

Educación nutricional



Dra. María José Tapia Guerrero
Médico especialista en Endocrinología y Nutrición

Hospital Regional Universitario de Málaga (Carlos Haya)
Consulta privada en CIPS (Alameda de Colón, 12)



“Dra. MJ Tapia – Endocrina”

- **Metabólicos:**

- o Diabetes
- o Elevación de colesterol y triglicéridos
- o Hipertensión arterial
- o Osteoporosis
- o Elevación de ácido úrico

- **Hormonales y glandulares:**

- o Enfermedades de la tiroides
- o Infertilidad, ovario poliquístico
- o Baja estatura
- o Cáncer de las glándulas
- o Alteraciones de glándulas de secreción interna (hipófisis, páncreas, suprarrenales, gónadas)

- **Nutricionales:**

- o Obesidad / sobrepeso
- o Desnutrición
- o Trastornos de la conducta alimentaria
- o Soporte nutricional en situaciones de enfermedad (Ej. cirugía, cáncer, diabetes, problemas de colesterol y triglicéridos, etc.)
- o Intolerancias alimentarias
- o Soporte nutricional en cirugía bariátrica

En adultos, una dieta rica en lactosa puede ser causa de una ola de gases. Las personas con intolerancia a la lactosa deben asegurarse un aporte suficiente de la dieta. La mayor intolerancia a la lactosa, se da en personas que consumen productos lácteos, quesos y yogures.



ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Educación nutricional

Nutrientes

Alimentos

Recomendaciones dieta saludable

Actividad física

Peso saludable



Nutrientes

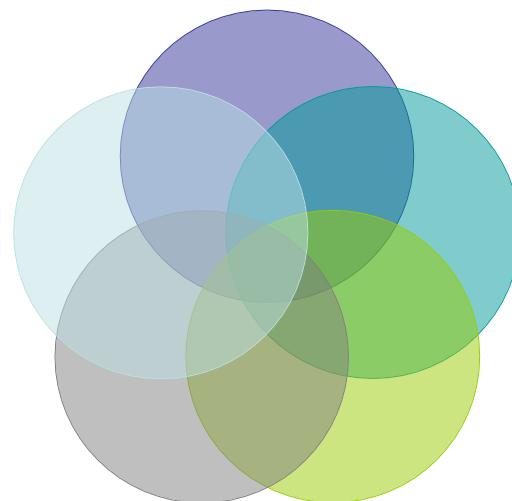
Minerales

Vitaminas

Hidratos de Carbono

Proteínas

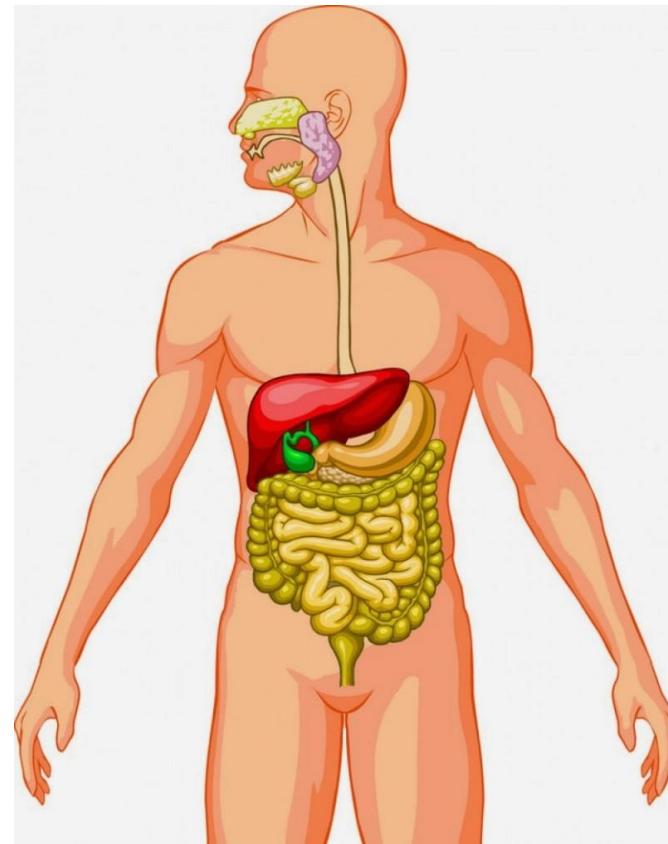
Lípidos o grasas



Diferencias entre Alimentación y Nutrición



ALIMENTACIÓN



NUTRICIÓN

Nutrientes



**Agua
Fibra
Proteínas**

**Hidratos de carbono
Azúcar simple
Grasas**

Agua

Porcentaje de agua en el cuerpo humano

100%



80%



70%



50%



Feto

Bebé en el
nacimiento

Adulto
normal

Persona
anciana

Aqua

Beber preferentemente agua. Es la bebida más saludable que existe!!

Beber 1-2 litros al día

Las verduras y frutas aportan agua a nuestra dieta



La fibra



Mantener actividad
normal del intestino.
Evita estreñimiento

**SÓLO EN
ALIMENTOS DE
ORIGEN VEGETAL**

Gran poder saciante

La fibra



Incluyendo un plato de verduras en cada comida.
Aumentando el consumo de cereales integrales
Aumenta el consumo de frutas.
Tomando legumbres de 2 a 4 veces a la semana
(garbanzos, judías, lentejas, etc.)

FIBRA

Fibra
soluble

Fibra
insoluble



Las Proteínas



Reparación de tejidos



PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL



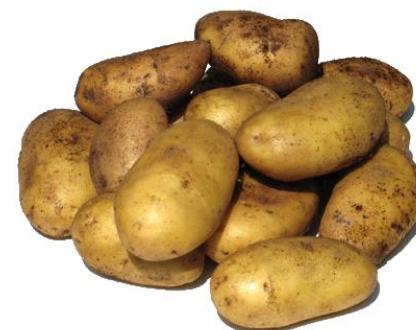
PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

Los hidratos de carbono



Fuente de energía

Valor nutritivo de cereales en función del grado de extracción del grano



Azúcar simple



Sólo aporta energía

“Calorías vacías”

En exceso: caries dental, obesidad...

Consejos sobre el azúcar

Disminuir o suprimir las fuentes ricas azúcar: caramelos, dulces, refrescos...

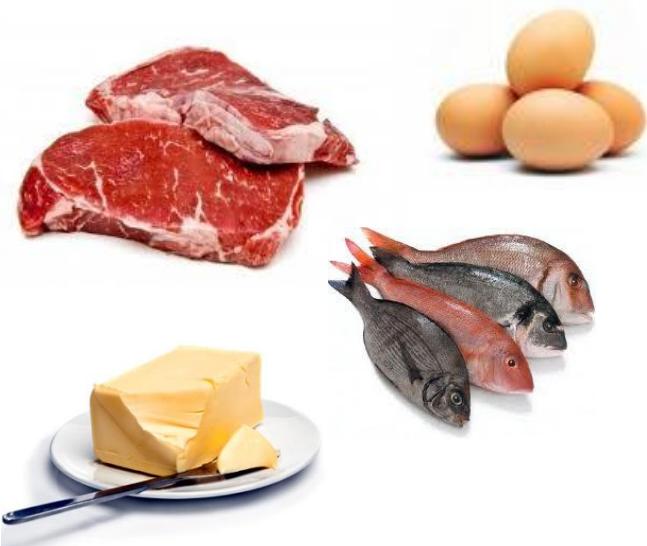
No consumir variedades viscosas: chicles.., especialmente entre comidas.

Para media mañana y merienda, sustituir los productos ricos en azúcar (pasteles, refrescos), por otros más nutritivos y menos azucarados (fruta, yogur, bocadillo de jamón, queso, zumos de frutas naturales...

Leer bien las etiquetas de los productos envasados, escoger alimentos que contengan poco azúcar o no lleven



Las grasas



GRASAS ANIMALES



GRASAS VEGETALES

Fuente de energía

Las grasas



Mejoran textura y dan sabor a las comidas

Vitaminas liposolubles (A-D-E-K)

Ácidos grasos esenciales



Consumo elevado: PERJUDICIAL para la salud



Las grasas de origen animal



MANTEQUILLA

**CARNES
MANTEQUILLAS
HUEVOS
TOCINO**

Suben el colesterol
AG saturados

PESCADOS

No suben el colesterol
3-4 veces por semana

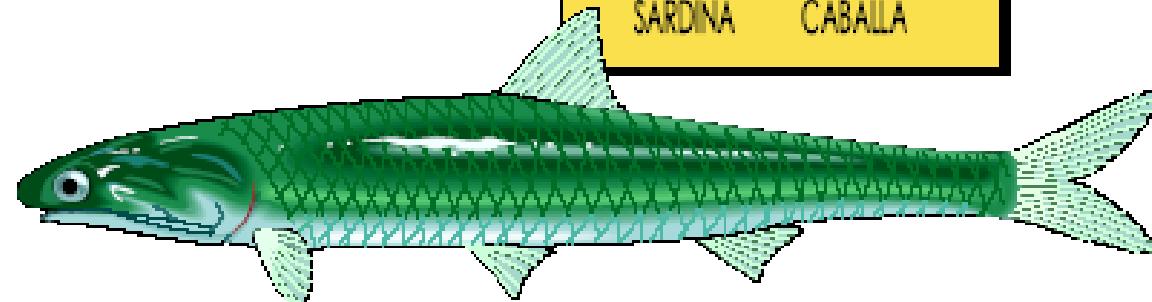
AG poli-insaturados
(omega 3)



Las grasas (animales)

Alimentos ricos en grasas beneficiosas
que DEBES COMER 3-4 veces
por semana

SALMON BOQUERON
ATUN ARBQUE
SARDINA CABALLA



MANTEQUILLA
VISCERAS
EMBUTIDOS
CARNE
TOCINO
HUEVOS

Alimentos
ricos en grasas,
que NO DEBES
comer en exceso.



Las grasas de origen vegetal



Beneficiosas
Aceite de oliva virgen
Frutos secos no
procesados



No saludables
Grasa vegetal o aceite
vegetal hidrogenado
Margarinas
Aceites de precocinados
y bollería industrial
Aceite de palma
Aceite de coco

El alcohol



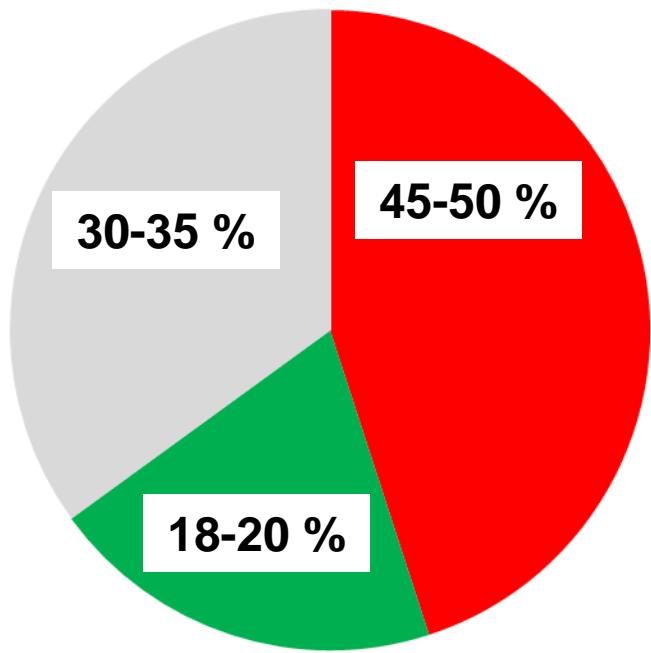
**En grandes cantidades →
peligroso para la salud**

7 kcal por gramo

El alcohol



Si tiene costumbre,
puede tomar
cantidades
moderadas de **vino**
o cerveza con las
comidas (una copa
o vaso al día en
mujeres y hasta dos
en hombres).

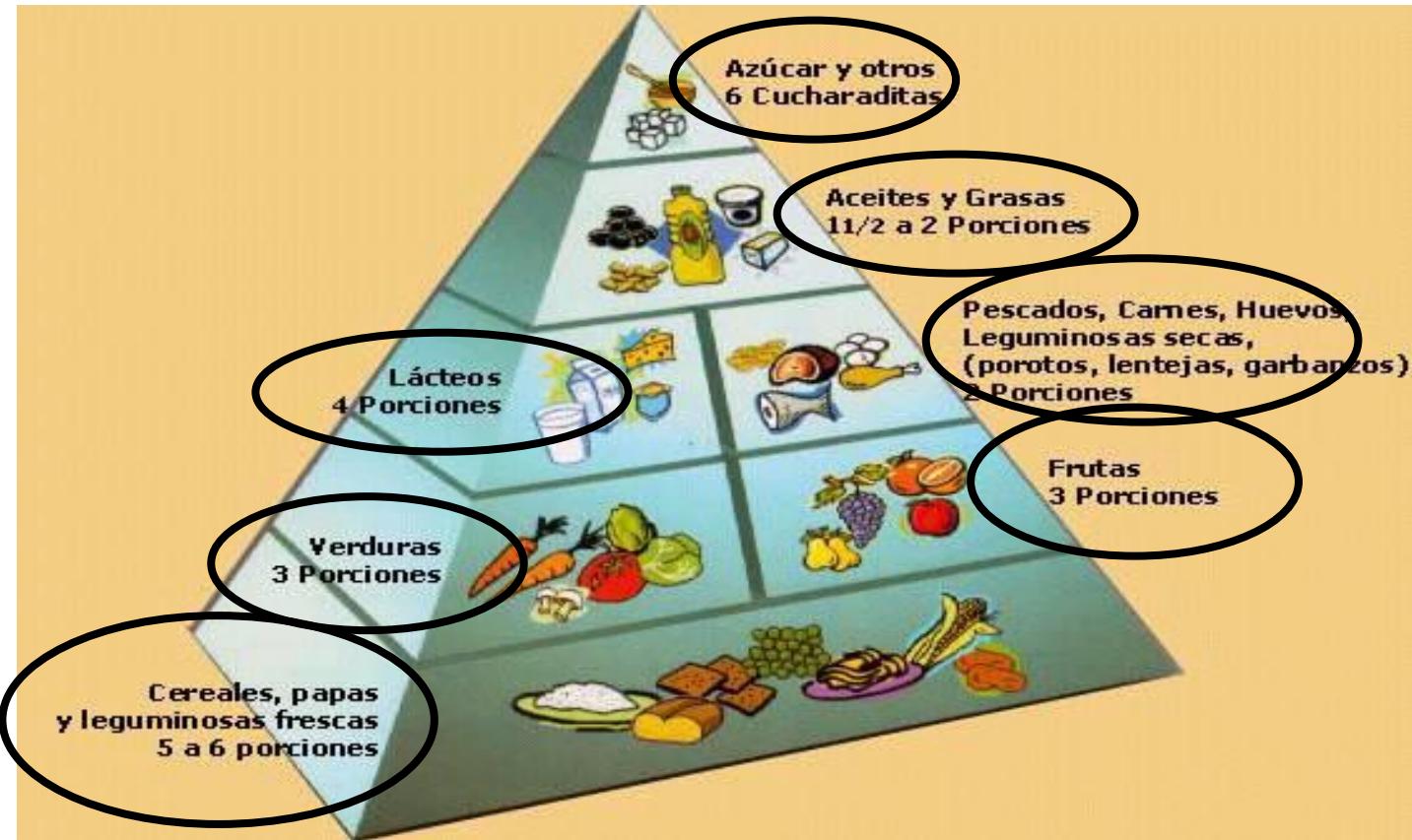


Equilibrada en cuanto a
PRINCIPIOS INMEDIATOS

- HIDRATOS
- PROTEÍNAS
- LIPIDOS

< 10 % saturadas
< 10 % poliinsaturadas
Hasta 15 % monoinsaturadas

Grupos de alimentos



Grupo de los lácteos y derivados



Una ración equivale a un vaso de leche, dos yogures; 40-60 g de queso curado ó 80-125 g de queso fresco

2 raciones diarias de lácteos

UNA RACIÓN MÁS

en periodos de crecimiento y mujeres en gestación, lactancia y pre y posmenopáusicas



Grupo de los lácteos y derivados



LECHE

LECHE ENTERA →
tiene toda la materia grasa (3,5 %), rica en ácidos grasos saturados y colesterol

Proteínas con alto valor biológico aunque inferior a las del huevo.
Rica en calcio
Aporta vitaminas (sobre todo A y algo de D).

MEJOR LECHE SEMIDESNATADA O DESNATADA
(peso, colesterol elevado, si más de medio litro al día)

Grupo de los lácteos y derivados



QUESOS

El **queso semi o curado** tienen más grasa por lo que aportan más calorías.

QUESOS FRESCOS,
PREFERENTEMENTE
DESNATADOS (si quiere adelgazar o no engordar)

Grupo de las carnes, pescados y huevos



Proteínas de alto valor biológico
Diferente cantidad de grasas
Vitaminas y minerales



HIERRO de fácil absorción
(acompañar con alimentos con alto contenido en vitamina C)

Grupo de las carnes, pescados y huevos



Evite las carnes rojas (como ternera, cerdo, caza) y embutidos. Tómelas como máximo 2 veces por semana.



Elegir las carnes con menos grasa (**ave sin piel o conejo**) (en total 2-3 veces por semana)

CARNES

Grupo de las carnes, pescados y huevos



PESCADOS

Mejor calidad de la grasa (rica en ácidos grasos poliinsaturados del tipo omega-3)

Más pescado que carne (menos calorías, grasas más saludables)

2-4 raciones de pescado a la semana

Grupo de las carnes, pescados y huevos



Magnífico alimento

YEMA: alta cantidad de colesterol



Ningún problema: de 3-5 huevos
por semana

HUEVOS

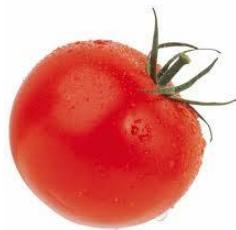
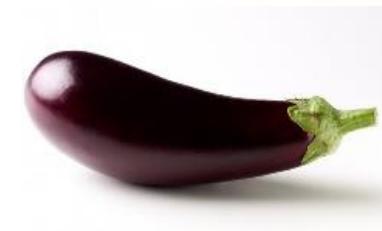
Grupo de las verduras y hortalizas



Función reguladora de procesos metabólicos

Alimentos con menos calorías (no grasas, no proteínas, sólo escasos hidratos de carbono)

Aportan fibra, vitaminas A, C, ácido fólico...



Grupo de las verduras y hortalizas



EN CRUDO → más vitaminas y minerales

COCINADAS → mejor digestión, menos valor nutritivo (vitaminas y minerales)

Grupo de las verduras y hortalizas



AL MENOS DOS VECES AL DÍA

Una de las tomas: CRUDAS (ENSALADAS)

Grupo de las frutas



INDISPENSABLES en dieta equilibrada y baja en calorías

Baja densidad calórica (CH)

Aportan fibra, vitaminas, sales minerales, antioxidantes...

MÍNIMO 3 PIEZA DE FRUTA AL DÍA, mejor de temporada



Una de ellas con alto contenido en **vitamina C** (cítricos, fresas, kiwis)

Grupo de los cereales, legumbres y patatas

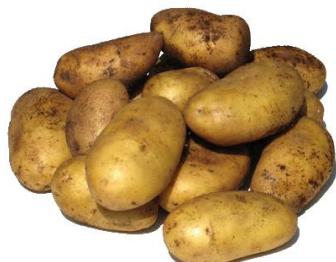


Aportan básicamente HC y
muy poca grasa

Proteínas de bajo valor
biológico

Fibras, vitaminas y minerales

MEJOR INTEGRALES



Tomarlos a diario

Grupos de los aceites y las grasas



ACEITE

Use preferentemente el
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
para cocinar y condimentar
ensaladas

No tomar muchos alimentos
fritos, pero si los toma, utilizar
siempre aceite de oliva virgen y
no recalentararlo muchas veces

Grupos de los aceites y las grasas



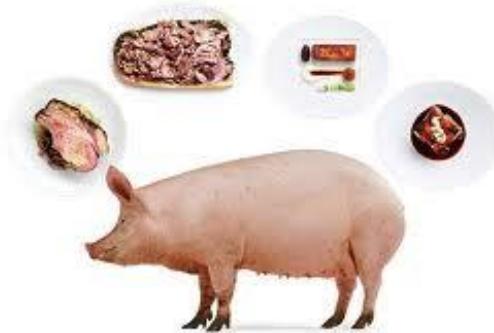
**FRUTOS
SECOS**

Tome un puñado de FRUTOS SECOS CRUDOS (NUECES, ALMENDRAS...) 1-2 veces por semana

Evitar frutos secos procesados (fritos...).
Pierden propiedades beneficiosas, pueden tener grasas no saludables...

Disminuir consumo de GRASAS ANIMALES:

- Mantequilla
- Tocino
- Bollería industrial
- Carnes grasas
- Embutidos
- Quesos
- Bacon
- Natas



La sal



SAL YODADA

Echar poca sal a las comidas (más hierbas aromáticas...)

No llevar salero a la mesa

Evitar productos enlatados, embutidos y precocinados (mucho sal)

Normas dietéticas saludables



COMER DE TODO CON
MODERACIÓN

VARIEDAD

Cantidad según
necesidades de la
persona





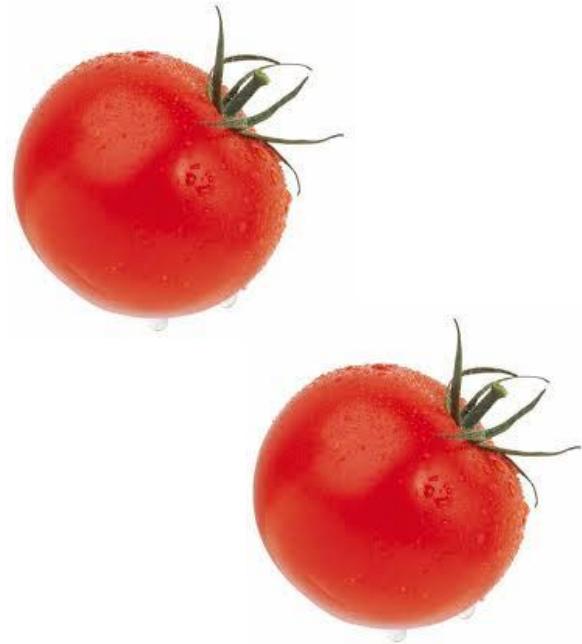
PRINCIPAL FUENTE
DE GRASA, PERO
CON MODERACIÓN



EVITA EL EXCESO
DE AZUCAR

Consejos en la preparación de los alimentos





Importancia de la Actividad Física



Necesario para la pérdida de grasa

Actividad física moderada, de pequeña intensidad

Ayuda a controlar el apetito

Permite conservar la musculatura corporal (evitando que al adelgazar se pierdan proteínas)



*Cuando no puedas trotar, camina
¡Pero nunca te detengas!*

Aumenta el metabolismo

Importancia de la Actividad Física



Mejora presión arterial, niveles de colesterol y riesgo cardiovascular

Evita descalcificación de los huesos (mujeres tras menopausia)



Efectos psicológicos positivos: ayuda a combatir ansiedad y estrés

Ayuda al mantenimiento del peso perdido a largo plazo

BAJAR DE PESO CAMINANDO



1 hora al día

FINALMENTE... ¡El te mata !



IMC (Índice de masa corporal)



Peso (Kg)

Talla (m)²

Obesidad extrema	> 50
Obesidad mórbida	40-49.9
Obesidad grado II	35-39.9
Obesidad grado I	30-34.9
Sobrepeso grado II	27-29.9
Sobrepeso grado I	25-26.9
Normopeso	18.5-24.9
Desnutrición leve	17-18.5
Desnutrición moderada	16-16.9
Desnutrición severa	<16

IMC (Índice de masa corporal)



Talla 170 cm

IMC 50 → 144 kg

IMC 40 → 116 kg

IMC 35 → 101 kg

IMC 30 → 87 kg

IMC 27 → 78 kg

IMC 25 → 72 kg

IMC 18.5 → 53 kg

Peso (Kg)

Talla (m)²

Obesidad extrema	> 50
Obesidad mórbida	40-49.9
Obesidad grado II	35-39.9
Obesidad grado I	30-34.9
Sobrepeso grado II	27-29.9
Sobrepeso grado I	25-26.9
Normopeso	18.5-24.9
Desnutrición leve	17-18.5
Desnutrición moderada	16-16.9
Desnutrición severa	<16

Beneficios de la pérdida de peso



Reduce la mortalidad

Mejora el control de otras enfermedades: diabetes, tensión colesterol, dolores articulares, apnea del sueño...

Aumenta la calidad de vida y la autoestima



*Muchas gracias
por su atención*



Dra. María José Tapia Guerrero
Médico especialista en Endocrinología y Nutrición

Hospital Regional Universitario de Málaga (Carlos Haya)
Consulta privada en CIPS Alameda de Colón

 “Dra. MJ Tapia – Endocrina”