



Alimentación saludable y sostenible

CEAPA. FUENLABRADA, JUN-22



¿Qué es una alimentación saludable?



¿Es saludable?

23

808 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA

LENTIL AND CARROT STEW

SAN JACOBO DE PAVO

TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

TOMATE Y MAÍZ

TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA

FRUIT

Alimentación saludable:

Suficiente
Completa (variada)
Equilibrada
Segura
Adaptada
Harmónica
Sostenible
Asequible
Satisfactoria



“El 90% de las familias españolas considera que se alimentan bien”.



“El 90% de las familias españolas considera que se alimentan bien”.

- El 40% de los niños españoles (6-9 años de edad) con exceso de peso
- Enfermedades de adultos en edades adolescentes (Diabetes Mellitus 2)
- 40% muertes prematuras por 6 factores relacionados con la alimentación



¿De qué alimentamos nuestro cuerpo?





1

**No comer mejor;
dejar de comer peor**

No comer mejor; dejar de comer peor





+ **triple** de azúcar

+ **doble** de sal

+ **doble** grasas insanas



Consumimos más del triple de azúcar de lo que está recomendado

Dieta “adulto” 2000Kcal: máximo **50g** de azúcar/día

Recomendación: no más del 10% del total de la energía ingerida diariamente

Alimentos habituales

Desayuno: leche con colacao y galletas

Media mañana: zumo y galletas

Comida: flan

Merienda: snacks

Cena: yogur de frutas



Consumimos más del triple de azúcar de lo que está recomendado

Dieta “adulto” 2000Kcal: **máximo 50g** de azúcar/día

Recomendación: no más del 10% del total de la energía ingerida diariamente

Alimentos habituales

Desayuno: leche con colacao y galletas

Media mañana: zumo y galletas

Comida: flan

Merienda: snacks

Cena: yogur de frutas



Consumimos más del triple de azúcar de lo que está recomendado



Consumimos más del triple de azúcar de lo que está recomendado



Consumimos más del triple de azúcar de lo que está recomendado



Consumimos más del triple de azúcar de lo que está recomendado



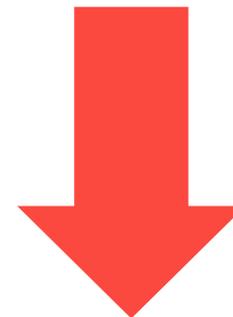
Consumimos más del triple de azúcar de lo que está recomendado



“De vez en cuando”



Cuanto menos, mejor





2

Intentar comer mejor

Plato saludable

VERDURA y FRUTA

Cada día y en cada comida

CEREALES

Integrales y con moderación

LEGUMBRES

Mín. 3 veces/semana

PROTEÍNA ANIMAL

Carne 100 g. Máx. 3-4 veces/sem.





¿Es saludable?

23

808 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA

LENTIL AND CARROT STEW

SAN JACOBO DE PAVO

TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

TOMATE Y MAÍZ

TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA

FRUIT

Relaciones causales

- Disponibilidad global de alimentos ultraprocesados y consumo de una dieta malsana
- Dieta malsana y efectos devastadores sobre los países en desarrollo
- Dieta ultraprocesada-mundialitzada-malsana y agotamiento de recursos naturales



Consumo crítico

- De dónde vienen los alimentos?
- Quién los ha producido y bajo qué condiciones laborales?
- Cómo se han producido?
- Cuándo se han producido?
- Dónde los adquirimos?
- Cómo los adquirimos?
- En qué cantidad?



¿Es saludable?

23

808 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA

LENTIL AND CARROT STEW

SAN JACOBO DE PAVO

TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

TOMATE Y MAÍZ

TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA

FRUIT



3

**Cómo acompañar
las comidas**

1. Comer en familia al menos 1 vez al día.

Compartir la mesa tiene efectos positivos sobre el desarrollo

- 12% menos de exceso de peso
- 20% menos de alimentos insanos
- 35% menos de TCA
- 25% más alimentos sanos



2. Pactar un tiempo mínimo para sentarse en la mesa.

Las comidas no pueden ser un trámite entre actividades; son una actividad más tanto o más importante que las otras.

Apagar la TV y apartar el móvil. Ser consciente de una misma y de la comida que está en el plato.



3. Tener una actitud respetuosa y afectiva.

**Sin discusiones ni
obligaciones.**

Momento de risas, agradable.



4. Participar en la planificación, preparación y elaboración de las comidas.

Consenso.

Poner límites saludables.



**5.
Comprar producto
fresco, local y de
temporada.**



6. Servir raciones más pequeñas y repetir sólo si hace falta.

**Priorizar los primeros platos de
verduras y los postres de fruta.**

“Comérselo todo” no es la mejor forma de alimentarse bien.



**7.
Beber agua sin
límites.**



8. Probar nuevos alimentos; dejarse sorprender.



9. Planificar los menús semanalmente.

Se evita caer en tentaciones y
tirar de “fondo de nevera”

Lista de la compra más económica



10. Dar buen ejemplo.

Hacer elecciones saludables, a pesar de que el entorno no las haga.

Disfrutar de la comida y de cuidarte.



Entorno alimentario





Vuestro turno

CEAPA. FUENLABRADA, JUN-2022

