

Nutrición y alimentación saludable



Fernanda Mery
Nutricionista Magíster en Nutrición
y Deporte

¿Cómo regular mis hábitos alimentarios?

Preocuparnos de la alimentación es fundamental, debemos saber cómo, cuándo y cuánto comer.

- Requerimientos vs Gasto
- Alimentación variada (consumo de todo tipo de alimentos)
- Evitar dietas restrictivas
- Actividad física
- Importancia de las porciones



¿Cómo regular mis hábitos alimentarios?

Preocuparnos de la alimentación es fundamental, debemos saber cómo, cuándo y cuánto comer.

- **Requerimientos vs Gasto**
- Alimentación variada (consumo de todo tipo de alimentos)
- Evitar dietas restrictivas
- Actividad física
- Importancia de las porciones



Gasto calórico día normal



Calorías gastadas: 200-400 kcal

Calorías consumidas: 2300 kcal

Gasto calórico actual



Calorías gastadas: 50-100 kcal

Calorías consumidas: 2300 o + kcal

¿Cómo regular mis hábitos alimentarios?

Preocuparnos de la alimentación es fundamental, debemos saber cómo, cuándo y cuánto comer.

- Requerimientos vs Gasto
- **Alimentación variada (consumo de todo tipo de alimentos)**
- Evitar dietas restrictivas
- Actividad física
- Importancia de las porciones



Grupos de alimentos



Grupos de alimentos que debemos evitar



¿Cómo regular mis hábitos alimentarios?

Preocuparnos de la alimentación es fundamental, debemos saber cómo, cuándo y cuánto comer.

- Requerimientos vs Gasto
- Alimentación variada (consumo de todo tipo de alimentos)
- **Evitar dietas restrictivas**
- Actividad física
- Importancia de las porciones



Diets restrictivas y medicamentos

PREVENIR DIETAS
Dieta de la alcachofa
LA MÁS FAMOSA DEL MUNDO
2 kilos menos al mes comiendo de todo ¡Sin recuperarlos!
¿Por qué adelgaza? Los secretos de su efecto reductor

DIETAS DE MODA

Gerda Nudelmann
DIETA DISOCIADA
Combinar alimentos para adelgazar

Pluma y Papel Ediciones Editorial ORIX

La Dieta del Limón está triunfando en HOLLYWOOD
Descubre sus SECRETOS

CUANDO LA LUNA CAMBIA A LUNA LLENA Y LUNA NUEVA

durante **26** Horas

HACEMOS AYUNO TOTAL



Dietas restrictivas

- Aumento de la ansiedad
- Aumento atracones
- Efecto rebote
- No son aplicables a largo plazo
- No cambian hábitos alimentarios
- Tienen un final
- Pérdida de masa muscular
- Disminución del metabolismo
- Carencia de nutrientes



¿Cómo regular mis hábitos alimentarios?

Preocuparnos de la alimentación es fundamental, debemos saber cómo, cuándo y cuánto comer.

- Requerimientos vs Gasto
- Alimentación variada (consumo de todo tipo de alimentos)
- Evitar dietas restrictivas
- **Actividad física**
- Importancia de las porciones



Actividad Física Recomendada

5 a 17 años



60 min diarios de actividad con intensidad moderada a vigorosa

18 a 64 años



150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana

> 65 años



150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.



Reducir
• Sedentarismo



2-3 días por semana

- Fortalecimiento muscular
- Flexibilidad - elasticidad



3-5 días por semana

- Actividad cardiovascular
- Actividad deportiva recreativa



Todos los días
• Estilo de vida activo y saludable



¿Cómo regular mis hábitos alimentarios?

Preocuparnos de la alimentación es fundamental, debemos saber cómo, cuándo y cuánto comer.

- Requerimientos vs Gasto
- Alimentación variada (consumo de todo tipo de alimentos)
- Evitar dietas restrictivas
- Actividad física
- **Importancia de las porciones**





½ TAZA

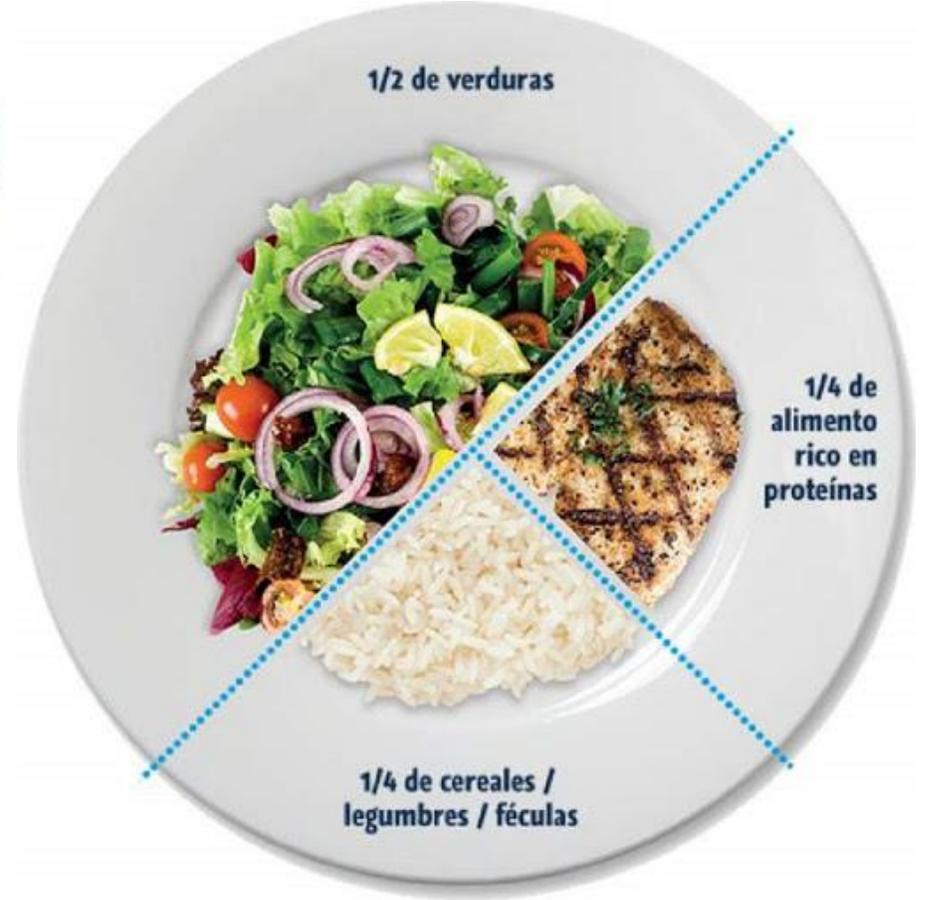


¾ TAZA



1 TAZA





Pasta
Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Helado
Dos porciones tendrían el tamaño de un puño.

Verduras y hortalizas
Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.

Mantequilla
Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.

Queso
La porción adecuada equivale a unos dos dedos.



La porción adecuada equivale a unos dos dedos.

Carne
La porción debe ser el equivalente al tamaño de la palma de una mano.



550 calorías

280 calorías



650 calorías

350 calorías

230 calorías



Recomendaciones para disminuir la ansiedad

- Colaciones
- Ordenar horarios
- Proteína y fibra
- No comprar alimentos altos en azúcares y grasas saturadas
- Comer lento y sin distracciones
- Comer 1 a 2 horas antes de acostarme
- Tomar abundante agua
- Mejorar **calidad** de la alimentación
- Conocer mis hábitos y gustos



DESAYUNO (9:00)



- $\frac{1}{2}$ a 1 marraqueta sin miga + 1 taza de café o té con leche descremada + 1 porción de fruta

- $\frac{1}{2}$ taza de avena + 1 taza de leche descremada o yogurt sin azúcar + 1 porción de fruta

Agregados para el pan:

- $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ palta
- Jamón de pavo o pollo
- Quesillo o queso fresco
- Mermelada sin azúcar
- Huevo
- Verduras

EVITAR Pan amasado, hallulla, cereal con azúcar, granola con miel

COLACIÓN AM (11:30)

- 1 puñado de frutos secos sin sal (30 gr)
- 1 yogurt sin azúcar
- 1 fruta sola o con 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 huevo duro
- 1 café con leche descremada o vegetal
- 1 barrita de cereal sin azúcar (ej en línea o quaker)
- 2 a 3 rollitos de jamón de pavo con palta o solos
- Bastoncitos de apio y zanahoria



ALMUERZO(14:30)

ist

Tu mutualidad!

- Entrada: ensaladas como tomate, lechuga, apio, pepino, coliflor, brócoli, repollo (siempre partir con ensalada)

*se pueden adornar con queso, frutos secos, aceitunas o huevo duro

1. 1 a 1 ½ taza de lentejas con arroz
2. 150 gr de pollo con ½ a ¾ taza de arroz
3. ¾ taza de fideos con 100 gr de carne (posta rosada, posta negra, lomo liso, etc)
4. ½ a ¾ taza de quinoa con 150 gr de pescado
5. ¾ taza de charquican con 100 gr de carne molida (menos grasa)



- Postre: 1 porción de fruta – 1 jalea light - nada



#TodosJuntosCuidándonos

COLACIÓN PM (18:00)

- 1 yogurt sin azúcar + 2 cucharadas de avena
- 4 galletas de arroz con mermelada sin azúcar y mantequilla de maní
- 3 galletas de agua con quesillo, tomate y orégano
- 1 café con leche descremada o vegetal + 1 barrita de cereal sin azúcar
- 1 reb pan de molde con hummus o jamón de pavo y queso fresco
- 1 taza de leche descremada o vegetal con chocolate amargo en polvo + ½ plátano
- 1 protein shot de loncoleche + 1 porción de fruta



ist

Tu mutualidad!

#TodosJuntosCuidándonos

CENA PM (21:00)

- ½ tortilla de verduras con ensaladas verdes
- 1 tomate o pimentón relleno de pollo y verduras
- 1 a 2 masa de tortilla (tamaño M) con pollo, lechuga, tomate y 1 cda de yogurt light con ciboulette
- ½ lata de atún con ¼ de palta y ensaladas verdes
- 100 gr de pollo con verduras salteadas (chapsui)
- Zapallo italiano relleno con pavo picado y verduras
- Hamburguesa de legumbres o soya con ensaladas verdes
- Agregar ½ a ¾ de taza en cocido de arroz o pasta de preferencia integral, fideos de arroz, quínoa, puré, choclo o 2 papas cocidas pequeñas



ist

Tu mutualidad!

#TodosJuntosCuidándonos

Colaciones

COMPARACIONES DE APORTES CALÓRICOS

carlosjorqueraaguilera

386
Calorías

Colación
15 grs. de
proteínas



2 FRUTAS
1 BARRA DE CEREAL
1 LECHE DESCREMADA
1 YOGURT LIGHT
1 JUGO LIGHT

Carbohidratos: **78 grs.**
Proteínas: **15,4 grs.**
Lípidos: **1,2 grs.**

MAYOR APORTE PROTEICO

378
Calorías

Colación
4 grs. de
proteínas



1 PQTE. GALLETAS
MANTEQUILLA
1 PQTE. GALLETAS
MINI LIMÓN

Carbohidratos: **58 grs.**
Proteínas: **4,4 grs.**
Lípidos: **14,4 grs.**

Colaciones

COMPARACIONES DE APORTES CALÓRICOS

carlosjorqueraaguilera

861
Calorías

Colación
45 grs. de
proteínas



2 YOGURT PROTEICOS
1 YOGURT LIGHT
2 LECHEs DESCREMADAS
3 FRUTAS
1 JUGO LIGHT
3 BARRAS DE CEREAL

Carbohidratos: **145,8 grs.**
Proteínas: **45 grs.**
Lípidos: **10,9 grs.**

MAYOR APORTE PROTEICO

855
Calorías
APROXIMADAS

Colación
14 grs. de
proteínas



1 PAQUETE ROLLS NUTS
COSTA

Carbohidratos: **85 grs.**
Proteínas: **14,5 grs.**
Lípidos: **50,4 grs.**

Equivalencias

COMPARACIONES DE APORTES CALÓRICOS

carlosjorqueraaguilera

1/2

75
Calorías
APROXIMADAS

1 Fruta
65 calorías
APROXIMADAS

CHOS SIMPLES*
(AZÚCARES)
GRASAS
SATURADAS



2 GALLÉTAS DONUTS

Carbohidratos: **15 grs.**
Proteínas: **0,7 grs.**
Lípidos: **3,8 grs.**



TAZA 200CC.

1 TAZA DE FRUTILLAS

Carbohidratos: **15 grs.**
Proteínas: **1 gr.**
Lípidos: **0 grs.**

- AGUA
- FIBRA
- VITAMINAS
- MINERALES

* CHOS: CARBOHIDRATOS

Colaciones

COMPARACIONES DE APORTES CALÓRICOS

carlosjorqueraaguilera

194
Calorías

186
Calorías

192
Calorías



110 GRs. 100 GRs. 200 CC.

1 MANZANA
1 LECHE DESCREMADA
1 NARANJA

Carbohidratos: **39 grs.**
Proteínas: **8,6 grs.**
Lípidos: **3,2 grs.**



40 GRs.

1 PAQUETE GALLÉTAS
MINI LIMÓN

Carbohidratos: **30 grs.**
Proteínas: **2,2 grs.**
Lípidos: **6,2 grs.**



40 GRs.

1 PAQUETE GALLÉTAS
MANTEQUILLA

Carbohidratos: **28 grs.**
Proteínas: **2,2 grs.**
Lípidos: **8,2 grs.**

MAYOR APORTE PROTEICO

Equivalencias

COMPARACIONES DE APORTES CALÓRICOS

carlosjorqueraaguilera

430

Calorías

APROXIMADAS

350 Calorías

APROXIMADAS



GALLETAS
FRAC



2 TAZAS
ARROZ
COCIDO

TAZA 200 CC.

- CARBOHIDRATOS SIMPLES
(AZÚCARES)
- GRASAS SATURADAS

- CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
- VITAMINAS
- MINERALES

59 grs.
Carbohidratos

20 grs.
Lípidos

3,6 grs.
Proteínas

236
CALORÍAS

180
CALORÍAS

14
CALORÍAS

75 grs.
Carbohidratos

2,5 grs.
Lípidos

7,5 grs.
Proteínas

300
CALORÍAS

23
CALORÍAS

30
CALORÍAS

Equivalencias

COMPARACIONES DE APORTES CALÓRICOS

carlosjorqueraaguilera

146
Calorías

140
Calorías

140
Calorías

140
Calorías

140
Calorías



TAZA 200 CC.

1 SUPER 8

3/4 TAZA
ARROZ

3/4 TAZA
ESPIRALES

3/4 TAZA
QUINOA

3/4 TAZA
ESPAQUETTI

CONTIENE:

- CARBOHIDRATOS SIMPLES
(AZÚCARES)
- GRASAS SATURADAS

CEREALES
COCIDOS

CONTIENEN:

- CARBOHIDRATOS COMPLEJOS
- VITAMINAS
- MINERALES

The logo for 'ist' features a lowercase 'i' with a pink dot, followed by 'st' in a bold, purple, rounded font.

Tu mutualidad!