



ALBA  
PLANELLA



EIR

NUTRICIÓN

---

**ALIMENTACIÓN  
EQUILIBRADA**

# CONTENIDOS

BASES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

ACTIVIDAD FÍSICA

DIETA MEDITERRANEA

ALIMENTACIÓN ALTERNATIVA:

ALIMENTACIÓN VEGANA (O VEGETARIANA ESTRICTA)

ALIMENTACIÓN OVOLACTOVEGETARIANA (O VEGETARIANA)

APARECEN UNA MEDIA DE  
**7,5 PREGUNTAS** EN EL EXAMEN  
SOBRE NUTRICIÓN

**"NUTRIENTES" Y**  
**"DIETOTERAPIA"**  
SON LOS 2 TEMAS MÁS  
**IMPORTANTES**  
DE LA ASIGNATURA

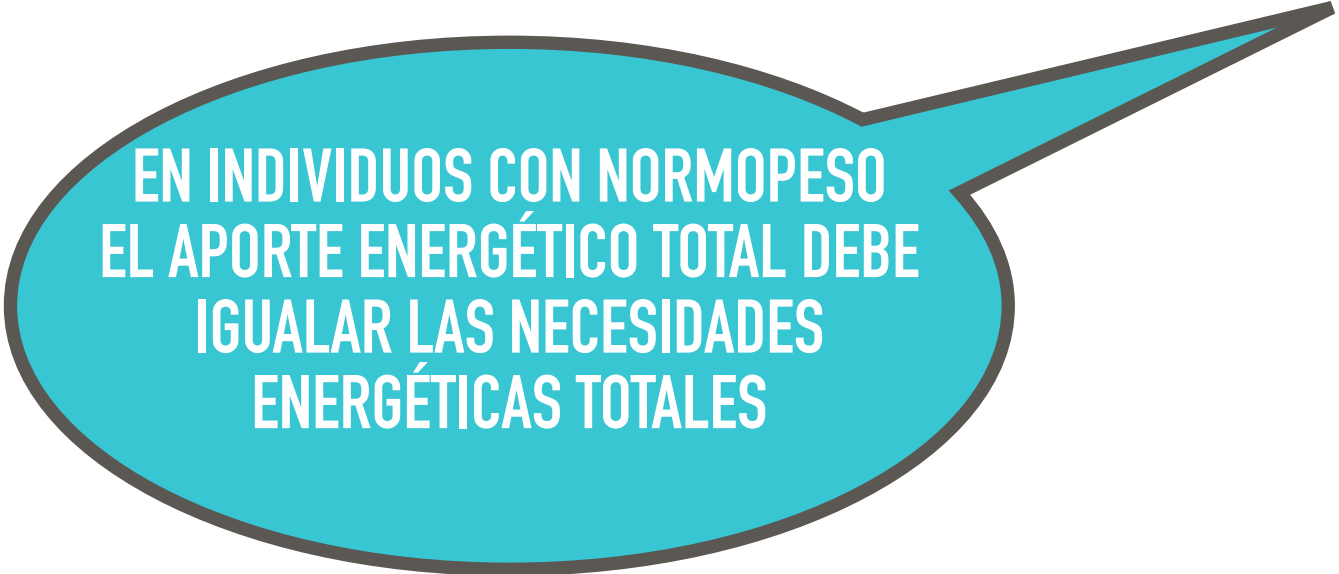
## ORIENTACIÓN

Se ha preguntado en numerosas ocasiones, especialmente en los últimos años

Es un tema importante

## BASES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- ▶ Conocer el gasto calórico diario de cada individuo
- ▶ Aportar todos los nutrientes esenciales
- ▶ Asegurar el aporte de fibra recomendado

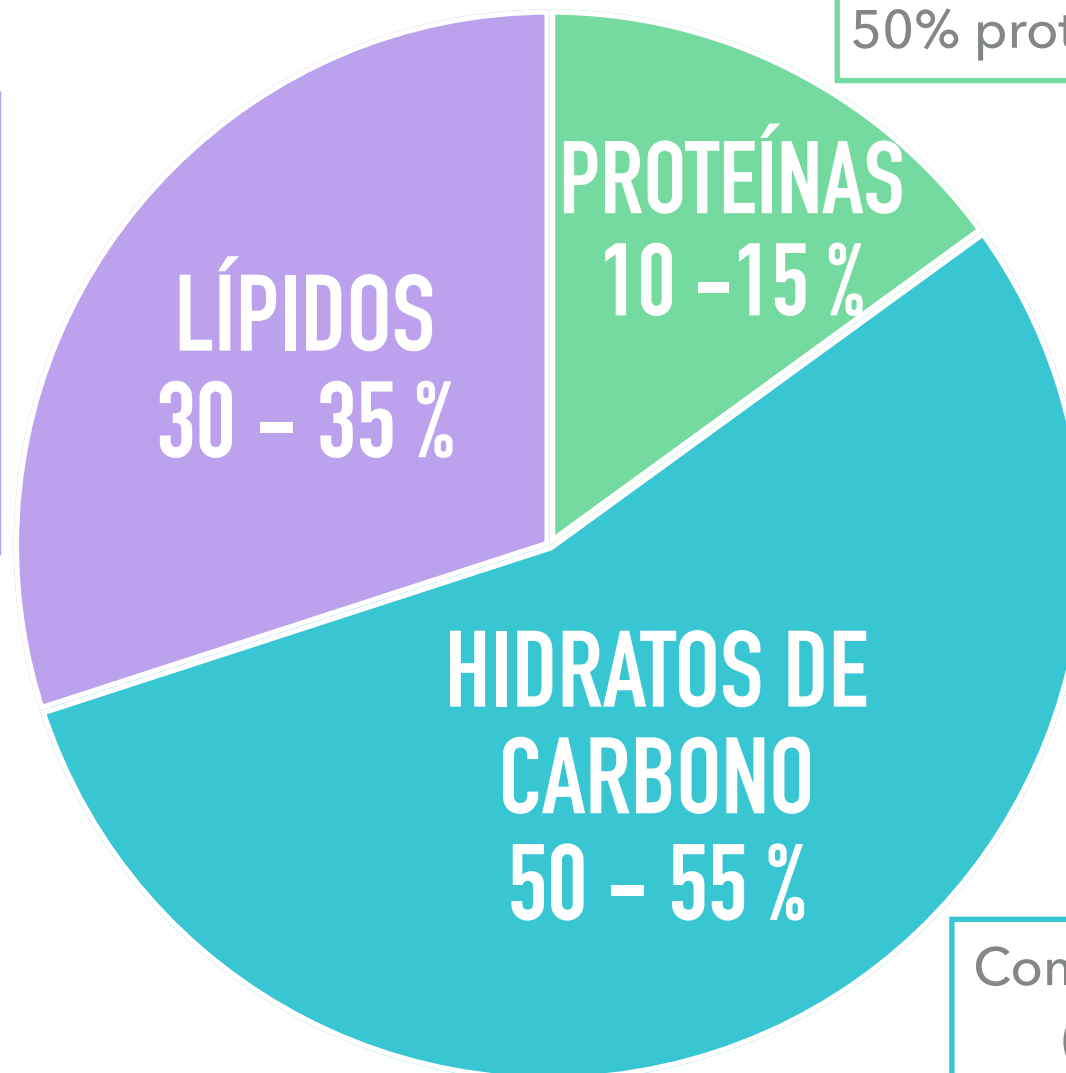


EN INDIVIDUOS CON NORMOPESO  
EL APORTE ENERGÉTICO TOTAL DEBE  
IGUALAR LAS NECESIDADES  
ENERGÉTICAS TOTALES

# BASES PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

► El aporte energético diario debe distribuirse de la siguiente manera:

20 % monoinsaturados  
 7 - 8% saturados  
 5% poliinsaturados  
 (3%  $\omega 6$ ; 1-2%  $\omega 3$ )  
 < 1% transaturados  
 < 300 mg colesterol

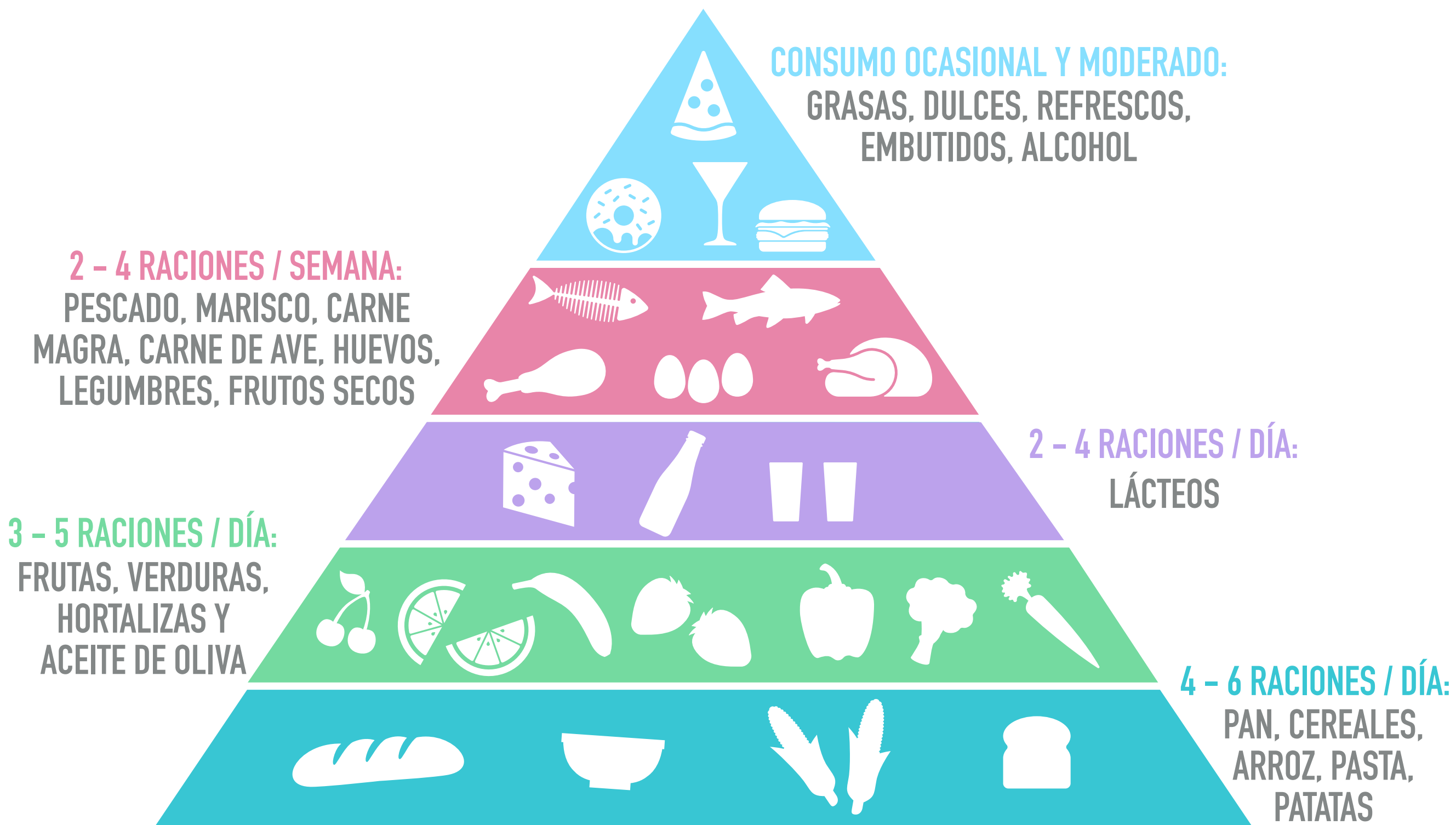


50% proteínas animales  
 50% proteínas vegetales

LA DIETA BASAL,  
 NORMAL O REGULAR  
 PROPORCIONA ALREDEDOR DE  
 2200 KCAL /DÍA

Complejos y de bajo índice glucémico  
 (HC ricos en fibra, integrales...)  
 < 6 - 10% azúcares

# PIRÁMIDE DE ALIMENTOS: PIRÁMIDE CLÁSICA



# PIRÁMIDE DE ALIMENTOS: LA NUEVA PIRÁMIDE

## ► SENC 2015







## ACTIVIDAD FÍSICA

- ▶ Tipos de actividad física:
  - ▶ **Aeróbica:** ejercicio de baja intensidad en que la energía se consigue con oxígeno
  - ▶ **Anaeróbica:** ejercicio de alta intensidad en que la energía se consigue sin oxígeno (solamente hidratos de carbono)

LA INACTIVIDAD FÍSICA  
SUPONE LA CUARTA CAUSA DE RIESGO  
DE MORTALIDAD MÁS IMPORTANTE DEL  
MUNDO





## ACTIVIDAD FÍSICA

- ▶ En la **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del SNS** se detallan las **recomendaciones** sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla para cada grupo de edad
- ▶ Llevar una **vida activa** se asocia a **múltiples beneficios para la salud** en todas las personas de cualquier edad
- ▶ **Ser activo durante la infancia y adolescencia**, no solo es importante para la salud en ese periodo vital, sino que también **influirá en todo el curso de la vida**

## ACTIVIDAD FÍSICA – RECOMENDACIONES

- ▶ **Niños que todavía no andan (0 - 2 años):**
  - ▶ Promover la actividad física varias veces al día
  - ▶ Reducir los periodos sedentarios a menos de 1h seguida (cuando están despiertos)
  - ▶ No se recomienda que pasen tiempo delante de las pantallas

## ACTIVIDAD FÍSICA – RECOMENDACIONES

LAS RECOMENDACIONES  
PROPUESTAS SON EL MÍNIMO  
NECESARIO PARA OBTENER  
BENEFICIOS PARA LA SALUD

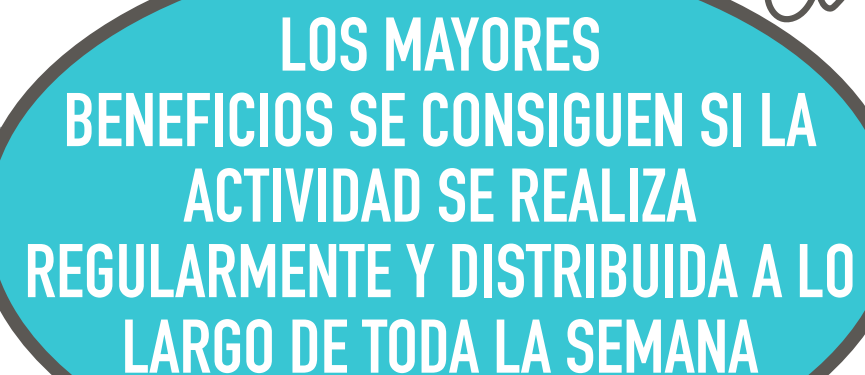
- ▶ **Niños que ya andan (2 - 4 años):**
  - ▶ Promover la actividad física durante **al menos 180 minutos diarios (3 h)**
  - ▶ Reducir los periodos sedentarios prolongados a menos de 1h seguida
  - ▶ No se recomienda pasar más de 1h al día delante de la pantalla

## ACTIVIDAD FÍSICA - RECOMENDACIONES

AL LLEGAR A LA  
ADOLESCENCIA LA ACTIVIDAD  
FÍSICA SE REDUCE

- ▶ **Niños de 5 a 17 años:**
  - ▶ Realizar **al menos 60 minutos al día** de actividad física aeróbica moderada - vigorosa
  - ▶ Al menos 3 días a la semana hacer actividades de fortalecimiento muscular
  - ▶ Limitar el tiempo frente a la pantalla a un máximo de 2h al día

## ACTIVIDAD FÍSICA – RECOMENDACIONES



LOS MAYORES  
BENEFICIOS SE CONSIGUEN SI LA  
ACTIVIDAD SE REALIZA  
REGULARMENTE Y DISTRIBUIDA A LO  
LARGO DE TODA LA SEMANA

### ▶ Población adulta:

- ▶ Realizar **al menos 150 minutos** de actividad física aeróbica moderada **o bien 75 minutos** de actividad aeróbica vigorosa (o una combinación equivalente entre moderada y vigorosa) **a la semana**
- ▶ Los minutos de actividad pueden alcanzarse sumando varios periodos a lo largo del día de un **tiempo mínimo de 10 minutos** cada uno
- ▶ **Por lo menos 2 días a la semana** realizar actividades de fortalecimiento muscular (8 - 12 repeticiones por cada grupo muscular) y actividades para mejorar la flexibilidad
- ▶ Reducir los periodos sedentarios prolongados a menos de 2h seguidas



## ACTIVIDAD FÍSICA – RECOMENDACIONES

- ▶ **Embarazadas:** las recomendaciones son las mismas que para la población adulta, pero se desaconseja:
  - ▶ Pasar mucho rato tumbada boca arriba haciendo ejercicios después del primer trimestre
  - ▶ Practicar submarinismo (riesgo fetal de descompresión)
  - ▶ Actividades que conllevan riesgo de caída o traumatismos en el abdomen
  - ▶ Permanecer mucho rato de pie sin moverse



## ACTIVIDAD FÍSICA – RECOMENDACIONES

### ▶ **Postparto:**

- ▶ Reiniciar gradualmente la actividad física tan pronto como sea posible
- ▶ Se aconsejan los ejercicios para fortalecer los músculos del suelo pélvico (antes, durante y después del embarazo)
- ▶ La actividad física de intensidad moderada durante la lactancia no afecta a la cantidad o composición de la leche ni al crecimiento del lactante





## ACTIVIDAD FÍSICA – RECOMENDACIONES

- ▶ **Mayores de 65 años:**
  - ▶ Realizar **al menos 3 días a la semana** actividades para mejorar el equilibrio y fortalecer la musculatura
  - ▶ Reducir los periodos sedentarios prolongados a menos de 2h seguidas
  - ▶ Limitar el tiempo de pantalla

## ACTIVIDAD FÍSICA – MEDICIÓN

- ▶ La actividad física puede medirse mediante la **unidad metabólica en reposo (MET)** que corresponde a 3,5 ml O<sub>2</sub> /kg /minuto (consumo mínimo de oxígeno para mantener las constantes vitales)

LEER, CONDUCIR,  
TRABAJAR SENTADO Y LAS  
LABORES DEL HOGAR GASTAN  
ENTRE 1 Y 3 METS

LA ACTIVIDAD FÍSICA  
MODERADA (ANDAR RÁPIDO,  
CICLISMO TRANQUILO...) SE  
REALIZA ENTRE 3 Y 6 METS

LA ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA  
(CORRER, SALTAR, AERÓBIC...) SE  
REALIZA A PARTIR DE LOS 6 METS

## DIETA MEDITERRÁNEA: CARACTERÍSTICAS

- ▶ Los alimentos se consumen siguiendo el orden de la **Pirámide de Alimentación Saludable**:
  - ▶ Elevado consumo de alimentos vegetales
  - ▶ Consumo diario de lácteos y cereales
  - ▶ Consumo semanal de pescado, ave de corral y huevos
  - ▶ Pequeñas cantidades de carnes rojas
  - ▶ Consumo ocasional de embutidos, dulces y margarinas

VARIOS ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO QUE LOS PAÍSES MEDITERRÁNEOS TIENEN UN PORCENTAJE DE MORTALIDAD MENOR POR CÁNCER O POR ENFERMEDAD CORONARIA QUE OTROS PAÍSES

LA DIETA MEDITERRÁNEA ES UN FACTOR PROTECTOR ANTE ESTE TIPO DE PATOLOGÍAS

## DIETA MEDITERRÁNEA: CARACTERÍSTICAS

- ▶ El aceite de oliva es la principal fuente de grasa
- ▶ El agua es la principal fuente de hidratación
- ▶ Preferencia por los alimentos de temporada
- ▶ La fruta fresca es el postre habitual

LOS ALIMENTOS SE  
COCINAN A LA PLANCHA O AL  
VAPOR (OCASIONALMENTE  
FRITOS O REBOZADOS)

ES BAJA EN ÁCIDOS  
GRASOS SATURADOS Y RICA EN  
MONOINSATURADOS (PROCEDENTES  
DEL ACEITE DE OLIVA),  
CARBOHIDRATOS Y FIBRA

## ALIMENTACIÓN ALTERNATIVA: CAUSAS

- ▶ Existen **múltiples causas** que pueden llevar a adoptar formas de **alimentación alternativa**:
  - ▶ Religiosas
  - ▶ Ético-ecológicas
  - ▶ Por salud
  - ▶ Económicas
  - ▶ Oposición al sistema establecido
  - ▶ ...

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA: VEGANA O VEGETARIANA ESTRICTA

- ▶ Todos los **alimentos** consumidos son de **origen vegetal**
- ▶ Se excluyen todos aquellos alimentos de origen animal (carne, pescado, leche y derivados, huevos, miel...)
- ▶ Es posible conseguir un **equilibrio nutricional combinando muy bien los alimentos** para asegurar el aporte de todos los nutrientes esenciales
- ▶ Deben vigilarse estrechamente los niveles de vitamina B12, hierro y calcio



EN LA MAYORÍA DE CASOS ES NECESARIA LA SUPLEMENTACIÓN

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA: OVOLACTOVEGETARIANA O VEGETARIANA

- ▶ Es similar a la alimentación vegana pero incorpora:
  - ▶ Alimentos lácteos
  - ▶ Huevos
  - ▶ Miel
- ▶ Facilita en gran medida el equilibrio nutricional, puesto que los lácteos son una gran fuente de calcio y, junto con los huevos, aportan proteínas de buena calidad



## PREGUNTAS EIR

EIR 2019  
PREGUNTA 132

EIR 2018  
PREGUNTA 218

EIR 2018  
PREGUNTA 218

EIR 2018  
PREGUNTA 219

EIR 2017  
PREGUNTA 135

EIR 2017  
PREGUNTA 218

EIR 2017  
PREGUNTA 219

EIR 2016  
PREGUNTA 7

EIR 2016  
PREGUNTA 8

EIR 2016  
PREGUNTA 213

EIR 2014  
PREGUNTA 67

## PREGUNTAS EIR

EIR 2014  
PREGUNTA 68

EIR 2013  
PREGUNTA 53

EIR 2007  
PREGUNTA 17



## BIBLIOGRAFIA

- ▶ [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)
- ▶ <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guias-alimentarias-senc-2016>
- ▶ <https://bemocion.sanidad.gob.es/bemocionSalud/emocionesEstilo/alimentacion/dietaMediterranea/home.htm>



ALBA  
PLANELLA



EIR

NUTRICIÓN

---

**ALIMENTACIÓN  
EQUILIBRADA**