



Charla

# Comer sano para vivir más y mejor

Santa Coloma de Gramenet, 12 de junio de 2012

**Mitos**



¿El pan engorda?



Excepto el agua, todo tiene un determinado aporte energético. El pan proporciona fundamentalmente hidratos de carbono cuyo valor calórico es de 4 calorías por gramo.

## Recomendaciones

El 50-60 % de las calorías deben aportarlas los HDC.  
Si empiezas un dieta para disminuir peso por tu cuenta, recuerda que no debes suprimir el pan como estrategia para alcanzar tu objetivo.

¿El aceite de oliva engorda?



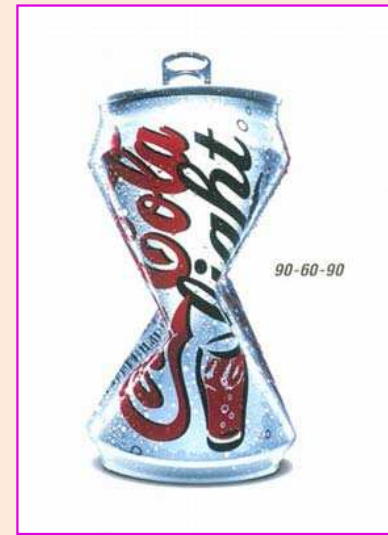
El aceite de oliva, igual que el resto de aceites, aporta 9 calorías por gramo, tanto si se consume crudo como cocinado.

## Recomendaciones

Consumir diariamente entre dos y cuatro cucharadas de aceite. En caso de realizar una dieta nunca se debe eliminar por completo.

Moderar su consumo en caso de exceso de peso.

¿Los alimentos light adelgazan ?



Los alimentos light aportan menos calorías que su equivalente normal, pero eso no quiere decir que sirvan para adelgazar. Contienen como mínimo un 30 % menos que la misma cantidad que su homónimo normal.

## Recomendaciones

Recuerde que los alimentos light, en general, tienen calorías. Como norma, consuma los productos en su formato original y reduzca simplemente cantidades.

¿Todos los alimentos light que hay en el mercado son light realmente?



### Rotundamente no.

Ninguno de los cereales tipo línea o ligeros cumplen este criterio, ya que tienen un aporte calórico similar o incluso superior.

La bollería, ni siquiera los productos con reducción del 30%, son bajos en calorías ya que siguen aportando importantes cantidades de grasas. Las patatas fritas, aún disminuyendo un 12 % su valor calórico, continúan siendo un producto de gran valor energético.

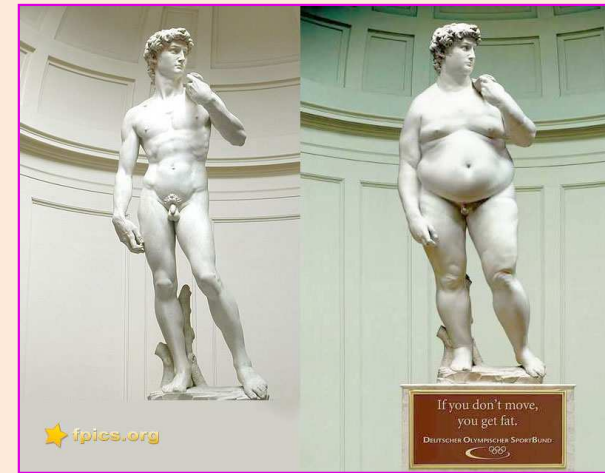
### Recomendaciones.

Compruebe su composición y asegúrese bien que no consume una mayor cantidad de calorías que las que aporta su homónimo no light.

Un grupo de los alimentos light que deben entrar en su despensa son los lácteos desnatado.

Las bebidas refrescantes sin azúcar pueden ser de utilidad sobretodo en personas con diabetes o personas que están haciendo dieta hipocalórica, sobretodo en jóvenes.

**Siempre me aconsejan mantener una dieta equilibrada para evitar el sobrepeso y la obesidad pero ¿cómo hacerlo?**



Unas normas convertidas en hábitos, ayudaran a la mujer trabajadora:

- Variedad de alimentos
- Horarios
- Limitar alimentos azucarados
- Desayuno completo
- Técnicas de cocción simples
- Menos grasa
- Planificar menús

### Recomendaciones

Incluir gran variedad de alimentos. !Comer poco de muchos, más que mucho de pocos!

Respetar horarios de comidas sin saltarse ninguna y tomar un desayuno completo.

Dormir suficiente, no menos de ocho horas.

Aumentar la actividad física

**Intento no engordar, así  
que cuando quiero "bajar"  
sólo ceno fruta**



Cenar sólo fruta no comporta necesariamente la pérdida de peso. No es un buen método para adelgazar ya que el aporte calórico de 3 a 5 piezas de fruta es de, aproximadamente, 450 calorías en forma de hidratos de carbono, fibra, agua, sales minerales.

Puede favorecer el picoteo de madrugada, ya que su digestión y absorción son mas rápidas, de ahí que la saciedad no sea igual que con una cena estándar. Se toma con suma rapidez, y el factor tiempo es muy importante a la hora de que aparezca el efecto saciante.

### **Recomendaciones**

No cene sólo fruta para adelgazar.

Si quiere adelgazar, reduzca el aporte calórico dentro de una dieta variada y equilibrada

Aumentar la actividad y ejercicio físico.



Las verduras y hortalizas  
no engordan ¿verdad?



El aporte calórico, en principio bajo, de las verduras y hortalizas puede verse aumentado por el tipo de cocción. Recordemos que aportan hidratos de carbono

## Recomendaciones

Consumir 400 gr. al día de verduras y hortalizas.

Procure que una de las raciones sea en verdura cruda, por ejemplo ensalada.

Varíe las formas de cocción procurando que predominen las menos calóricas y las que mantengan las propiedades nutritivas como, por ejemplo, cocción al vapor.

Me han dicho...



- Que la leche en cartón que no se vende dentro del plazo de caducidad regresa a la fábrica para ser repasteurizada y volver al súper de nuevo.

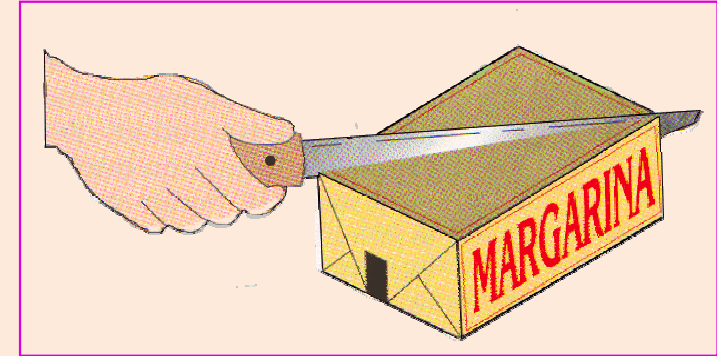
Es totalmente falso. No hay ninguna relación entre los números de la base del envase y la calidad de la leche.

## Recomendaciones

Las informaciones que aparecen en los medios deben contrastarse, y más si fueron difundidas en la red.

Aprovechemos esto para educar a nuestros hijos como ciudadanos críticos con los medios de comunicación.

## ¿Qué son los ácidos grasos trans?



Son ácidos grasos insaturados (con algún doble enlace), con los átomos de hidrógeno orientados hacia distinto lado de la molécula. En algunos alimentos encontramos ácidos grasos trans para conseguir texturas y sabores distintos a los originales.

### Recomendaciones

Evite los ácidos grasos trans. Su salud y la de los suyos se lo agradecerá.

Exijamos que conste en los productos la cantidad de ácidos grasos trans .y que se excluyan de los productos alimenticios.

Educar a nuestros hijos en la lectura del etiquetaje de los alimentos.

¿Cómo podemos evitar los ácidos grasos trans en nuestra alimentación diaria?



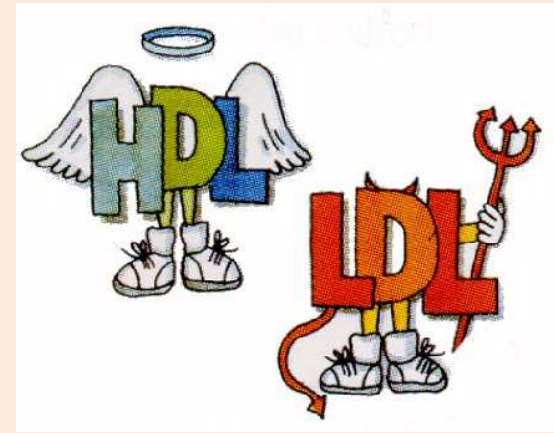
Lea los ingredientes de los productos elaborados y desestime los que contienen:

- Grasas o aceites parcialmente hidrogenados (fuente segura de ácidos grasos trans)
- Grasas o aceites hidrogenados, o vegetales no identificados.
- Grasas o aceites de coco, palma o palmiste.

## Recomendaciones

Si está embarazada o tiene niños en casa, desestímelos en cualquier caso.

¿La ingesta de ácidos grasos saturados es mala?

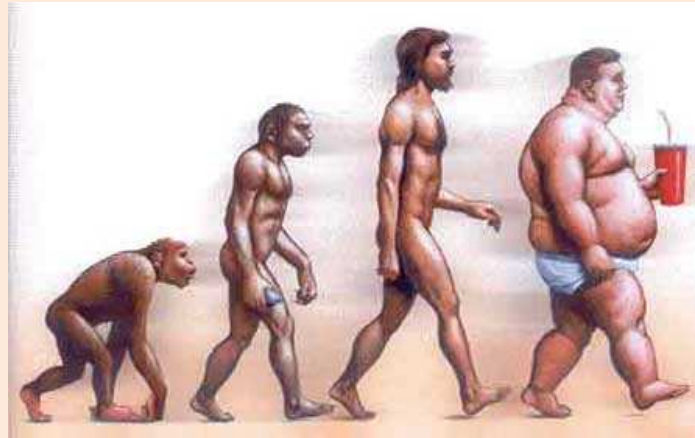


Debe ser inferior al 10% del total de energía diaria requerida, por sus efectos negativos sobre la salud. Aumentan el colesterol malo LDL.

## Recomendaciones

En una alimentación saludable se debe moderar el consumo de alimentos con grasas saturadas.

Quiero perder peso.....



- Verduras y ensaladas aliñadas con aceite de oliva virgen extra. Evite salsas y pastillas de caldo.
- Desgrase los caldos en frío, retirando la capa de grasa.
- Coma con igual frecuencia semanal pescado (blanco o azul) y carne. Consuma pescado 4 veces a la semana.
- Elimine grasa visible de carnes y aves antes de cocinarlas i escoja carnes blancas. Escoja carnes magras como avestruz, pollo, pavo, conejo o las partes magras del cerdo, como la cinta de lomo, caballo, etc.
- Incluir siempre fruta del tiempo como postre.
- Para cocinar y aliñar utilice aceite de oliva virgen extra.
- No cocine con mantequilla ni margarina.
- Utilice lácteos desnatados.
- Limite el consumo de fiambres y embutidos, foie-gras, y patés. Evite los menús improvisados, pues suelen incluirlos.

## Dilemas





*Las vitaminas engordan*



Las vitaminas no aportan calorías, por lo tanto, ni engordan ni adelgazan.



*Mezclar carbohidratos y  
proteínas engorda*

La mayoría de alimentos son una mezcla de carbohidratos, proteínas y grasas. Por lo tanto, no tiene sentido separar unos alimentos de otros: el estómago está acostumbrado a hacer la digestión de la más variada mezcla de alimentos.

*Los alimentos integrales no engordan*



El beneficio de los alimentos integrales es su alto contenido en fibra, pero mantiene el resto de nutrientes y una cantidad normal de calorías. La importancia de la fibra está en que mejora el tránsito intestinal, reduce los niveles de glucosa y colesterol en la sangre, y ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer.

T  
A  
B  
L  
A  
  
D  
E  
  
E  
Q  
U  
I  
V  
A  
L  
E  
N  
C  
I  
A  
S

**VERDURAS**


**FARINACEOS**


**PROTEICOS**


**FRUTAS**


**FRUTOS SECOS**

--	--	--	--	--

**LÁCTEOS**

--

**GRASAS**

--

**NOTAS**

Cantidades de alimento equivalente a 1 ración (10gr.) de carbohidratos.



© Miguel Flores  
 Enfermera de pediatría  
 CAP Balafín - Lleida  
 www.mfloresimagina.com

¡ Gracias !



[cucafera2001es@yahoo.es](mailto:cucafera2001es@yahoo.es)