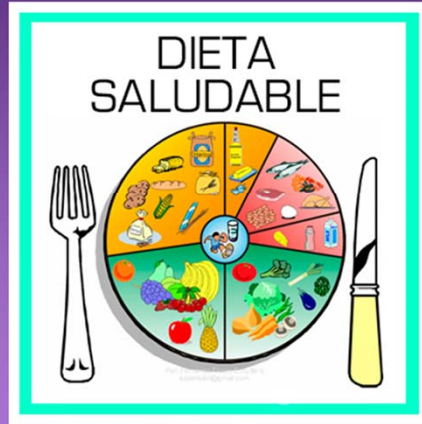


DIETA SALUDABLE



Bienvenidos al módulo de la dieta saludable

ENTIDADES FINANCIADORAS:



Ceip Centro Europeo de Información y Promoción del Medio Rural



Unión Europea
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural



GOBIERNO DE ESPAÑA



MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



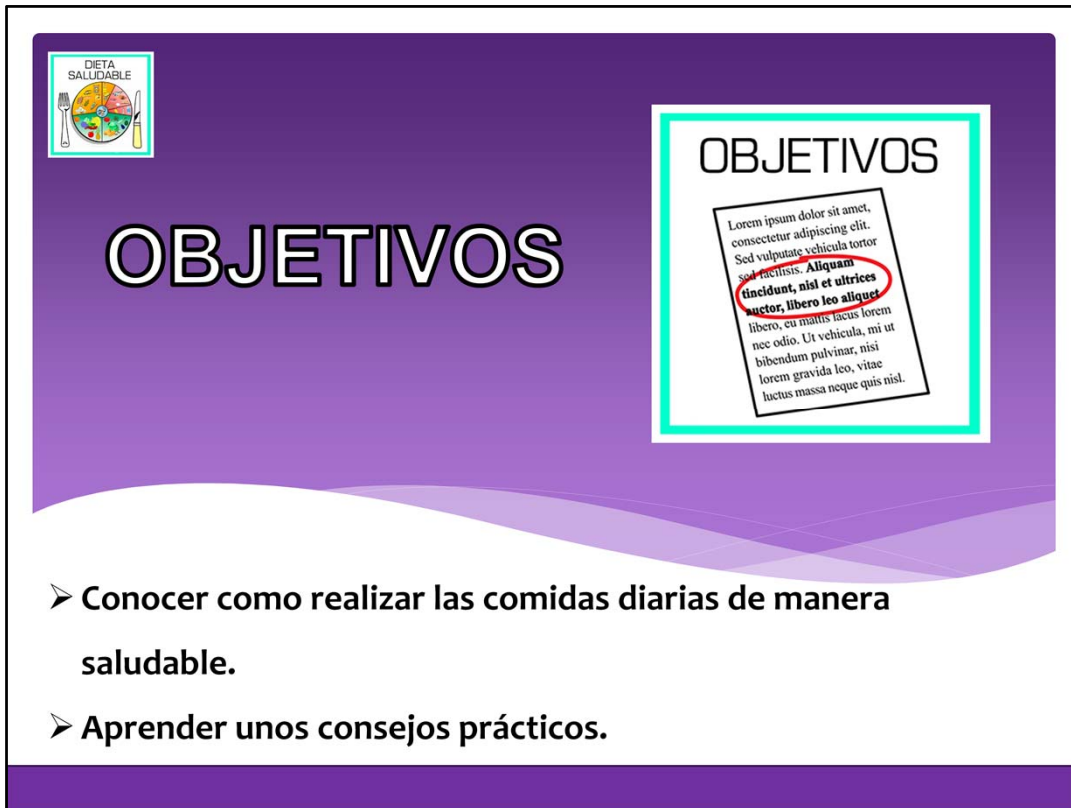
Gobierno de La Rioja
Consejería de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente

PREMIO



LA RIOJA
an area without borders

ENTIDADES FINANCIADORAS:



DIETA SALUDABLE

OBJETIVOS

OBJETIVOS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed vulputate vehicula tortor sed nec tunc. **Aliquam tincidunt, nisi et ultrices auctor, libero leo aliquet** libero, eu mattis lacus lorem nec odio. Ut vehicula, mi ut bibendum pulvinar, nisi lorem gravida leo, vitae luctus massa neque quis nisl.

- Conocer como realizar las comidas diarias de manera saludable.
- Aprender unos consejos prácticos.

Objetivos.

En Este módulo del curso de autonomía, vamos a conocer como realizar las comidas diarias de manera saludable, y unos consejos prácticos para que nos sea más sencillo.



CONTENIDOS

Después de cada contenido teórico realizaremos una actividad. Al superarla continuaremos con el siguiente contenido.

Contenidos.





Después de cada contenido teórico realizaremos una actividad. Al superarla continuaremos con el siguiente contenido.

LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA

¿Sigues una dieta saludable?

¿Deberías cambiar tus hábitos alimentarios?

¿Consumes suficiente fruta y verdura?



Una alimentación saludable es la que permite estar bien de salud y realizar las distintas actividades físicas y de trabajo.

Las características de una dieta sana son:

Que aporte la energía y los nutrientes necesarios para evitar deficiencias nutricionales.

Que incluya alimentos que la persona conozca y consuma habitualmente.

Que sea agradable al paladar, con buena elaboración y presentación gastronómica.

Que ayude a prevenir las enfermedades crónicas.


Todas estas características se mantienen en una dieta si es equilibrada, variada y moderada.

Ahora vamos a ver un video donde vamos a recordar cosas sobre los alimentos y veremos cómo realizar una buena dieta saludable.




¿Cuántas comidas al día?

Los expertos aconsejan hacer 5 comidas al día, 2 comidas principales (comida y cena) y 3 complementarias (desayuno, almuerzo y merienda)

CONTENIDOS  

- Un **desayuno correcto** tiene que incluir:

<p>1 ración de lácteos un vaso de leche un yogur un trozo de queso</p>	+	<p>1 ración de cereales pan, galletas, cereales de desayuno, bollería casera, etc.</p>	+	<p>1 ración de frutas una pieza de fruta zumo</p>
				

¿Por qué es importante desayunar bien?

Desayunar, aporta la energía necesaria para tener un correcto rendimiento físico y laboral.

Debes dedicarle el tiempo suficiente y tomar líquidos y cosas sólidas.

Un desayuno incluye: lácteos, cereales y fruta.

Si voy a hacer actividad física intensa, necesito un desayuno que me dé más energía.

Puedo incorporar: jamón, huevos, frutos secos, etc.



La comida ideal tiene: primer y segundo plato, postre y bebida.

El primer plato. Empezar por un plato de verduras o legumbres es una idea excelente porque se combinan a la vez agua y multitud de nutrientes esenciales. Otra opción son las patatas, las pastas, el arroz...

El segundo plato consiste básicamente en una fuente de proteínas. Con todos los platos debería servirse una pequeña porción de verduras (como menestra, puré, etc.) o de hortalizas (por ejemplo, en ensalada). Tomar una ensalada aliñada con un poco de aceite (de oliva o girasol), será un aporte

excelente de vitaminas, indispensables para la salud.

Las proteínas deben venir de la carne, huevos o pescado.

El postre puede ser muy variado: una fruta o un yogur, o un flan. De los pastelitos, que tanto nos gustan a todos, es mejor no abusar. Algunas personas después del segundo plato ya no tienen más hambre. No hay ningún problema si el postre se deja para merendar.

¿Y para beber? El agua es lo más recomendable para acompañar la comida.

CENA

1 PLATO

2 PLATO

POSTRE

CONTENIDOS

DIETA SALUDABLE

En la cena conviene comer los alimentos que no haya tomado durante el día.

Por ej.:

Verdura si he comido arroz en la comida

Pescado si he comido carne en la comida.

La ración será un poco más pequeña que en la comida

Los alimentos serán fáciles de digerir para que no me quiten el sueño o me hagan sentir pesado.

No cenaré muy tarde para evitar que al acostarme no me deje dormir bien.

CONTENIDOS

DIETA SALUDABLE

ALMUERZO Y MERIENDA

ALMUERZO



MERIENDA



Es recomendable que no pasemos muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida, para no llegar con hambre al mediodía.

A media mañana se puede tomar, como refuerzo del desayuno, una fruta, un yogur o un bocadillo.

Para picar entre horas se puede elegir entre una fruta, un yogur, una rebanada de pan con queso... Los pasteles están prohibidos, sobre todo cuando son un hábito cotidiano, porque aportan muchas calorías y pocos elementos útiles para la salud.

También conviene aprovechar el tentempié de la mañana o de la tarde para beber.



Actividades.

CONTENIDOS

DIETA SALUDABLE

CONSEJOS

	
---	--

A continuación vamos a ver una serie de consejos para que nos orienten y así poder alimentarnos mejor.

Vamos a conocer los beneficios de la fibra, como picar entre comidas, por qué hay que evitar el abuso de los dulces y de la comida basura.

Por último vamos a contestar a las preguntas más frecuentes que se hacen en torno a la alimentación.

CONSEJOS

- [FIBRA](#)
- [PICOTEO](#)
- [DULCES Y REFRESCOS ENVASADOS](#)
- [COMIDA BASURA Y PRECOCINADA](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 1](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 2](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 3](#)

La fibra es una sustancia que solo se encuentra en los alimentos vegetales.

La fibra es necesaria en la alimentación, porque:

Previene y combate el estreñimiento

Reduce el colesterol total

Mejora el control de la glucemia de los diabéticos

Se encuentra sobre todo en legumbres, cereales integrales, frutas, verduras, hortalizas y frutos secos.

CONSEJOS

- [FIBRA](#)
- [PICOTEO](#)
- [DULCES Y REFRESCOS ENVASADOS](#)
- [COMIDA BASURA Y PRECOCINADA](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 1](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 2](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 3](#)

EL PICOTEO

Poco saludable

Mejor alimentos naturales

El “picoteo” se practica a cualquier hora

Se suelen tomar dulces, zumos, refrescos, chucherías, pasteles, bollos, helados,... de alto contenido energético.

Generalmente, contienen grasa, azúcar y sal en exceso, pero faltan otros nutrientes necesarios

Esto hace que aumentes de peso y a la larga, puedas convertirte en un obeso. Si quiero picar algo, puedo comer frutas, frutos secos, yogurt, ensaladas...

CONTENIDOS

DIETA SALUDABLE

CONSEJOS

- [FIBRA](#)
- [PICOTEO](#)
- [DULCES Y REFRESCOS ENVASADOS](#)
- [COMIDA BASURA Y PRECOCINADA](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 1](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 2](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 3](#)

LOS DULCES Y LAS GOLOSINAS

LOS REFRESCOS ENVASADOS

Las golosinas aportan mucha energía, pero pocos nutrientes.

Son “calorías vacías”: aumentan el peso pero no ayudan al crecimiento.

Quitan el hambre a la hora de las comidas.

Deben tomarse sólo de forma ocasional.

Es conveniente limitar la cantidad de golosinas que compramos y que tenemos en casa

Hay que lavarse los dientes después de comerlas

Su consumo excesivo aumenta el riesgo de padecer caries y obesidad

Los refrescos

Cuando se toman a cualquier hora pueden quitar el hambre.

Muchos de ellos contienen mucha azúcar

Los que contienen azúcar tienen bastantes calorías

Debe ser una bebida ocasional.

CONTENIDOS

DIETA SALUDABLE

CONSEJOS

- [FIBRA](#)
- [PICOTEO](#)
- [DULCES Y REFRESCOS ENVASADOS](#)
- [COMIDA BASURA Y PRECOCINADA](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 1](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 2](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 3](#)

COMIDA BASURA

PLATOS PRECOCINADOS

Se llama comida basura porque contiene grasa en exceso, sobretodo la grasa de tipo perjudicial (saturada).

Un menú típico:

Una hamburguesa con queso

Patatas fritas

Un helado

Un refresco grande de coca-cola

Esto ya es la mitad de la cantidad recomendada de energía en una sola comida, aunque es deficiente en vitaminas A, C, D, y E, minerales, oligoelementos y fibra.

Mejor pedir una hamburguesa normal, que una doble.

Platos precocinados

En general, tienen más azúcar, sal y grasas.

Algunas de estas comidas intentan disminuir sus calorías (bajo en calorías, light), o su contenido en sal.

Hay que tener cuidado, porque muchos de estos productos light tienen casi las mismas calorías que los normales.

En caso de comer platos precocinados complementálos con ensalada, verdura...

Este tipo de comida puede consumirse con moderación y de forma ocasional

CONTENIDOS

DIETA SALUDABLE

CONSEJOS

- [FIBRA](#)
- [PICOTEO](#)
- [DULCES Y REFRESCOS ENVASADOS](#)
- [COMIDA BASURA Y PRECOCINADA](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 1](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 2](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 3](#)

CONSEJOS

LAS GRASAS MEJOR LAS VEGETALES

MEJOR POCAS SAL

BOLLERÍA SOLO DE VEZ EN CUANDO

MEJOR

¿Son iguales todas las grasas?

No. Hay dos tipos de grasas:

Insaturadas (beneficiosas): aceite de oliva, girasol,... frutos secos, pescado,...

Saturadas (perjudiciales) o grasas “trans”: carne, embutido, mantequilla, margarina,...

¿Es bueno tomar sal?

La sal es necesaria, y no debemos dejar de tomarla, pero sí tenemos que reducir la cantidad que tomamos.

La sal sube la tensión y puede provocar enfermedades cardiovasculares.

Si reducimos poco a poco la cantidad de sal que echamos a la comida, no notaremos la diferencia.

Podemos sustituirla por hierbas y especias que den sabor a la comida.

¿Es bueno comer bollería?

Aportan casi el doble de energía que el pan, por su elevado contenido en azúcar y grasa.

No ocurre nada si la comemos ocasionalmente, pero no debemos olvidar que tiene muchas calorías.

CONSEJOS

- [FIBRA](#)
- [PICOTEO](#)
- [DULCES Y REFRESCOS ENVASADOS](#)
- [COMIDA BASURA Y PRECOCINADA](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 1](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 2](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 3](#)

CONSEJOS

DISIMULAR LAS VERDURAS

MEJOR FRUTA QUE HELADOS

MEJOR ASAR, COCER, AL VAPOR O HACER A LA PLANCHA

No me gustan las verduras

¿Qué puedo hacer?

Puedo “disimularlas”:

Puedo partirlas muy pequeñas y mezclarlas con las croquetas, la lasaña,...

Puedo triturarlas en la salsa de tomate

Puedo partir trocitos en la tortilla

Puedo intentar probar otras verduras

¿Puedo comer muchas cosas fritas?

Al freír los alimentos, multiplicamos el número de calorías que contienen, pero al ser un proceso rápido, también retenemos más vitaminas y minerales que asándolos.

Está bien freír los alimentos, siempre que no

abusemos de ello.

¿Alimentan los helados?

No son todos iguales: hay de agua y de leche.

Los de leche, aportan más energía al tener más grasa, pero también, más calcio y vitaminas.

Los de agua (sorbetes y polos), engordan menos pero no tienen apenas nutrientes.

Debemos limitar su consumo excesivo y que no sustituyan a la fruta de postre.

CONSEJOS

CONTENIDOS

DIETA SALUDABLE

CONSEJOS

MEJOR ZUMO NATURAL QUE ENVASADO

LOS LÁCTEOS SON BUENOS PERO SIN ABUSAR

- [FIBRA](#)
- [PICOTEO](#)
- [DULCES Y REFRESCOS ENVASADOS](#)
- [COMIDA BASURA Y PRECOCINADA](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 1](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 2](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES 3](#)

¿Puedo tomar zumo en vez de fruta?

La fruta tiene azúcares naturales, fibra, minerales y vitaminas.

En los zumos, al eliminar la pulpa, desaparece la fibra y parte de las vitaminas.

Es mejor beber zumo natural que envasado porque:

- Los zumos envasados suelen estar azucarados por lo que aportan cantidades altas de energía.

Las bebidas dulces no sacian la sed, sino que incitan a beber más.

¿Cuánta leche y derivados puedo tomar al día?

Aunque son muy necesarios, muchas veces, se toman cantidades excesivas de leche o derivados

(yogures, natillas, petit suisse, quesitos...).

Esto puede dar algunos problemas como por ejemplo:

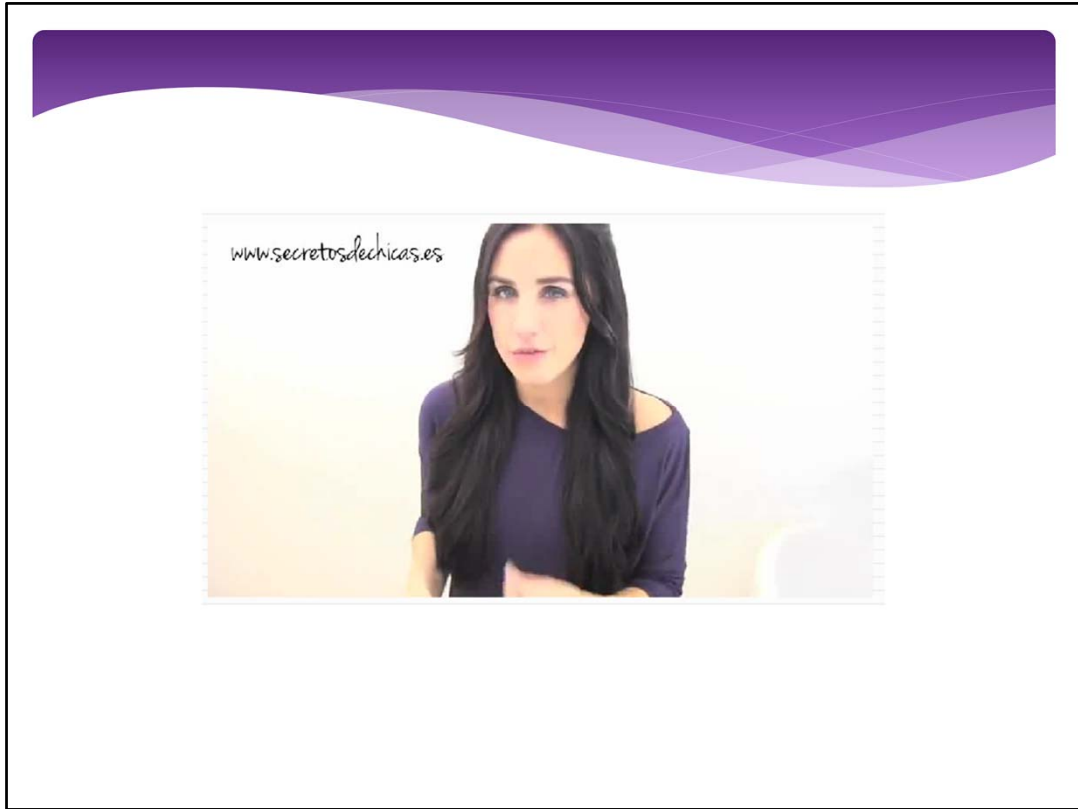
Pueden quitar el apetito para tomar otros alimentos y que la dieta sea monótona y pobre en algunos nutrientes.

La leche es rica en calcio pero contiene muy poco hierro. Ambos minerales son necesarios para el organismo y hay que tener en cuenta que el hierro no se absorbe bien en presencia de calcio.

La leche de vaca y sus derivados aportan grasas animales, ricas en ácidos grasos insaturados

En ocasiones sustituyen a la fruta como postre, sin embargo la fruta contiene vitamina C que ayuda a que se asimile mejor el hierro del resto de los alimentos que se hayan tomado.

Abusar de los lácteos puede dar lugar a estreñimiento y dolor abdominal.



Video con más consejos