

# Tema 1.

# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

1. Conceptos básicos
2. Factores que influyen en la dieta
3. Necesidades y recomendaciones
4. Dieta y Salud
5. La pirámide alimenticia



## ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

**Alimentación:** Proceso por el que ingerimos los alimentos. Se trata de un acto voluntario, consciente y educable

**Nutrición:** Proceso por el que el organismo incorpora, modifica y elimina sustancias que ingerimos del exterior. Se trata de un proceso involuntario, inconsciente.

## Alimentos y Nutrientes

### ALIMENTO

Sistemas químicos complejos utilizados en la alimentación, tal y como se encuentra en la naturaleza.

### Características

Al menos un nutriente. Es frecuente que haya dos o más. No hay alimentos completos. La leche es el que más

### FRUITIVO

SE COMEN PERO **NO SON** ALIMENTOS. Especias, café, alcohol

## Alimentos y Nutrientes

**NUTRIENTE:** Sustancia necesaria para el individuo que cumple una función nutritiva concreta:

Energética  
Plástica  
Reguladora

### Tipos:

Carbohidratos (energéticos)  
Lípidos (energéticos)  
Proteínas (plásticos y energéticos)  
Vitaminas (Reguladores)  
Minerales (Reguladores y plásticos)

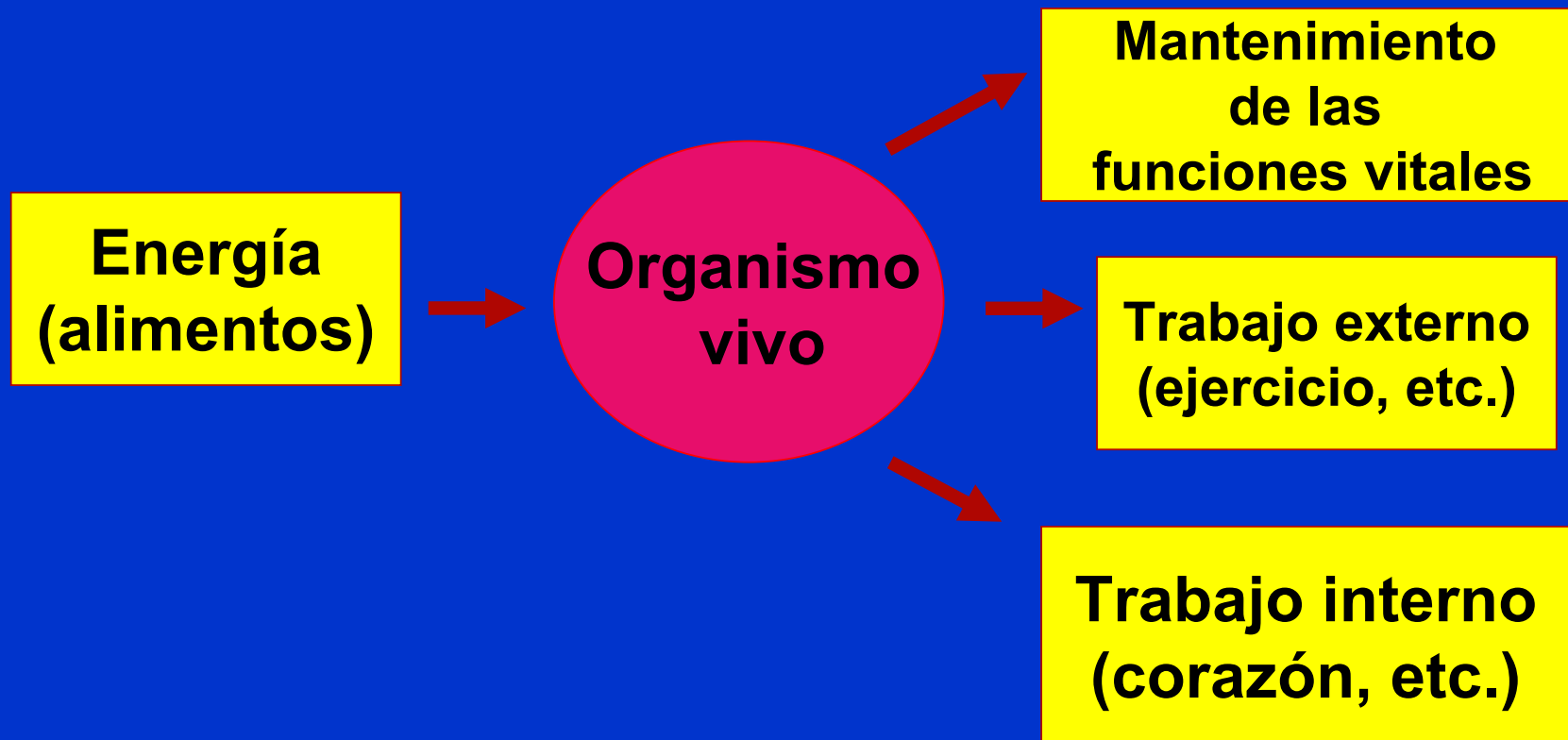
**NUTRIMENTOS:** NUTRIENTES QUE NO PRECISAN DIGESTIÓN. Como agua, sales, vitaminas

## DIETA Y DIETÉTICA

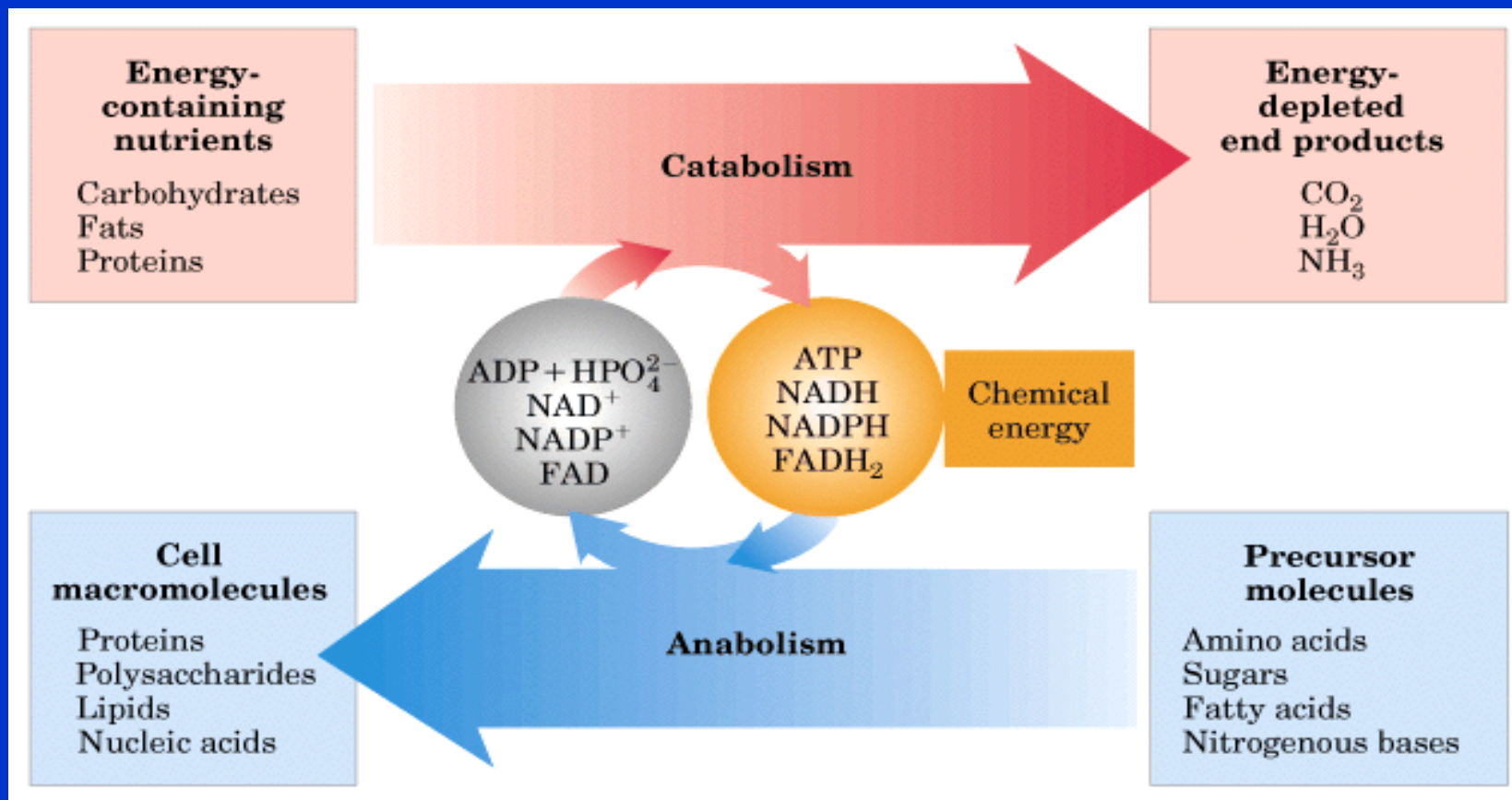
- **Dieta:** La alimentación que una persona ingiere regularmente. Hay diferentes tipos: países desarrollados, países en vías de desarrollo, mediterránea, vegetariana, etc.
- **Dietética:** Es la ciencia que permite utilizar los alimentos de una forma **adecuada** y con fines **preventivos** y **reparadores**, según la situación particular de cada uno.

# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## NECESIDADES ENERGÉTICAS



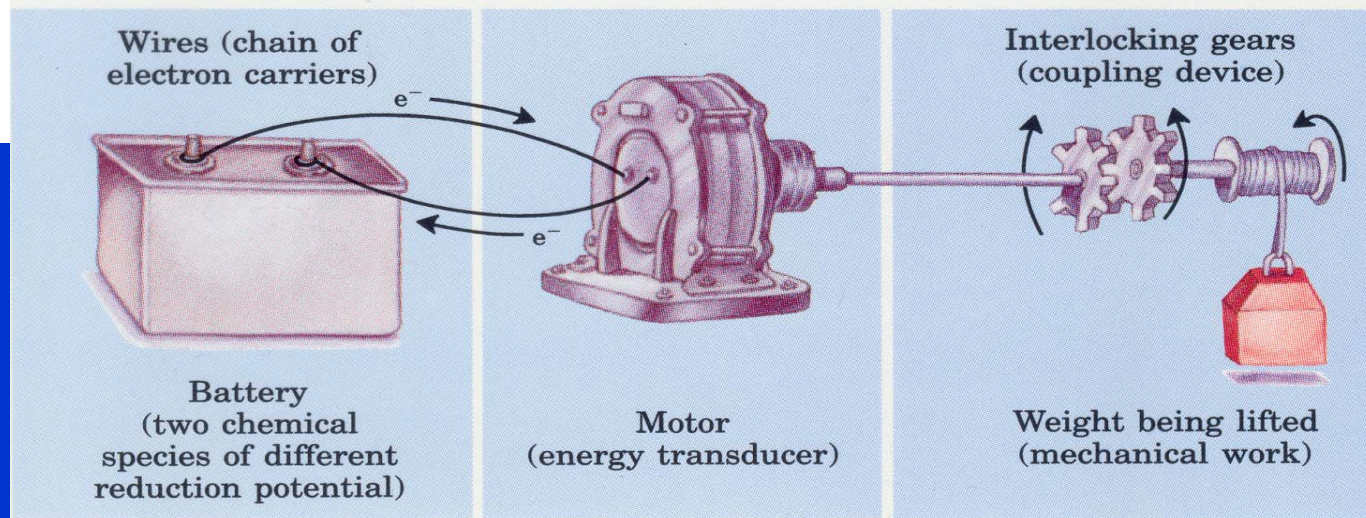
# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



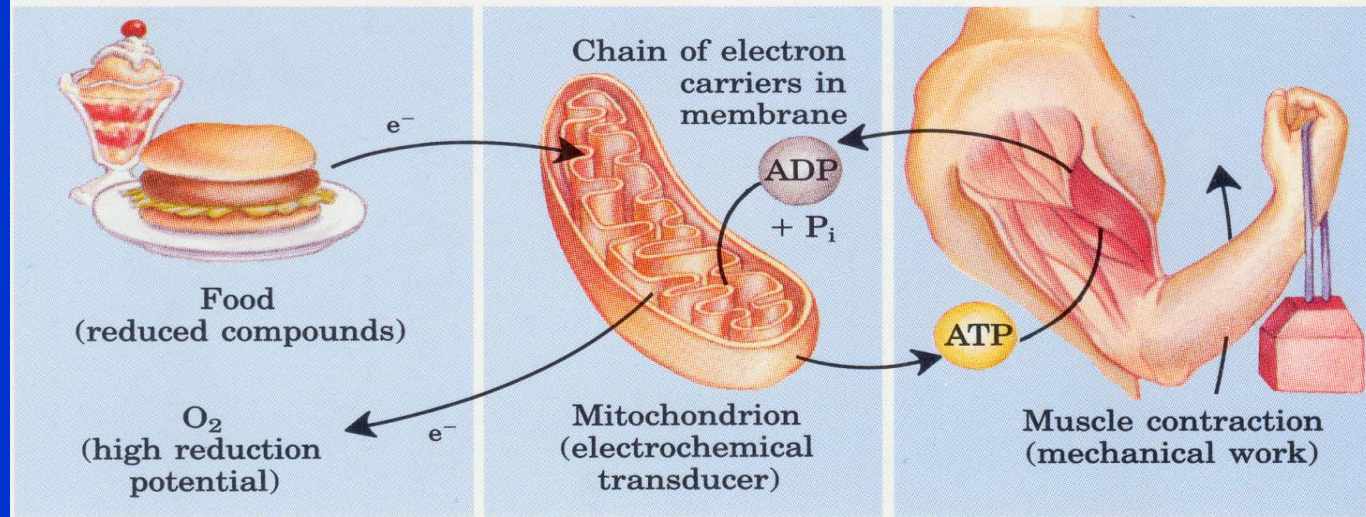


# Tema 1.1

## Los $e^-$




(a)



(b)

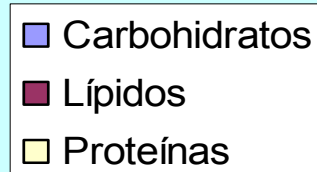
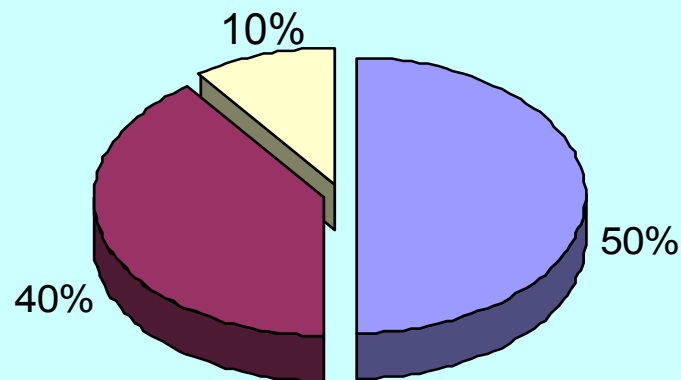
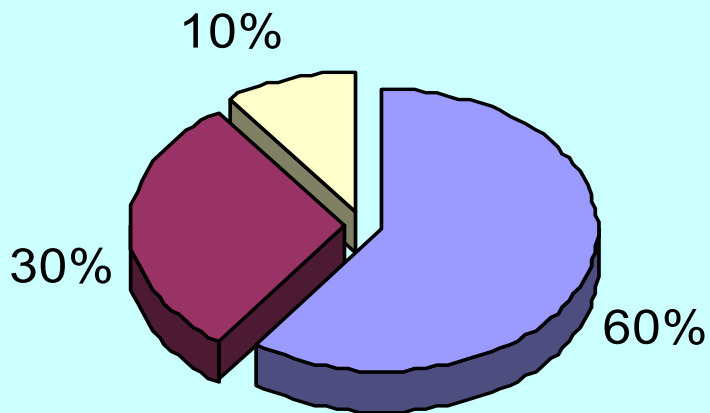
## RESERVAS DE ENERGÍA

	Recambio (g/día)	Reserva (g)	Recambio (%)	
Carbohidratos	250	450	55,5	
Proteínas				
Movilizable	150	6000	2,5	
Inmovilizada		4000		
Lípidos	100	14000	0,7	

## DIETA EQUILIBRADA

Recomendaciones OMS

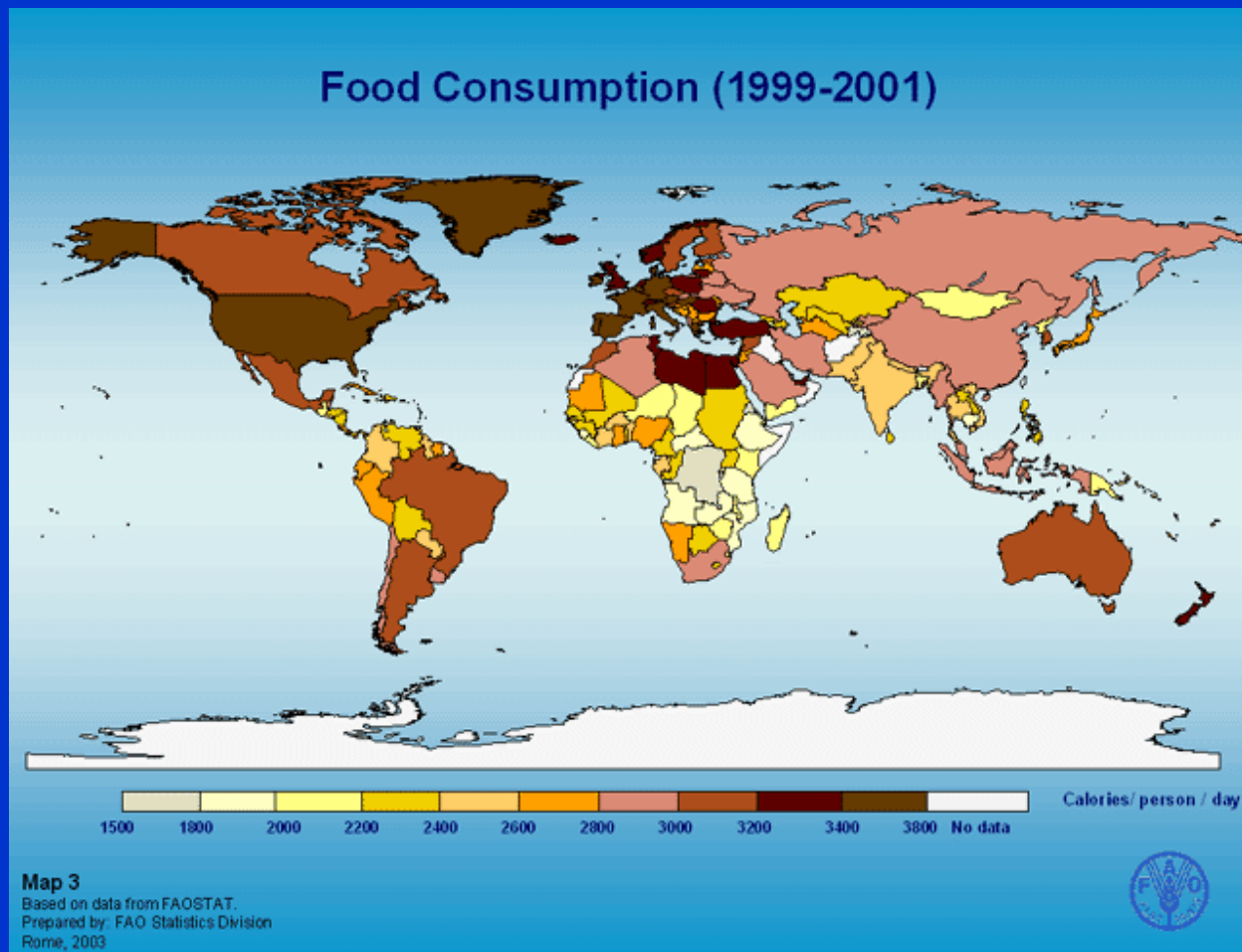
Países desarrollados



**La mayor parte de la población**

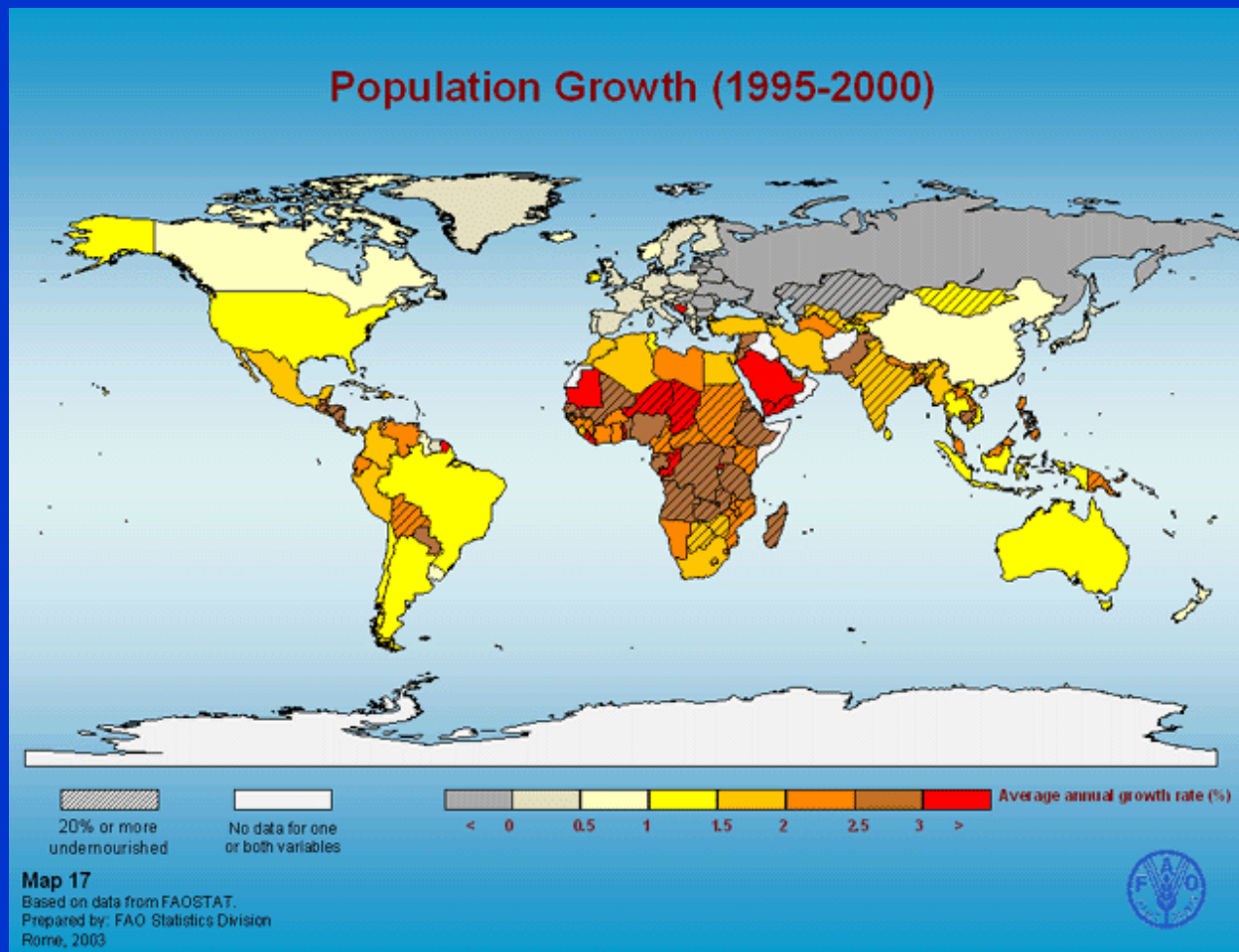
Déficit de proteínas: 2/3 de la población mal nutrida.

# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

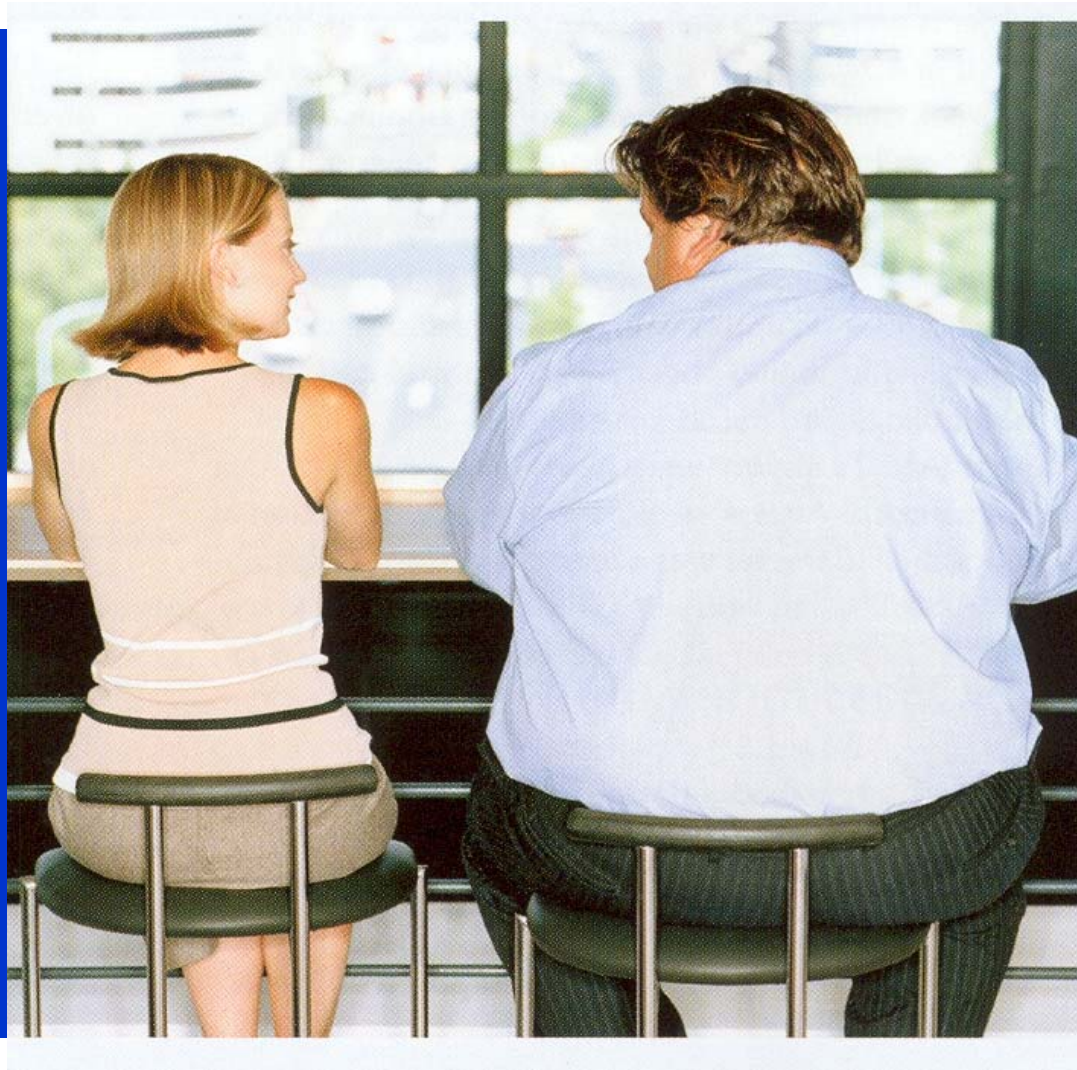




# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



## INGESTA DE GRASAS Y CANCER DE MAMA

PAIS	INGESTA GRASAS	CANCER MAMA
	‡	N/100.000
JAPON	23	42,4
RUMANIA	23	95,7
ISRAEL	32	165,9
REINO UNIDO	38	173,2
FRANCIA	39	166,1
SUIZA	41	207,6
ESTADOS UNIDOS	42	231,7

Datos tomados del Journal of the National Cancer Institute.

La grasa ingerida está referida a la proporción de calorías totales.

La incidencia de cáncer de mama está referida a mujeres entre 45 y 69 años.



# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Before vitamin D treatment



After 14 months of vitamin D treatment

(b)



## NECESIDADES SEGÚN LA EDAD

- 1. Embarazo y lactancia:** Etapa anabólica. Leche materna.  
(Proteínas – Calcio – Hierro – Acido Fólico)
- 2. Infancia y adolescencia:** Vulnerables a la propaganda,  
Problemas psicológicos. Inician consumo alcohol y tabaco
- 3. Adultos y tercera edad:** Aumenta sedentarismo y estrés  
Necesidades específicas.
- 4. Ancianos:** Estado físico y emocional, grado de actividad,  
Apetito.



# Consumo dietético

*Dieta tradicional frente a dieta consumista*

## FACTORES QUE INFLUYEN EN LA DIETA CONSUMISTA

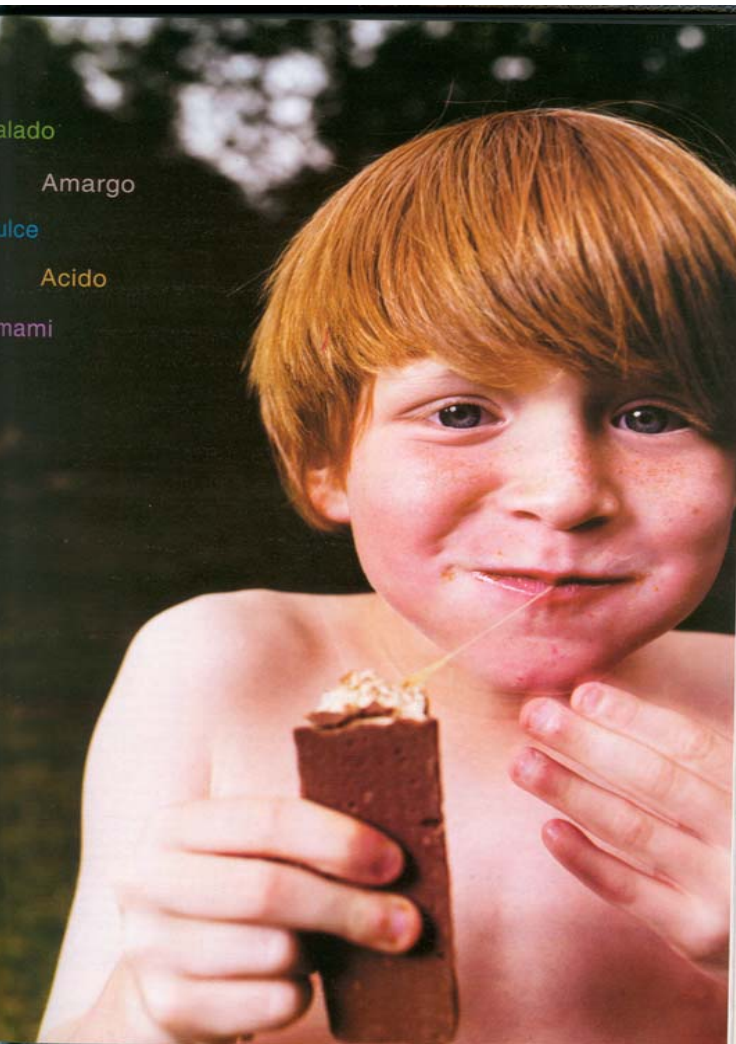
- Poder adquisitivo
- Apetito y Placer
- Industria alimentaria
- Nuevos alimentos
- Publicidad y manipulación
- Estética y Salud

## EL APETITO

- La **búsqueda** de **alimentos** es un comportamiento tan crítico para la supervivencia y bienestar de los individuos, que existe una actividad **constante estimulando** el apetito, y que está continuamente **regulado** por mecanismos neuroendocrinos.



# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Una hormona del apetito  
(leptina)



*Juventud y  
belleza como  
reclamo  
publicitario*



# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

 elmundo.es

“Arranca la Pasarela Cibeles bajo la polémica sobre el peso de las modelos”

“Cinco de las 68 modelos que sí accedieron a someterse a estas pruebas, no pasaron el control, porque su **masa corporal es inferior a 18** (una chica que mida, por ejemplo, 1,70 metros no puede pesar menos de 56 kilos).



# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## RECOMENDACIONES

La **dieta** debe ser:

Variada

Equilibrada

Hidratos de carbono	60%
Grasas	<30%
Proteínas	<10% energía

Las **grasas** deben ser:

Monoinsaturadas	15%
Poliinsaturadas	5%
Saturadas	>10%

**Consumir frutas, verduras** y granos de **cereales**.

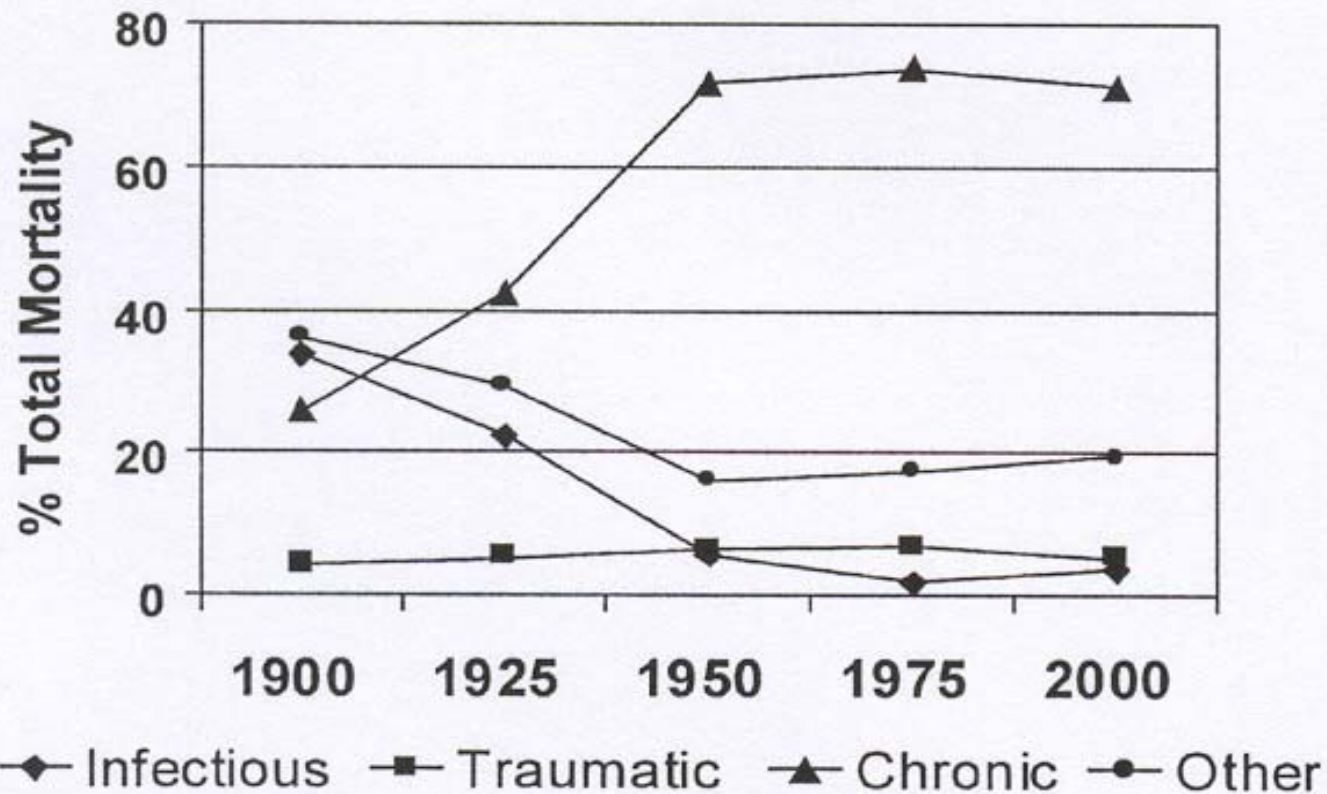
Consumir **tres** platos semanales de **pescado** de origen **marino**

Reducir el consumo de sal

**Consumir con moderación las bebidas alcohólicas**



# Tema 1 ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

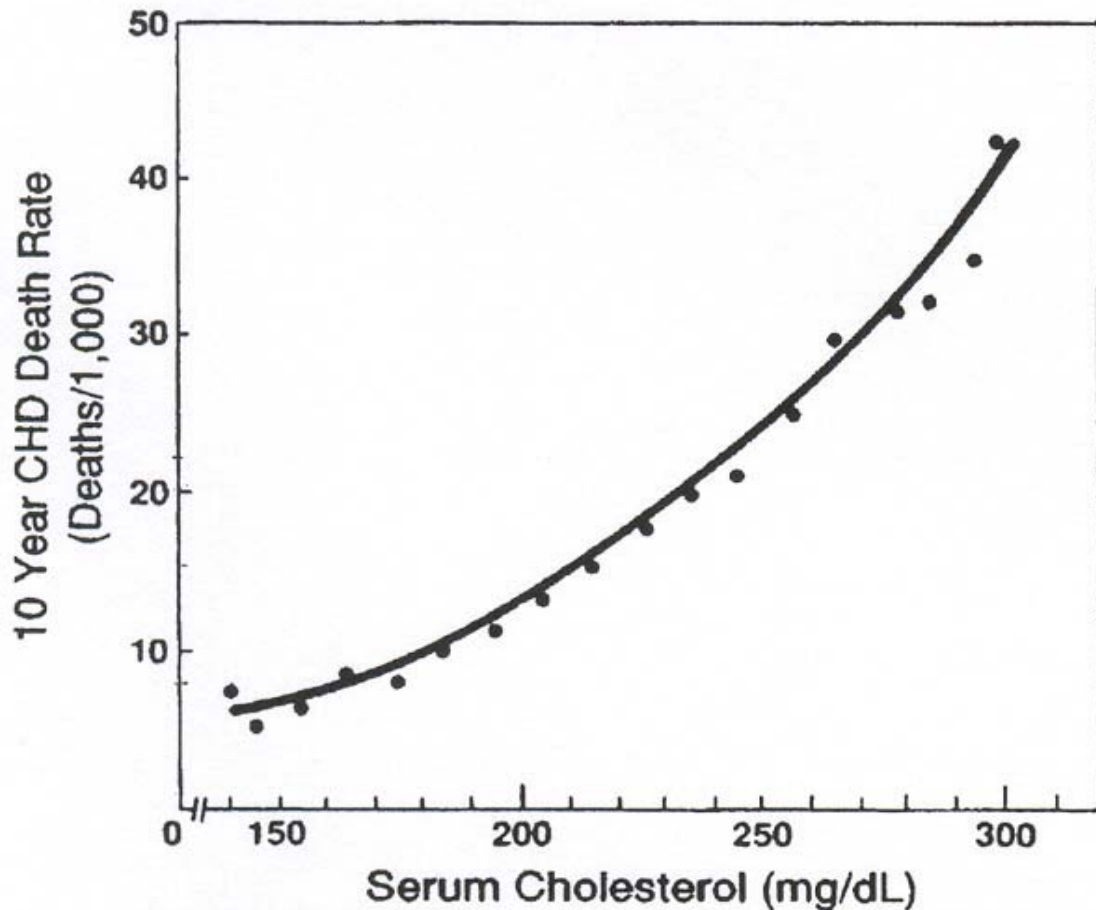
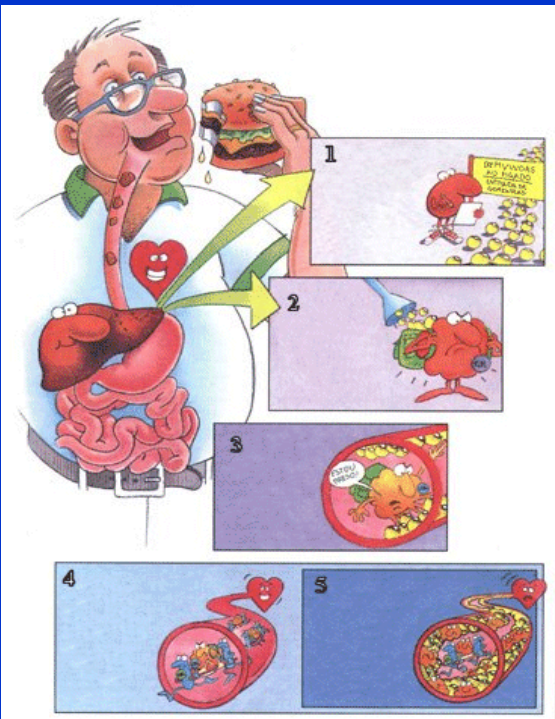


**Fig. 1.** Percentage of total annual mortality in the United States attributable to different classes of causality recorded from 1900 to 2000. Mortality classes are defined in text; data drawn from national mortality data provided by the Centers for Disease Control and Prevention, (<http://www.cdc.gov>).

## DIETA Y ENFERMEDADES DEGENERATIVAS

1. **OBESIDAD Y DIABETES**
2. **HIPERTENSIÓN**
3. **HIPERLIPEMIAS Y ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES**
4. **CÁNCER**
5. **OSTEOPOROSIS**
6. **PARKINSON, ALZHEIMER**

# COLESTEROL



From 361,662 Men Screened for MRFIT Program

Fig. 3. Curvilinear association between serum cholesterol and 10-year mortality from coronary heart disease (CHD). In the text, the term ASCVD is used and is broader than CHD as it includes atherosclerotic disease in vessels other than the coronary arteries. Reproduced from NIH Report No. 90-3046 (24).

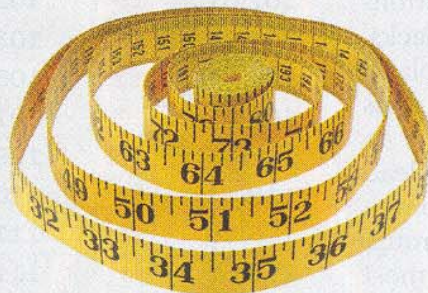


# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



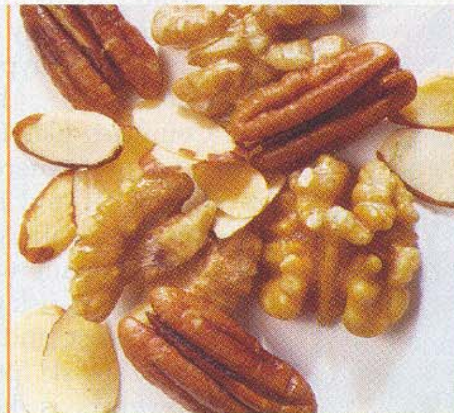
## QUIT SMOKING

There are few things worse for hypertension than tobacco, which increases heart rate while hardening and constricting the blood vessels. That leads to even higher pressure, which in turn further damages the heart and blood vessels. Kicking the habit is one important way to break the deadly cycle.



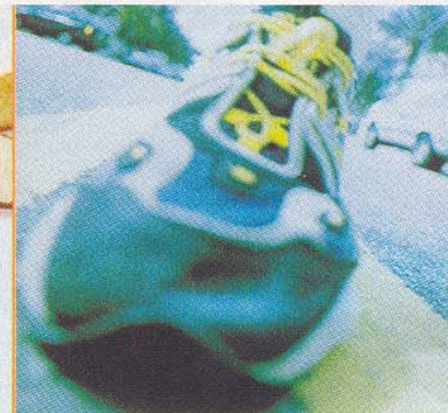
## LOSE WEIGHT

Being overweight contributes to hypertension in all sorts of ways. High-fat diets are often high in salt, which boosts blood pressure. Carrying extra weight also causes the heart to work more, forcing blood even harder through the vessels. And fat situated around the gut destroys a blood gas that helps the vessels relax.



## EAT SMART

The U.S. government recommends the low-fat, low-salt, high-nutrient DASH (dietary approaches to stop hypertension) diet. On any diet, go easy on processed foods, salty snacks, cured meats and calories. Load up on fruits and vegetables. That can lower the needles on the bathroom scale and pressure monitor.

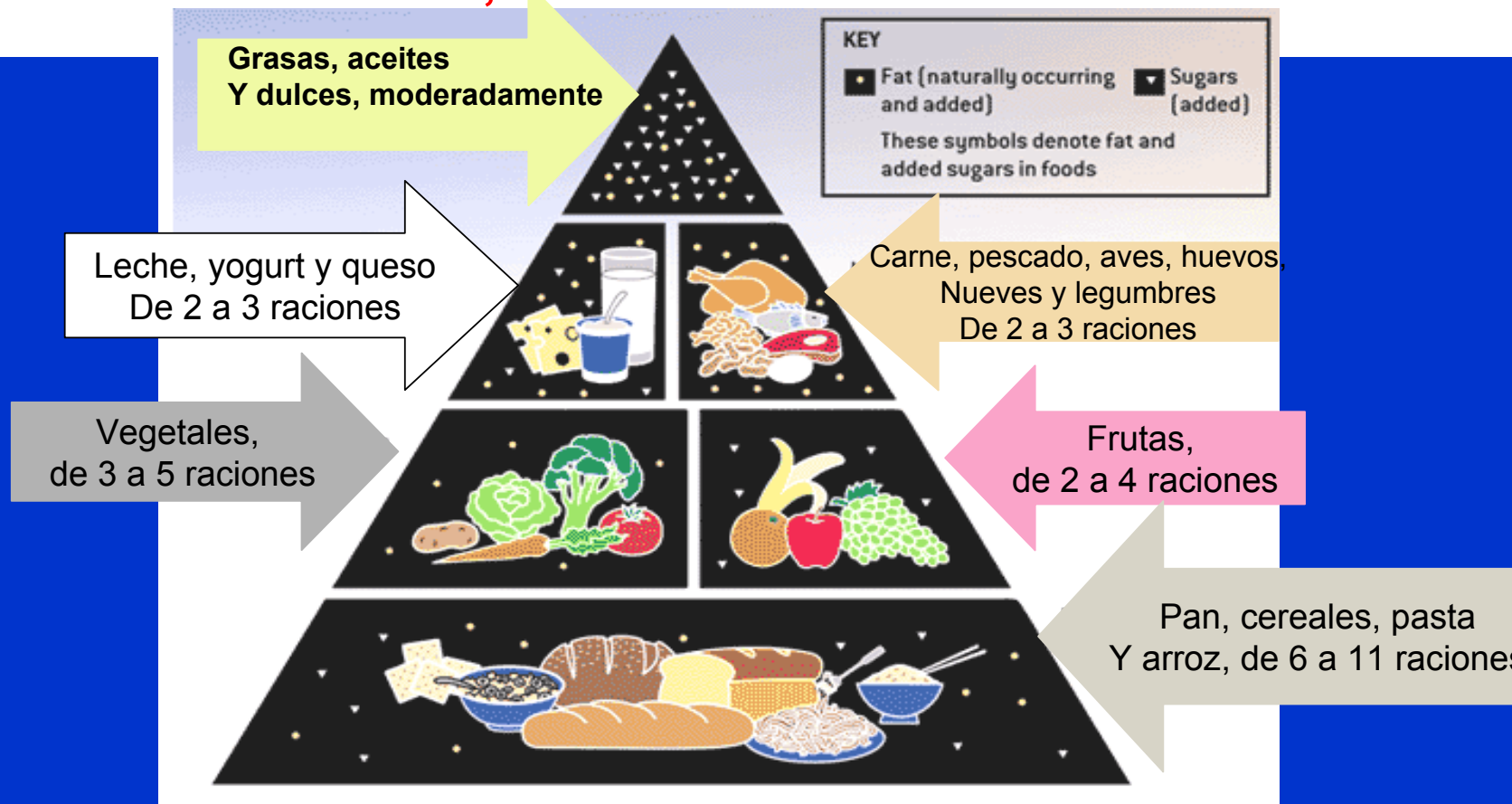


## GET MOVING

At least half an hour of exercise (even brisk walking) three or four days a week can go a long way toward reining in blood pressure. Check with your doctor before beginning any workout program, particularly if you are out of shape, have cardiovascular problems or simply haven't worked out in a long time.

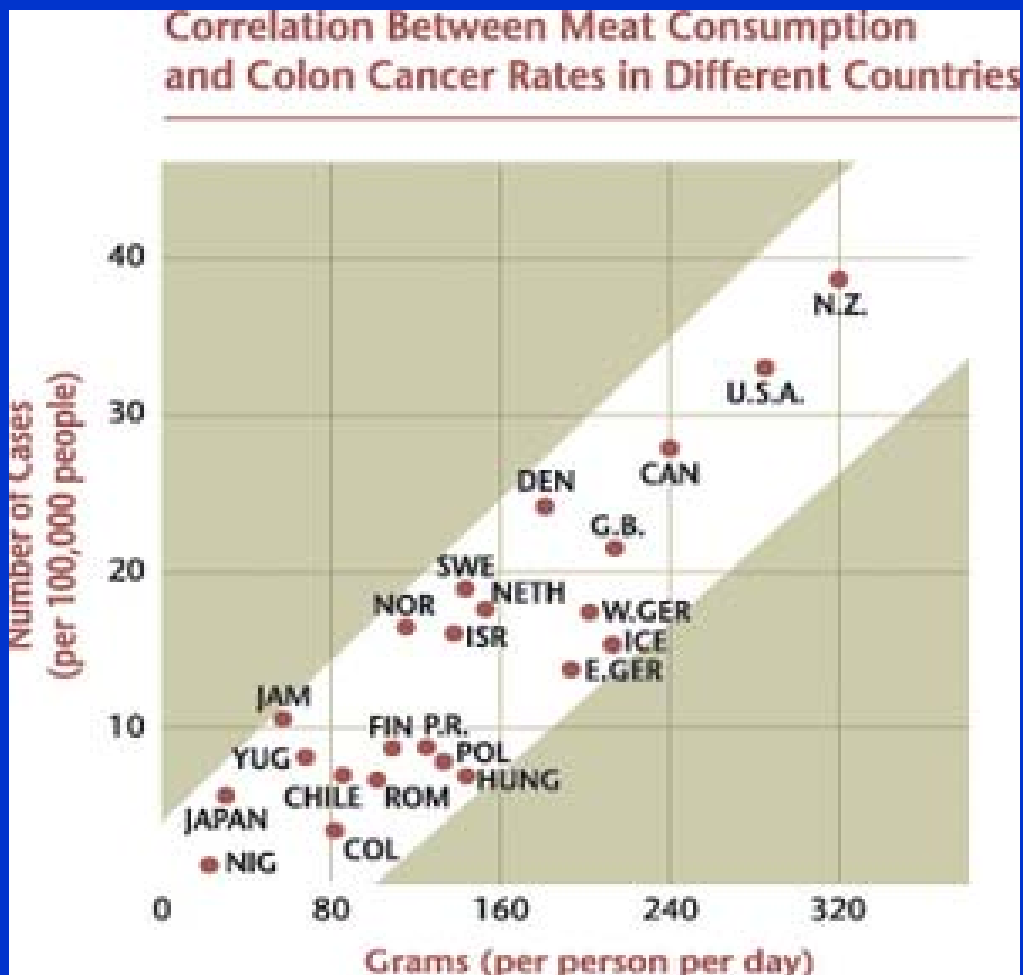


# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

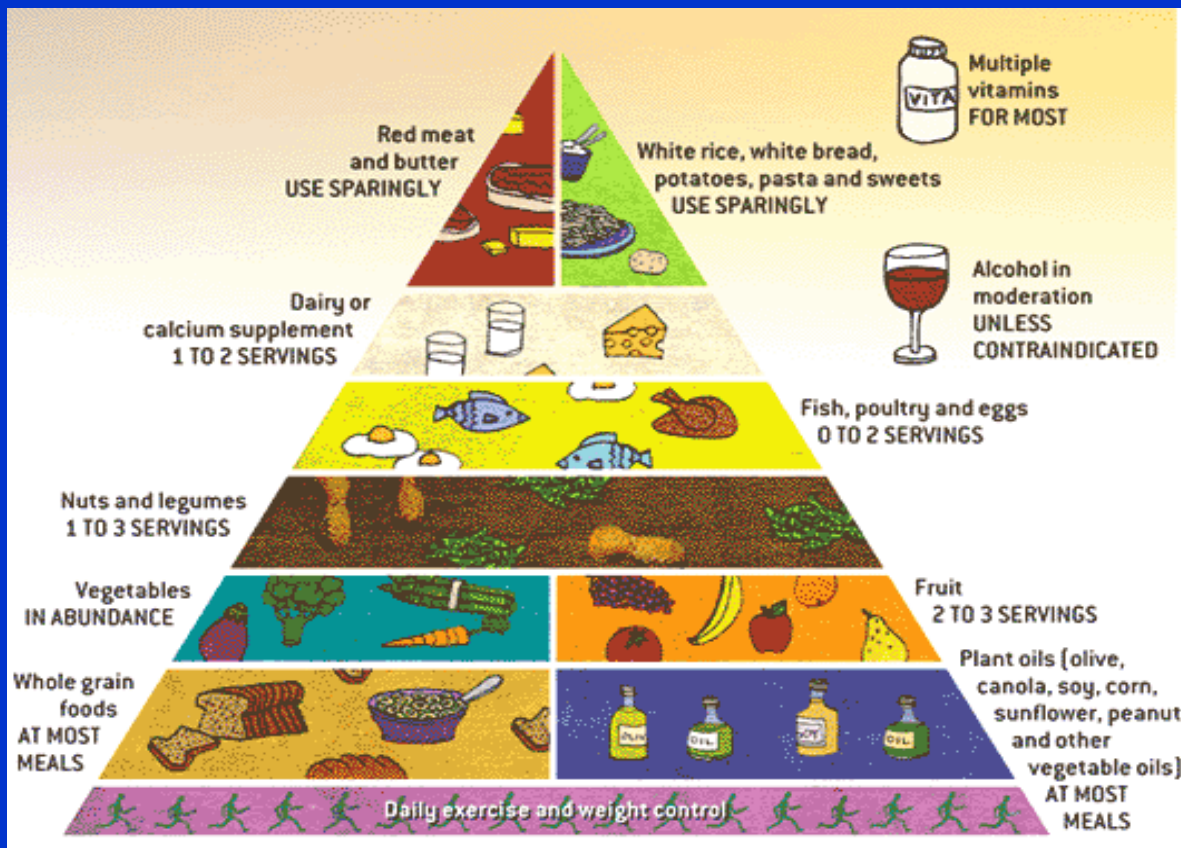


## PIRÁMIDE NUTRICIONAL de 1992

# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



## Nueva pirámide nutricional 2003

# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## La dieta mediterránea



### La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



Modificato da:  
© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust



# Tema 1. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

## PIRÁMIDE PARA DEPORTISTAS



# Tema 1.

# ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA