

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN

28 DE MAYO

Comer sano es divertido,
la obesidad infantil no.

fesnad
www.fesnad.org

Con la colaboración de:

ayuntamiento de Madrid
secosem
naos
gestión de agua y medio ambiente

Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>




“Si no quieres engordar, que no lo haga tu ración”


Juntos por.... la prevención de la obesidad infantil

Carmen Cuadrado Vives
Grupo Innovadieta
Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia
Universidad Complutense de Madrid

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN

Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>





Si no has podido asistir a los Talleres Innovadieta y quieres verlos:
<https://www.ucm.es/directos/46>
https://www.youtube.com/watch?v=tl9_7y6BTwQ

32:25 / 5:13:04 -- Inauguración de los Talleres por el Sr Decano de la Facultad de Farmacia de la UCM
46:30 / 5:13:04 -- Taller 1. "Si no quieres engordar, que no lo haga tu ración". Carmen Cuadrado
1:38:00 / 5:13:04 -- Taller 2. "Desayunar bien te ayuda a controlar el peso". Beatriz Beltrán
2:30:29 / 5:13:04 -- Descanso de 20 min
2:57:40 / 5:13:04 -- Taller 3. "Haz de la actividad física una actividad familiar. Da el primer paso y lucha contra la obesidad". José Luis Sierra y Luis García-Diz
3:27:00 / 5:13:04 -- Paseo por el Jardín Botánico de la UCM
3:46:30 / 5:13:04 -- Cont. Taller 3
4:05:50 / 5:13:04 -- Taller 4. "Disfrutar y no engordar, ¡Es posible! Taller de gastronomía saludable". Yolanda Pontes

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición **2014**
XIIIª EDICIÓN





Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>


Día Nacional de la Nutrición **2014**
XIIIª EDICIÓN

- La Organización Mundial de la Salud define la obesidad y el sobrepeso como **"la pandemia del siglo XXI"**. En España, el 53% de la población adulta padece sobrepeso y obesidad
 - El 33% de los niños menores de 2 a 17 años padece sobrepeso y obesidad

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.




Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Día Nacional de la Nutrición **2014**
XIIIª EDICIÓN 

- La obesidad y el sobrepeso constituyen un importante factor de riesgo para la salud física, psicológica y social
 - **Física:** desarrollo de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, lesiones articulares o cáncer
 - **Psicológica:** trastornos de la conducta alimentaria, baja autoestima, alteración de la imagen corporal, depresión o ansiedad
 - **Social:** discriminación social y educativa, aislamiento

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.



Factores que favorecen la obesidad infantil


Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Alimentación inadecuada, escasa actividad física, ambiente obesogénico en el hogar, en la escuela y en la comunidad




- **Excesiva ingesta de calorías**
 - Alimentos con alta densidad energética y de fácil acceso
- **Mayor tamaño de las raciones**
- Elevado aporte de:
 - **Azúcares**
 - Dulces y bebidas con azúcares añadidos
 - **Grasas saturadas**
 - Comida rápida, precocinados, bollería industrial
 - **Proteínas de origen animal**
 - Carnes grasas y embutidos
- Escaso aporte de alimentos de origen vegetal:
 - Legumbres, cereales integrales, verduras y frutas

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición **2014**
XIIIª EDICIÓN 




Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Taller 1

Si no quieres engordar, que no lo haga tu ración

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Mantener un peso saludable: cuestión de equilibrio

Energía (kcal) que se ingiere



Botero. Picnic - 1989



Energía (kcal) que se gasta



Norman Rockwell

Edu Albo. Doctor Ojiplático

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Ingesta



Antonio López. Nevera nueva - 1991-94

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición 2014 XIIIª EDICIÓN



Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual
Guía para la población adulta

Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>



Guías alimentarias

Edición 2010

Fundación Dieta Mediterránea

ICAF International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition

Ciscam

FORUM ON MEDITERRANEAN FOOD CULTURES

Predimed

EUROPEAN COMMISSION

CIHEAM

fen

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición 2014 XIIIª EDICIÓN



Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>




Choose **MyPlate**.gov

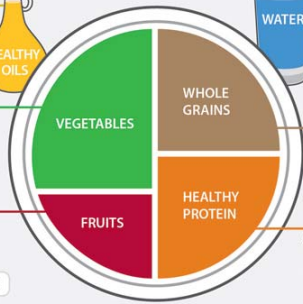
Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

HEALTHY EATING PLATE



HEALTHY OILS
Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.

WATER
Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar).
Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day).
Avoid sugary drinks.

VEGETABLES
The more veggies—and the greater the variety—the better. Potatoes and french fries don't count.

WHOLE GRAINS
Eat whole grains (like brown rice, whole-wheat bread, and whole-grain pasta).
Limit refined grains (like white rice and white bread).

FRUITS
Eat plenty of fruits of all colors.

HEALTHY PROTEIN
Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.


STAY ACTIVE!
© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



¡COMBATE LA OBESIDAD! EN TU PLATO ESTÁ LA CLAVE PARA CONTROLAR EL PESO

Verduras y hortalizas
Al menos 5 raciones al día ayudan a prevenir la obesidad. Aportan agua, muy pocas calorías y son ricas en vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra. Toma de todos los colores un buen plato y limita el aceite que añades.

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Aceite de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!

Frutas
Al menos 3 piezas al día. Variedad y mejor fresco de temporada. Son de bajo contenido calórico, contienen hidratos de carbono y aportan vitaminas, minerales y fibra.

Cereales, legumbres y patatas
Trigo, avena, maíz, arroz y derivados como el pan y la pasta. Inclúylos también las legumbres porque ambos grupos aportan, sobre todo, hidratos de carbono, pero también proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Las patatas son ricas en hidratos y las puedes incluir en esta zona del plato. Tómalas mejor cocidas o al horno y limita las fritas. Utiliza salsas con poca grasa para la pasta y el arroz. Un mayor consumo de cereales integrales se asocia a un mejor control del peso.

Proteínas
Las proteínas de alto valor biológico son de origen animal. Contienen todos los aminoácidos en la cantidad suficiente para formar la proteína que el cuerpo necesita. Aportan muchas grasas, vitaminas y minerales.

Agua
Bébe preferentemente agua (6-8 vasos al día). Aguado con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

2014 XIII EDICIÓN

¿Sabemos lo que es una ración?

Lo que nos sirven en un restaurante ????

Innovadieta
<http://www.ucm.es/innovadieta>

Lo que me pongo en el plato ????



Lo que contiene un paquete ????



Innovadieta 
<http://www.ucm.es/innovadieta>


NO ES LO MISMO

Ración Porción

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN




Innovadieta 
<http://www.ucm.es/innovadieta>


Una **porción** es la cantidad de alimento que uno elige para comer

Puede ser mayor o menor!!!!


TÚ DECIDES




<http://blog.photocalorie.com/portion-sizes/>



638 kcal



1026 kcal



1414 kcal

Ración



<http://www.ucm.es/innovadieta>

Una unidad estandarizada que orienta al consumo





Información nutricional

Cantidad de una ración: 1 taza (228 g)

| Cantidad por ración | | Calorías de grasa 110 | |
|------------------------------|--------|----------------------------------|--|
| | | Porcentaje (%) del valor diario* | |
| Calorías | 250 | | |
| Grasas totales | 12 g | 18 % | |
| Grasas saturadas | 3 g | 15 % | |
| Grasas trans | 3 g | | |
| Coolesterol | 30 mg | 10 % | |
| Sodio | 470 mg | 20 % | |
| Potasio | 700 mg | 20 % | |
| Carbohidratos totales | 31 g | 10 % | |
| Fibras dietéticas | 0 g | 0 % | |
| Azúcares | 5 g | | |
| Proteínas | 5 g | | |
| Vitamina A | | 4% | |
| Vitamina C | | 2% | |
| Calcio | | 20% | |
| Hierro | | 4% | |

*Los porcentajes del valor diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades de calorías.

| Calorías | | 2,000 | 2,500 |
|-----------------------|----------|----------|----------|
| Grasas totales | Menos de | 65 g | 80 g |
| Grasas saturadas | Menos de | 20 g | 25 g |
| Coolesterol | Menos de | 300 mg | 300 mg |
| Sodio | Menos de | 2,400 mg | 2,400 mg |
| Carbohidratos totales | 300 g | 375 g | |
| Fibras dietéticas | 25 g | 30 g | |

Cereales



Una ración equivale*:

- **1 taza de cereales de desayuno**
- **½ taza de pasta cocinada o arroz (tres cucharadas colmadas)**



**Para personas adultas y con dietas de 2000 kcal*

Frutas



≥ 3 raciones/día*

- **Una pieza de fruta (120-200 g)**
- **1 taza de cerezas, fresas...**
- **1 taza/vaso de zumo de fruta (natural)**
- **Media taza de fruta desecada**

*** Preferiblemente fruta entera**



<http://blog.photocalorie.com/portion-sizes/>

Hortalizas

Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>



≥ 2 raciones/día:
150-200 g (en crudo)
Un plato mediano de hortalizas cocinadas*
Un bol de ensalada

<http://blog.photocalorie.com/portion-sizes/>



* En las guías americanas tres cucharadas colmadas de hortalizas cocinadas o una taza de verduras cocinadas y dos tazas de hortalizas de hoja en ensalada

Lácteos

Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>



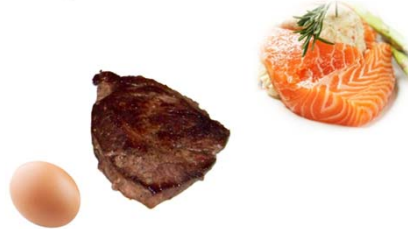
2-4 raciones/día

- **1 vaso/taza de leche**
- **2 unidades de yogur**
- **40-60 g de queso curado**
- **2-3 lonchas de queso**
- **80-125 g de queso fresco**

Yogurt photo courtesy of National Cancer Institute, Renee Comet, photographer



Carne, pescado, huevos



Carnes magras: 3-4 raciones/ semana (100-125 g) (75-85g)*

Pescados: 3-4 raciones/ semana (125 g) (85 g)*

Huevos: 3-4 raciones a la semana (1 huevo)

*

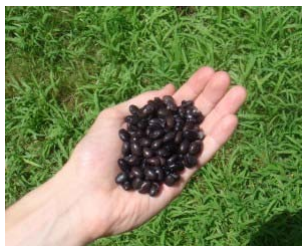


Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Legumbres

Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

2-4 raciones/semana (60-80g)



Frutos secos

3-7 raciones a la semana (20-30g)



<http://blog.photocalorie.com/portion-sizes/>



Grasas y aceites. Aceite de oliva

3-6 raciones al día

1 cucharada



Es un hecho....

- El tamaño medio de las porciones se ha incrementado en los últimas décadas
- Las porciones habituales de muchos alimentos contienen más de una ración
- Se tiene un visión distorsionada de lo que es una porción normal (distorsión de la porción)

El tamaño medio de las porciones se ha incrementado en los últimos décadas

Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>



Hace 20 años **Ahora**

210 kcal **500 kcal**

Diferencia de calorías: 290 kcal


Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN




Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Si una persona,
durante un año,
consume una magdalena grande
(sin reducir las calorías de otro alimento)
y sin aumentar la actividad física



Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN




Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

500 – 201 = 290 kcal\ día de más

290 x 365 días = 105.850 kcal\ año

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN




Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Para aumentar 1 kg de tejido adiposo
necesitamos comer de más unas 7.000 kcal

Esta persona habrá engordado unos 15 kg al año

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



Gasto por Caminar (5 km/h) = 0.063 kcal/kg y min

Una persona de 75 kg

$0,063 \times 75 \text{ kg} = \text{gasta } 4,725 \text{ kcal/min} \times 60 \text{ min} =$
284 kcal/hora

Para compensar el extra diario de 290 kcal debería
andar una hora diaria

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional
de la Nutrición

2014
XIIIª EDICIÓN



El tamaño de la porción habitual condiciona la ingesta dietética

Los tamaños “grandes” o “XXL” pueden llevar a la sobrealimentación



¿Qué es la distorsión de la porción?

Portion Distortion

What you're served

What's one serving



La diferencia que existe entre la ración de un alimento y el tamaño de porción que se considera “normal” por la población

Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

¿Cómo podemos controlar/disminuir el tamaño de nuestras porciones habituales?



Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

La utilización de platos, cuencos, vasos más pequeños pueden ayudar a comer menos




"Alimentarse bien es comer un poco de todo y mucho de nada"

Francisco Grande Covián

Innovadieta <http://www.ucm.es/innovadieta>




Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Esencia de una dieta sana:

- comer con **variedad**, lo cual previene las deficiencias nutricionales
- pero con **moderación**, lo cual evita los excesos calóricos que son la principal causa del problema de obesidad en el que se encuentra inmersa nuestra sociedad

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Ten en cuenta que el pan acompañando las comidas cuenta en las raciones de cereales



Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Sé consciente de la cantidad que comes, sirviendo el alimento en un recipiente con una capacidad equivalente a una porción individual (no comas directamente de la bolsa)

Y.....



Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Aprende a interpretar etiquetas

Comprueba el tamaño de la porción/ración y el número de raciones del alimento envasado

Nutrition Facts

Serving Size **8 fl. oz.**
Servings Per Container **2.5**

Amount Per Serving

Calories 100

100 kcalorías x 2.5 raciones= 250 kcalorías

Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

¡ Cuidado con las sobras!



Si preparas comida para varios días, congela o conserva en recipientes los alimentos en la cantidad suficiente para una vez

Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Sírvete en el plato una cantidad pequeña de ALIMENTO. Si te quedas con hambre sírvete más



N

Come despacio y deja tiempo para que tu organismo puedas sentirte lleno sin tener que “repetir”



Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Quando sales a comer....

Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>



Evita caer en la tentación :

- **Bebidas “rellenables”**
- **Tamaños “ XXL”**
- **Cuidado con los *buffet* “all you can eat”**

No intentes acabarte el plato si ya no tienes hambre (Pide un recipiente para llevarte lo sobrante)

Pide “medias raciones”



Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Comparte platos (especialmente postres) cuando sales a comer



Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Limita los alimentos con gran densidad energética y escaso valor nutricional (*calorías vacías*) a menos de 260 Kcal/día*



***para una dieta de 2,000 calorías al día.**



Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Innovadieta
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Tapas

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional
de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



Según la Real Academia Española, se define “tapa” como: “pequeña porción de algún alimento que se sirve como acompañamiento de una bebida”.

Hoy en día, las **tapas** se han convertido en toda una especialidad gastronómica que forma parte de la cultura española y se ha hecho popular en todo el mundo.



www.fen.org.es

Las tapas son un símbolo de la comida como elemento de **relación social**: contribuyen a la sensación de compartir y estimular la charla y el intercambio de opiniones y, además, son una estupenda muestra de la riqueza de la cocina de nuestro país.



www.fen.org.es

Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

“De todo, en plato de postre”

Francisco Grande Covián

bien distribuido durante el día y
en familia o buena compañía

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional
de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN



Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>



Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional
de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN





Innovadieta 
<https://www.ucm.es/innovadieta>

Comer sano es divertido, la obesidad infantil no.

Día Nacional de la Nutrición
2014
XIIIª EDICIÓN

