

ALIMENTACION SALUDABLE PARA UNA VIDA PLENA



OSPESSE

OBRA SOCIAL DEL PERSONAL DE
SEGURIDAD PÚBLICA CABA

Ministerio de
Seguridad



Buenos
Aires
Ciudad

NUTRICIONISTA
Valeria Diamonti



¿QUE NECESITA NUESTRO CUERPO PARA ESTAR SANO?:

- ▶ NUTRIENTES
- ▶ ENERGIA
- ▶ AGUA



Y... ¿CUALES SON LOS NUTRIENTES?

NUTRIENTES:

- ▶ MACRONUTRIENTES :

SON AQUELLOS QUE EL CUERPO NECESITA EN MAYOR CANTIDAD

- ▶ HIDRATOS DE CARBONO O CARBOHIDRATOS
- ▶ PROTEINAS
- ▶ GRASAS

- ▶ MICRONUTRIENTES:

SON AQUELLOS QUE EL CUERPO NECESITA EN MENOR CANTIDAD

- ▶ VITAMINAS
- ▶ MINERALES

HIDRATOS DE CARBONO:

► FUNCIÓN: dar energía a nuestro cuerpo

► SE ENCUENTRAN EN :

-LEGUMBRES: lentejas, porotos, garbanzos y arvejas

-CEREALES: arroz, fideos, pastas, pan, avena, galletitas caseras, pancakes.

-VEGETALES C: papa, batata, choclo y mandioca.

OTROS HIDRATOS DE CARBONO SON:

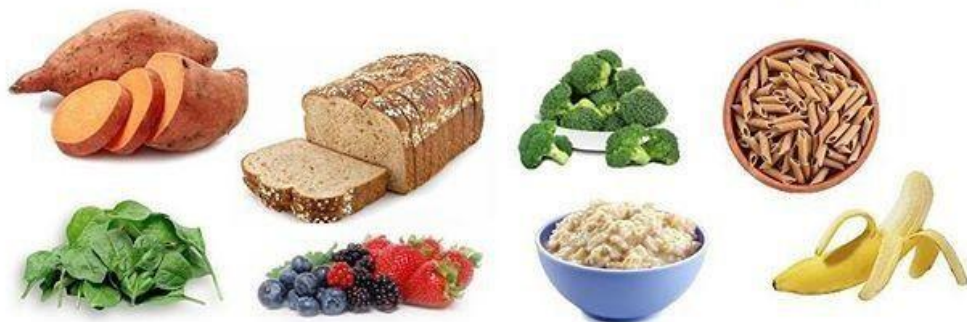
SIMPLES O REFINADOS:

-AZUCARES, CAMELOS, GALLETITAS, ULTRAPROCESADOS.

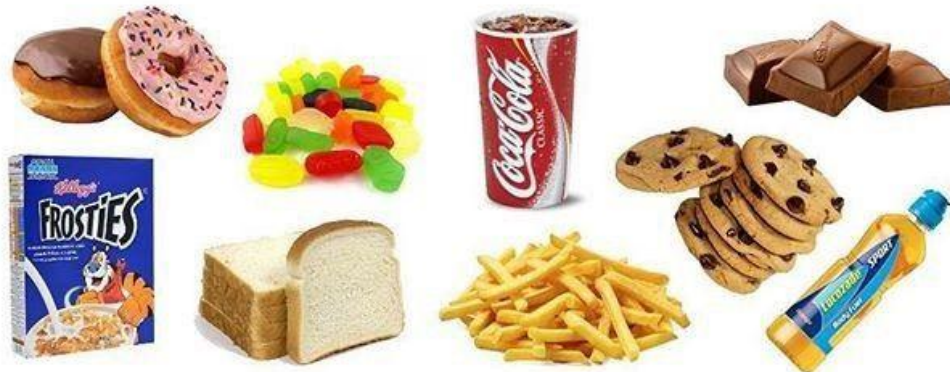


PARA VER LA DIFERENCIA:

✓ carbohidratos complejos



✗ carbohidratos simples



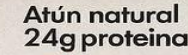
PROTEINAS

- ▶ FUNCION PRINCIPAL: CONSTRUCTORA (mantener y reconstruir los tejidos)
- ▶ Se dividen en : origen animal y vegetal.
- ▶ Se encuentran en :
- ▶ CARNES: vaca, cerdo, pollo y pescado
- ▶ HUEVOS
- ▶ LACTEOS: leche, yogurt y queso
- ▶ CEREALES Y LEGUMBRES : son las proteínas vegetales

Funciones de las proteínas en tu cuerpo



DONDE SE ENCUENTRAN:

PROTEÍNA VEGETAL <i>@Elen</i>		PROTEÍNA ANIMAL	
	Soya 12g proteína		Pechuga 24g proteína
	Edamame 11g proteína		Atún natural 24g proteína
	Tofu 12g proteína		Salmón 25g proteína
	Avena 11g proteína		Camarones 18g proteína
	Mantequilla de maní 25g proteína		Pato 25g proteína
	Anacardos 15g proteína		Ternera 20g proteína
	Soya Text. 55g proteína		Yogurt griego 9g proteína
	Lentejas 24g proteína		Leche 4g proteína
			Queso Gouda 26g proteína

GRASAS

► FUNCIÓN PRINCIPAL: RESERVA ENERGÉTICA

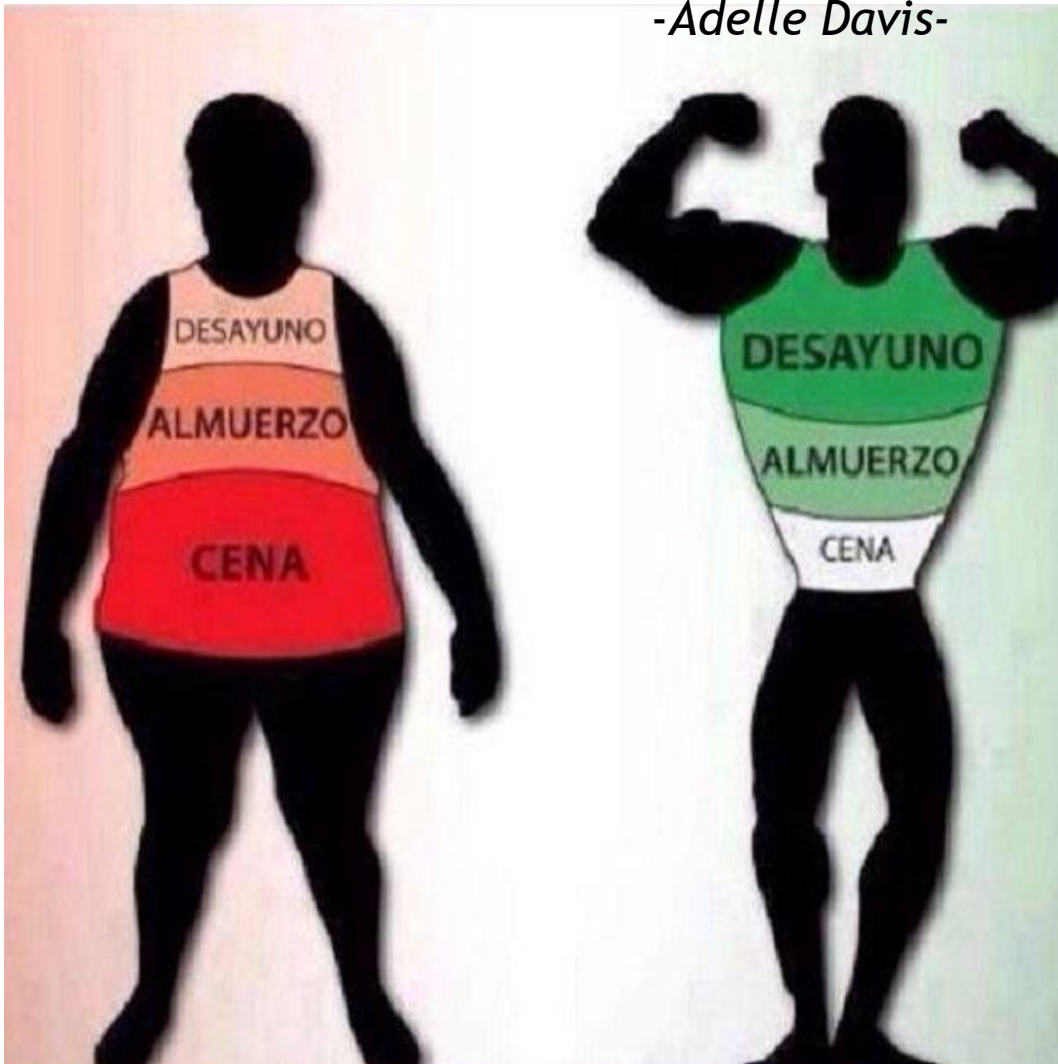
► DONDE SE ENCUENTRAN:

- Aceites
- Frutos secos
- Semillas
- Carnes



Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo.

-Adelle Davis-



Ausencia de desayuno o de mala calidad:

- ▶ Sin desayuno
- ▶ Desayuno incompleto
- ▶ Desayuno excesivo en grasas y azúcar



DIETA DESEQUILIBRADA Y MONOTONA

- ▶ Salteado de comidas principales
- ▶ Alto consumo de gaseosas (calorías vacías, azúcar) alcohol y grasas.
- ▶ Alto consumo de comida rápida o delivery (sodio, grasas saturadas y trans)
- ▶ Bajo o nulo consumo de frutas y verduras (fibra, vitaminas y minerales)



DESAYUNOS SALUDABLES:

- ▶ Mate con tostadas de arroz + mantequilla de maní + mermelada.
- ▶ Café con leche descremada+ pan integral+queso untado
- ▶ Yogurt descremado, deslactosado o griego con frutas y/o 3 cucharadas de cereales sin azúcar
- ▶ Café + frutos secos.
- ▶ Infusión + leche descremada, deslactosada+barra de cereal y frutos secos de buena calidad.
- ▶ Vaso de agua con rollito de jamón y rollito de queso.

DESAYUNOS PARA HACER EN CASA...

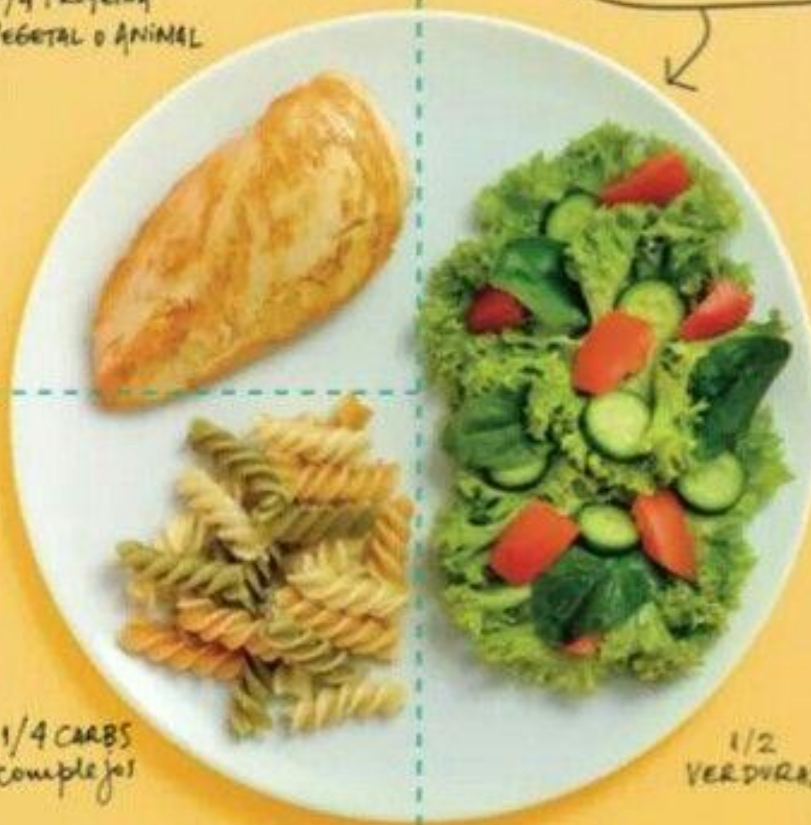


TUPPER PERFECTO

Cómo se debe ver
por KELLIE YOUNG

ASÍ DEBES
DIVIDIR TU PLATO

1/4 PROTEÍNA
VEGETAL O ANIMAL



1/4 CARBS
complejos

1/2
VERDURAS

Así es la división. Ahora te decimos para llevar...

“La alimentación variada y saludable asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes necesarios para vivir”



Recomendaciones para una Alimentación Saludable

- ✓ Comer alimentos variados en cada comida.
- ✓ Lácteos todos los días.
- ✓ Frutas y verduras de todo tipo y color.
- ✓ Variedad de carnes rojas y blancas sin grasa.
- ✓ Usar aceite (crudo) y evitar la grasa para cocinar y las frituras.
- ✓ Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- ✓ Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas y legumbres.
- ✓ Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.
- ✓ Tomar abundante agua potable durante todo el día.
- ✓ No saltar ninguna de las comidas principales.

COLACIONES O SNACKS SALUDABLES

SNACK SALUDABLE

Comida programada que tiene un fin y un horario determinado.



- ✓ Permiten fraccionar la alimentación a lo largo del día
- ✓ Aportarán saciedad
- ✓ Evitan comer por ansiedad o los motivos antes mencionados
- ✓ Permiten regular correcta y eficientemente nuestra alimentación
- ✓ Evitan la ingesta excesiva de alimentos no saludables
- ✓ Permiten llegar a la próxima comida con menos hambre

¿Qué elegir para una comida rápida afuera?

Hay opciones simples o fáciles de preparar para tener a mano...

- ★ Frutos secos solos o con frutas desecadas.
- ★ Manzanas, bananas, pera y durazno de fácil transporte
- ★ Ensaladas multicolor
- ★ Tostadas de arroz y/o cherrys
- ★ Wraps de verduras con pollo
- ★ Mix de cereales y semillas
- ★ Huevos duros
- ★ Barritas de granola o cereales o quinoa pop caseras
- ★ Galletas de avena y banana
- ★ Sandwich de pan árabe con queso y jamón
- ★ Almohaditas de avena
- ★ Ensalada de frutas
- ★ Latas de atún
- ★ Arroz+atún+huevo+queso

MITOS y VERDADES SOBRE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

❖ Saltearse comidas adelgaza: MITO

❖ Consumir huevo aumenta el colesterol: MITO

El huevo es un alimento completo y nutritivo

❖ Los carbohidratos engordan y deben eliminarse: MITO

Son la principal fuente de energía del cuerpo. La clave es elegir carbohidratos complejos e integrales (avena, arroz integral, legumbres) en lugar de simples o refinados.

❖ Los productos "light" o "bajos en grasa" son más saludables: MITO

"Light" solo significa que tienen menos calorías o grasa que la versión original.

- ❖ Los alimentos congelados son igual de nutritivos que los frescos: VERDAD

Los alimentos congelados, especialmente frutas y verduras, pueden ser tan nutritivos como los frescos.

- ▶ Es necesario comer 5 veces al día: MITO

La frecuencia de las comidas depende de cada persona. Tanto comer 3 como 5 veces es aceptable, siempre que se cuide la cantidad total.

- ❖ Se puede beber agua durante las comidas: VERDAD

Ayuda a la digestión y la hidratación es vital durante todo el día.

- ❖ El gluten es malo para todos: MITO

El gluten solo es perjudicial para personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten.

*¡Alimentación + ejercicios
= vida saludable!*





“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento”.

-Hipócrates-



OBRA SOCIAL DEL PERSONAL DE
SEGURIDAD PÚBLICA CABA

Ministerio de
Seguridad



Buenos
Aires
Ciudad

MUCHAS GRACIAS

