



V JORNADAS DE GASTRONOMÍA, SALUD
Y TECNOLOGÍA



Nuevos alimentos ¿exotismo o necesidad?



Dieta prudente

Carmen Cuadrado Vives
ccuadrad@ucm.es

Prudencia

- Del lat. *prudencia*.
- 1. f. Templanza, cautela, moderación.
- 2. f. Sensatez, buen juicio.
- 3. f. Rel. Una de las cuatro virtudes cardinales, que consiste en discernir y distinguir lo que es bueno o malo, para seguirlo o huir de ello.

Dieta

Conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos y bebidas que se consumen diaria y habitualmente



J BEUCKELAER (hacia 1530 - hacia 1575):
La cocina bien surtida, con Jesús al fondo en
casa de Marta y María

La *Dietética* estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias



Segesta, Sicilia (Cuadrado C, 2014)

Sostenibilidad

Dietas adecuadas, equilibradas o saludables son aquellas que contienen la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud (hay muchas)



Tjalf Sparnaay (Holanda, 1954)

Carbajal A

<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

La elección de la más correcta según todos los condicionantes del individuo se convierte en un **ARTE**



Charles Michel (cocinero e investigador) y Carlos Velasco (psicólogo experimental)



Sana

Todos los alimentos tienen garantía de salubridad e inocuidad



Antonio López. Nevera nueva - 1991-94

Nutritiva
Equilibrada

Combinación de alimentos que proporcionan la energía y todos los nutrientes esenciales para satisfacer los requerimientos nutricionales evitando deficiencias y excesos

Hidratos de carbono

Lípidos

Proteínas

Fibra

Ca

Vit B₁

Fe
Mg

Vit B₂

Vit E

Vit C

Vit B₁₂

Vit B₆

Vit D

Vit A

.....

Mantener un peso saludable: cuestión de equilibrio

Energía (kcal) que
se ingiere




Botero. Picnic - 1989



Energía (kcal) que se gasta



Norman Rockwell



**Nutritiva
Equilibrada
Variada
Moderada**

Líneas prioritarias de acción:

el impulso a la reformulación con la reducción de esos nutrientes seleccionados para alcanzar paulatinamente una mayor oferta de productos reformulados y que el consumo de **sal, grasas y azúcares añadidos**, sea razonable y compatible con una mejora de la salud de la población.

Moderar

Energía (calorías)


Azúcar

Sal

Grasa

Grasa saturada

Proteína animal



Prevención de
enfermedades
crónicas (no
transmisibles)

Una gran proporción de las enfermedades que padecemos están relacionadas con nuestro comportamiento alimentario

Lo más importante que podemos hacer para influir a medio y a largo plazo en la salud (aparte de dejar de fumar, aumentar la actividad física y evitar los accidentes de tráfico) es la **modificación de la dieta**

Palatable

El ser humano no sólo come por una necesidad biológica, para satisfacer sus necesidades nutricionales, sino que también lo hace por **placer** para disfrutar y de acuerdo con unos hábitos alimentarios concretos



Fruitsalade- Tjalf Sparnaay
(Holanda, 1954)



Palatable

"Dietética Culinaria y Gastronómica"

Aplicación de los principios de la Nutrición, junto con el conocimiento de otras Ciencias de los Alimentos –Bromatología, Ciencia y Tecnología de los Alimentos y, especialmente, de la Dietética– en el manejo y la correcta utilización de las habilidades culinarias en la preparación de los alimentos, fomentando el aspecto placentero y el valor cultural y gastronómico de éstos y de acuerdo a las recomendaciones nutricionales vigentes en cada momento.

(Beatriz Beltrán de Miguel, 2013)

Las cifras, muy útiles para los científicos o dietistas- nutricionistas pueden resultar incomprensibles para la población en general

Es más práctico hablar en términos de alimentos



Guías alimentarias basadas en alimentos

Food-based dietary guidelines will fail if the public finds them culturally unacceptable. In implementing food-based dietary guidelines it is crucial that the messages are understood.

Plato Innovadieta

<https://www.ucm.es/innovadieta> - @INNOVADIETA

séptima
noche europea
de los investigadores

Este Proyecto de la Noche Europea de los Investigadores de Madrid 2016 está financiado por el Programa Marco de Investigación e Innovación Horizonte 2020 bajo las Acciones Marie Skłodowska-Curie de la Comisión Europea. DG-EAC. Comisión Europea bajo el acuerdo de subvención número 721631



Plato Innovadieta

<https://www.ucm.es/innovadieta> - @INNOVADIETA



Legumbres

Recomendaciones:
2-3 raciones/semana
Peso de la ración:
50-70 g en crudo



**Menos
grasa, sal
y azúcar**



¡Gira y varía el plato, muévete!

**Cereales (mejor
integrales) y más
legumbres**



**Pescados, aves y huevos
Menos carnes rojas y
derivados cárnicos**



**Más verduras y
hortalizas y mayor
variedad**



Aceites vegetales



Condimentos:

- Mantente activo
- Cuida tu peso
- Duermes bien
- Planifica tus menús
- Disfruta cocinando a diario
- Realiza 3-5 comidas/día
- Y de postre, fruta fresca
- Cuida el tamaño de las porciones que consumes, en casa y fuera de casa
- Come en compañía
- Cuida el medio ambiente



Más frutas, más colores



Plato de unos 23 cm de diámetro



Plato Innovadieta

<https://www.ucm.es/innovadieta> - @INNOVADIETA



Legumbres

Recomendaciones:
2-3 raciones/semana
Peso de la ración:
50-70 g en crudo



**Menos
grasa, sal
y azúcar**



¡Gira y varía el plato, muévete!

**Cereales (mejor
integrales) y más
legumbres**



**Pescados, aves y huevos
Menos carnes rojas y
derivados cárnicos**



**Más verduras y
hortalizas y mayor
variedad**



Aceites vegetales



Condimentos:

- Mantente activo
- Cuida tu peso
- Duermes bien
- Planifica tus menús
- Disfruta cocinando a diario
- Realiza 3-5 comidas/día
- Y de postre, fruta fresca
- Cuida el tamaño de las porciones que consumes, en casa y fuera de casa
- Come en compañía
- Cuida el medio ambiente



Más frutas, más colores



Plato de unos 23 cm de diámetro



Condimentos:

- Mantente activo
 - Cuida tu peso
 - Duerme bien
 - Planifica tus menús
- Disfruta cocinando a diario
- Realiza 3-5 comidas/día
 - Y de postre, fruta fresca
 - Cuida el tamaño de las porciones que consumes, en casa y fuera de casa
 - Come en compañía
 - Cuida el medio ambiente



¡Gira y varía el plato, muévete!



NO ES LO MISMO

Ración

Porción

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

Puede ser mayor o menor!!!!

TÚ DECIDES





638 Kcal



1026 Kcal

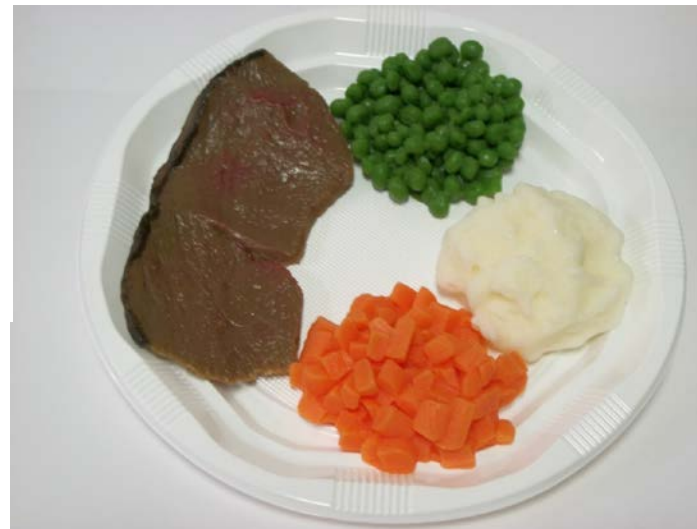


1414 Kcal

Ración

Una unidad estandarizada que orienta al consumo

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



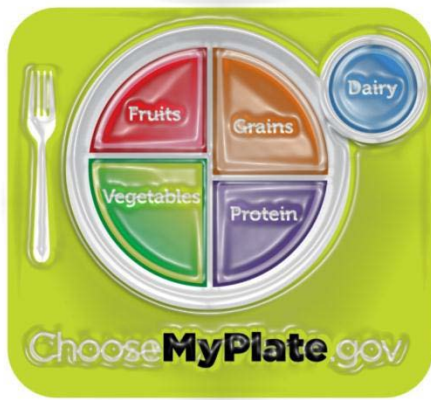
Información nutricional

Cantidad de una ración: 1 taza (228 g)

Cantidad por ración	
Calorías	250
Calorías de grasa	110
Porcentaje (%) del valor diario*	
Grasas totales	12 g 18 %
Grasas saturadas	3 g 15 %
Grasas trans	3 g
Colesterol	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
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,450 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

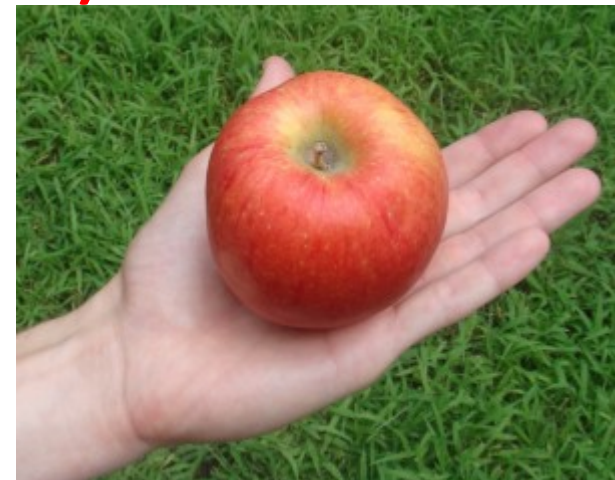


≥ 3 raciones/día*

- **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



≥ 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

Legumbres

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



Frutos secos

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



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 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?



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

Esencia de la nutrición 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.

American Journal of Clinical Nutrition, Vol 61, 1402S-1406S, Copyright © 1995 by
The American Society for Clinical Nutrition, Inc

- **Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating**

Buen juicio

Alfabetización
alimentaria

Educación nutricional

*“La prudencia es
el más excelso de
todos los bienes”*



Epicteto de Frigia
(Hierápolis, 55 – Nicópolis, 135)

Muchas gracias

Carmen Cuadrado Vives
ccuadrad@ucm.es