



Facultad de Ciencias de Salud

Salud Integral

Alimentación y Nutrición





COMPETENCIA



Planifica propuestas de hábitos de alimentación y ejercitación física, para mejorar la salud en base a los requerimientos nutricionales y de actividad física que el cuerpo humano demanda.





CONTEXTO



AGENDA PEDAGÓGICA



Bienvenida

Clase – temas del día

- ✓ Conceptos básicos de Alimentación y Nutrición
- ✓ Nutrientes esenciales
- ✓ Selección de Hábitos Saludable



Test de hábitos de alimentación



Actividad en clase: Elaboración y diseño de un menú saludable



Información general: Próximo día de clase. Taller No. 2 Laboratorio de antropometría.

¿QUÉ ES NUTRICIÓN?

Es el estudio científico de los alimentos y de cómo éstos mantienen el cuerpo e influyen en nuestra salud.

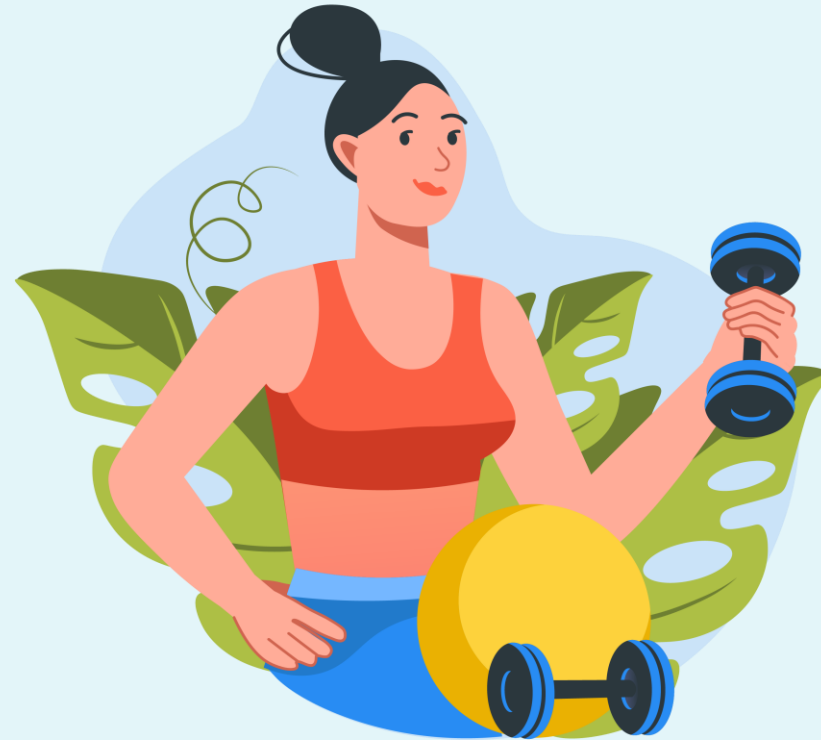
Incluye cómo consumimos, digerimos, metabolizamos y almacenamos los nutrientes y cómo éstos afectan al cuerpo.

La nutrición también implica el estudio de los factores que influyen en nuestros patrones de alimentación.



IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

- ✓ Mejorar la salud
- ✓ Prevenir enfermedades
- ✓ Conseguir y mantener un peso adecuado
- ✓ Tener energía y vitalidad



Nutrientes

Sustancias químicas de los alimentos que el cuerpo utiliza para su crecimiento.



Caloría

Unidad de medida de la cantidad de energía abastecida por los alimentos: también se le conoce como Kilocaloría o gran caloría.

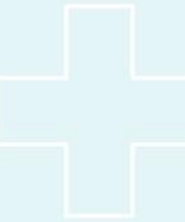


NUTRIENTES ESENCIALES

Se les llama así a los nutrientes que el cuerpo no puede producir “esencial” significa requerido en la dieta.

Se consideran esenciales los siguientes nutrientes:

- ✓ Carbohidratos
- ✓ Lípidos
- ✓ Proteínas
- ✓ Vitaminas
- ✓ Minerales
- ✓ Agua



CARBOHIDRATOS



SIMPLES: Azúcares en las frutas, miel, leche y lácteos. Los carbohidratos simples se absorben rápidamente para proveer energía



COMPLEJOS (almidones): granos, papas, frijoles y vegetales. Se necesita de la digestión para convertir estos carbohidratos compuestos en simples azúcares. Contienen vitaminas y minerales así como también fibra, siempre y cuando no estén refinados.

Son los nutrientes que primero usa el cuerpo.



Si no hay demanda de energía, **la glucosa se puede almacenar en el hígado y en los músculos.**



El exceso de glucosa se convierte en grasa y es almacenada en el tejido graso.

GRASAS

De origen animal o de origen vegetal.

Son la fuente más grande de energía (calorías), ayudan a absorber vitaminas.

Cuando son digeridas se convierten en ácidos grasos.

Si hay exceso de ácidos grasos una pequeña cantidad puede ser almacenada en los músculos, pero la mayoría son almacenadas en el tejido graso

Virtualmente no hay límite de almacenamiento de ácidos grasos en el tejido graso.

Tipos de grasas

- ✓ **Monoinsaturadas** (la mejor opción en grasas): aceites de oliva, canola y maní. Presente en las nueces y los aguacates.
- ✓ **Poliinsaturadas** (buena opción): aceites de origen vegetal como el de girasol, maíz, ajonjolí y semillas de algodón.
- ✓ **Grasas saturadas** (tratar de evitarlas): comidas de origen animal, yema de huevo, lácteos, coco, palma, las “leches para café”, barras, comida procesada-
- ✓ **Grasas trans** (evitarlas completamente): aceites hidrogenados. Mantecas vegetas, margarinas, shortenings (para galletas y pasteles), dulces, papas fritas, y otros.



PROTEÍNAS

- ✓ Están compuestos de aminoácidos y sirven para construir y reparar los tejidos del cuerpo.
- ✓ Producen químicos en el organismo.
- ✓ Transportan nutrientes a todas las células.
- ✓ Ayudan a regular los procesos metabólicos del cuerpo.
- ✓ Proveen energía cuando no se consume carbohidratos, si se consume mucha proteína, o si se practica mucho ejercicio.
- ✓ Aminoácidos no esenciales: son aquellos que el cuerpo produce por sí mismo.
- ✓ Aminoácidos esenciales: los que únicamente se pueden obtener de lo que comemos.



VITAMINAS

- ✓ Ayudan al cuerpo a usar los carbohidratos, las grasas y las proteínas. Ayudan a producir células de la sangre, hormonas, material genético y químicos necesarios para el funcionamiento cerebral.
- ✓ La deficiencia en vitaminas causa múltiples enfermedades.
- ✓ Los alimentos procesados pierden vitaminas, pero algunos fabricantes se las agregan artificialmente.
- ✓ Las vitaminas en su estado natural son mejores, se absorben mejor en el organismo si están en las cantidades adecuadas.



MINERALES

- ✓ El calcio, magnesio, fosforo son importantes para la salud de tus huesos y dientes
- ✓ Sodio, potasio y cloro (electrolitos) regulan el agua y el balance químico en el cuerpo
- ✓ Hierro, yodo, zinc, cobre, fluor, selenio y manganeso se necesitan poco en el cuerpo



AGUA

- ✓ Es un requerimiento nutricional vital
- ✓ Muchos alimentos contienen agua, especialmente las frutas
- ✓ Tiene importancia en casi todos los procesos corporales
- ✓ Regula la temperatura corporal, transporta nutrientes, oxígeno y deshechos de las células.
- ✓ Lubrica las articulaciones y protege los órganos.



FIBRA

Es la parte de los vegetales que el cuerpo no absorbe, pero que es esencial para el buen funcionamiento de la digestión

- ✓ **Fibra soluble:** cítricos, manzana, pera, ciruela, pasas, legumbres, avena, centeno, cebada. Ayuda a bajar el nivel de colesterol, evita que el azúcar se eleve rápidamente en el cuerpo al comer, y agrega volumen a las heces.
- ✓ **Fibra insoluble:** trigo, pan, pasta y cereales integrales. Agregan volumen a las heces, estimula el movimiento gastrointestinal, y previene el estreñimiento.

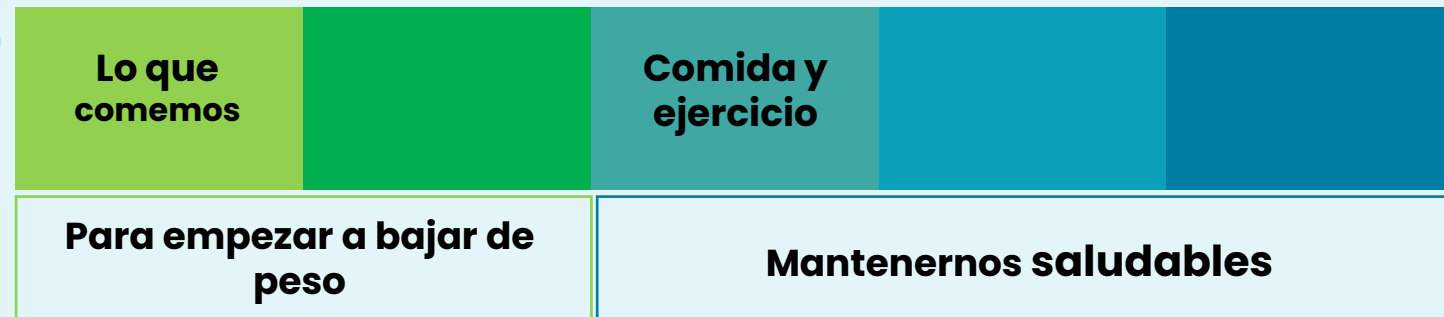


SELECCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

Mi plato saludable

¡RECUERDA!! Lo que comemos no solo afecta nuestro peso sino también nuestra salud.

Importancia del ejercicio y de lo que comemos cuando pensamos bajar de peso y mantenernos saludables.



PARA PERDER PESO

+ 5 hábitos



- 5 hábitos



ADOPTA 5 HABITOS EXTRA

- ✓ Planifica lo que vas a comer en una semana, hacerlo diariamente puede ser aburrido.
- ✓ Mantén el principio de que comer es un placer.
- ✓ Establece una rutina de alimentación.
- ✓ Adaptar los menús a las estaciones del año para comer comida fresca.
- ✓ Recuerda lo conveniente y sencillo, ten un plan de acción en caso de necesidad.
- ✓ Simplifícate la vida con respecto a la preparación de los alimentos.
- ✓ Se flexible.





EXPERIENCIA



ACTIVIDAD PARA CASA

Elabore su plato saludable, según instrucciones en el portal.

Esta actividad debe incluirla en su Plan de Autocuidado de la Unidad 2.



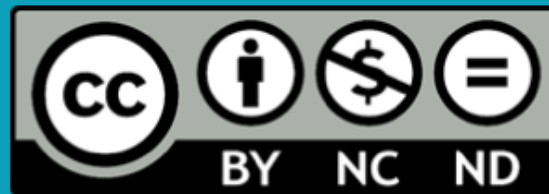
INFORMACIÓN GENERAL

El próximo día de clase se realizará el laboratorio de antropometría.



Este material digital es propiedad de la Universidad Rafael Landívar, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>



Dirección
Vista Hermosa III, Campus Central, Zona 16
Guatemala, Centroamérica
Teléfono
2426-2626

© Todos los derechos reservados. 2020. Universidad Rafael Landívar.

