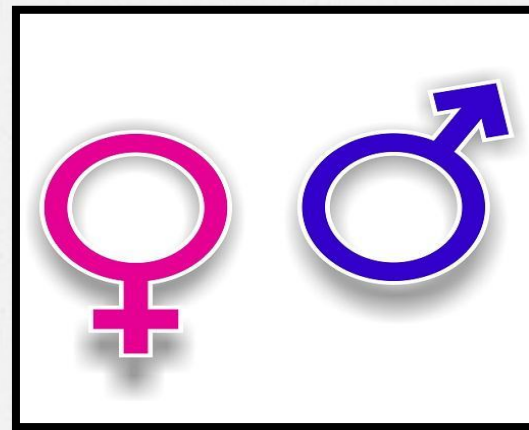
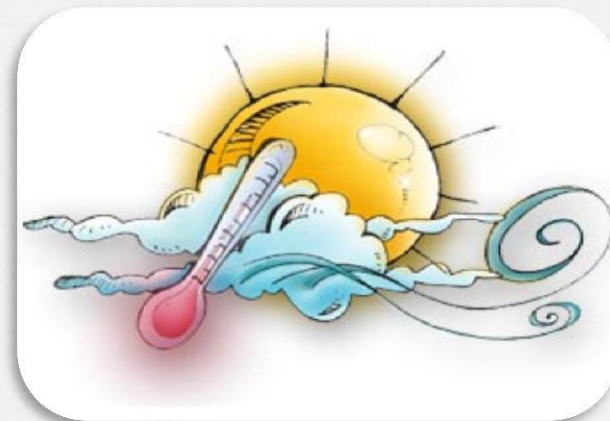


# NUTRICIÓN: CONCEPTOS GENERALES



# ¿QUÉ Y PORQUÉ COMEMOS?



# ¿QUÉ Y PORQUÉ COMEMOS?

- Motivos religiosos
- Clima
- Supersticiones
- Sexualidad...

# DIETA ¿EQUILIBRADA?

✓ ALIMENTACIÓN:

Acto voluntario y consciente, **por lo tanto educable**

✓ NUTRICIÓN:

Acto involuntario



**EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

# ALIMENTO

✓ Sustancia o producto de cualquier naturaleza, que por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación es susceptible de ser utilizado, habitual o idóneamente para alguno de los siguientes fines:

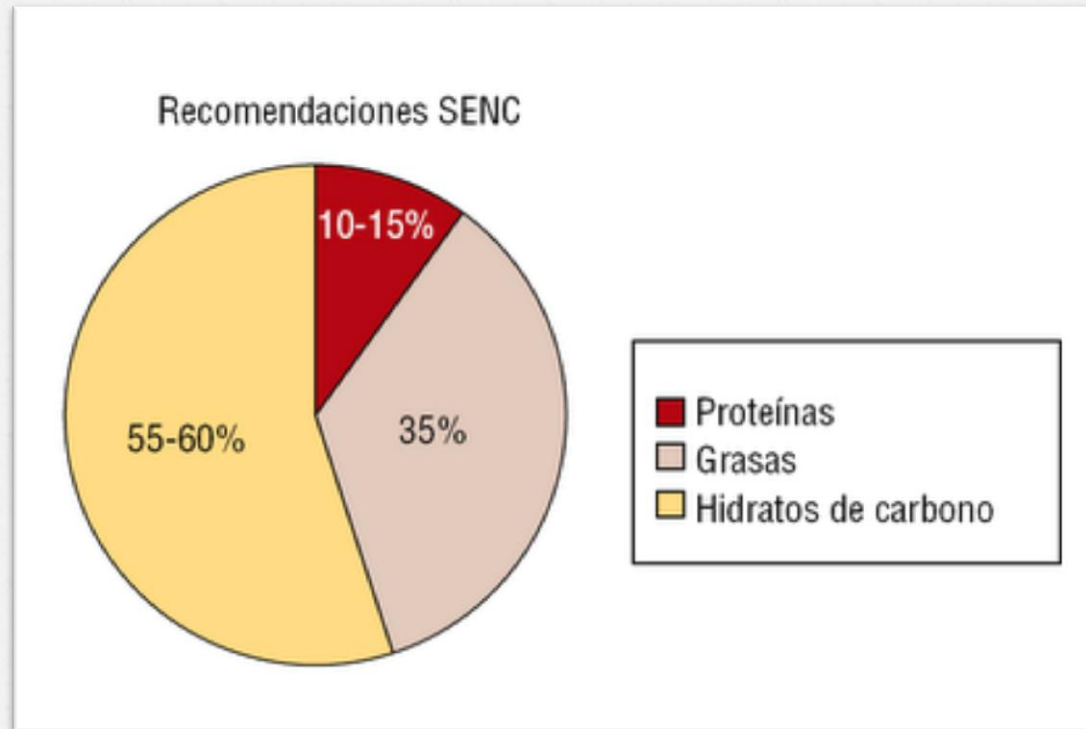
1. Para la normal nutrición humana
2. Como productos dietéticos en casos especiales de alimentación humana

# NUTRIENTE

✓ **Componentes de los alimentos**, que aseguran los objetivos anteriores:

- 1. Hidratos de carbono**
- 2. Proteínas**
- 3. Lípidos**
- 4. Minerales, vitaminas y agua**

# NECESIDADES ENERGÉTICAS



\* Sociedad Española de Nutrición

# DIETA EQUILIBRADA

- Debe garantizar el **aporte de nutrientes** requeridos y de sustancias no nutritivas de interés, todo ello mediante una **alimentación suficientemente variada y no monótona** que...además de nutrir «no olvidar los aspectos gastronómicos y lúdicos»





# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- Es aquella manera de alimentarnos, que nos permite **obtener de los alimentos los nutrientes necesarios para mantener nuestra salud**, y que se adapta a nuestras necesidades individuales: edad, sexo, actividad física, estilos de vida, embarazo...



# SEDENTARISMO E INADECUADA ALIMENTACIÓN



*Elevada mortalidad*

Morbilidad: ECV, Obesidad,  
Diabetes y cáncer

# IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL)

- Es la relación que existe entre el **peso y la talla de una persona**

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kgs)} / \text{Altura (m}^2\text{)}$$

IMC Idóneo → 18 - 25

Ej. 1,75 cms. y 72 kgs.

$$\frac{72}{1,75^2} = 23,51$$

IMC = 33,16



IMC = 17,5



# ¡FUERA ESTEREOTIPOS!

- NO EXISTEN **NI GORDOS NI FLACOS**
- DEBEMOS APRENDER A COMER SANO Y A **INCORPORAR** EL CONCEPTO **EJERCICIO FÍSICO AL CONCEPTO DIETA Y ALIMENTACIÓN**

