



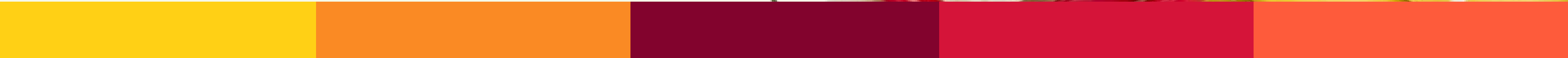
+34 608913626



act.nutricion@gmail.com

# Nutrición y alimentación saludable

**Ana Camiña Tiemblo**  
**Dietista – Nutricionista**  
**NºCol MAD00919**



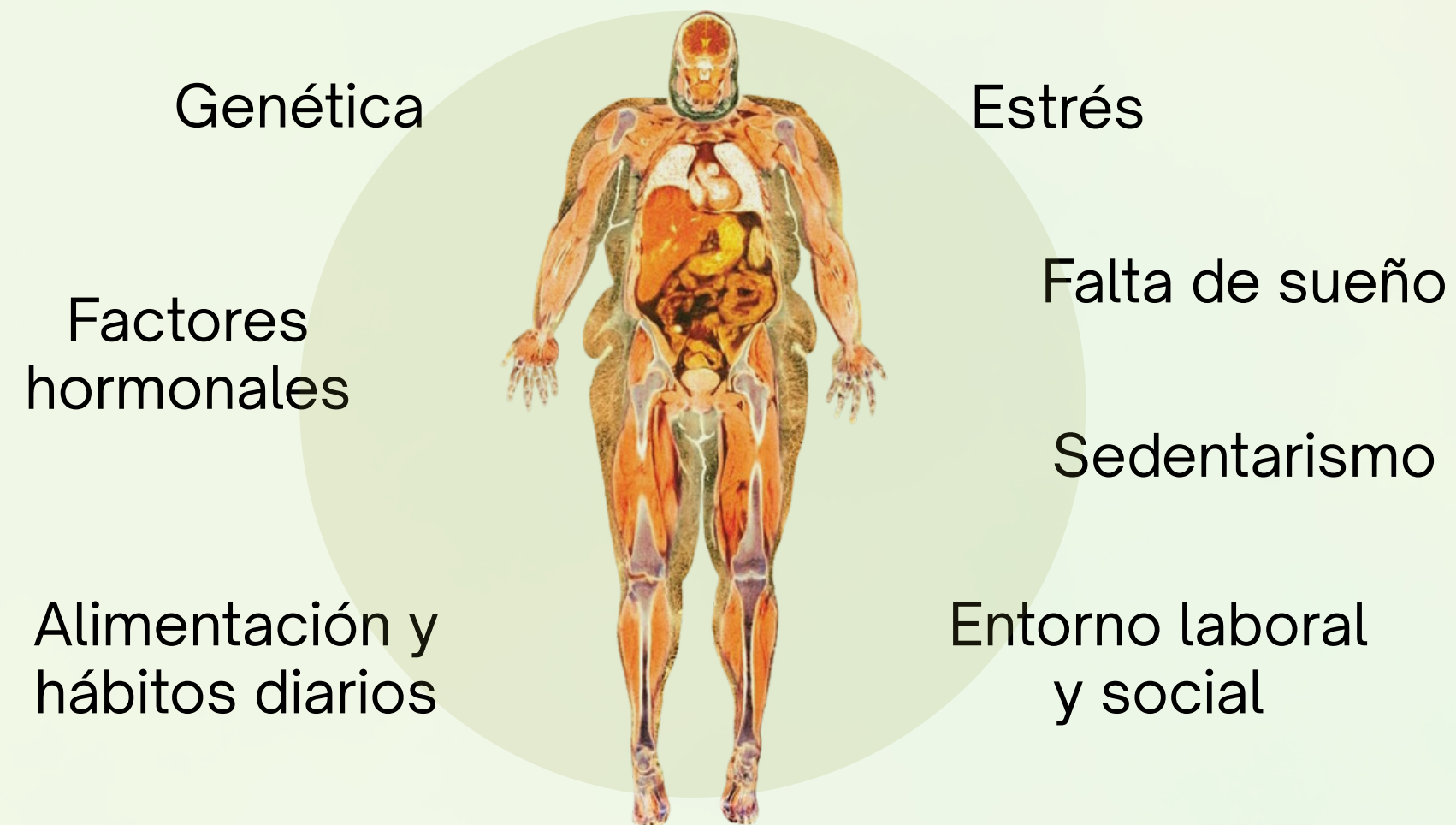
# ÍNDICE

- 1. Introducción nutrición y obesidad**
- 2. Conceptos básicos**
  - a. Alimentación saludable**
  - b. Nutrientes**
- 3. Cómo estructurar nuestras comidas**
- 4. Mitos frecuentes en nutrición**
- 5. Estrategias para mantener un peso adecuado**



# Nutrición y obesidad

- No es solo un problema de peso y exceso de grasa corporal
- Enfermedad crónica y multifactorial



**24 % de la población adulta en España presenta obesidad**  
**60 % sobrepeso**



- Mayor riesgo de patologías → cáncer, diabetes, HTA, esterilidad...

# Nutrición y obesidad

¿Por qué la gente cada vez sabe más de nutrición y sin embargo, hay más obesidad?

## Entorno alimentario

- Más calórico
- Más ultraprocesado
- Más accesible
- Menos saciante

## Entorno vital

- Más estrés
- Menos movimiento
- Peor descanso

La obesidad no es un problema de falta de fuerza de voluntad.

Es un problema de entorno y hábitos sostenidos en el tiempo



# Alimentación saludable

Aporta los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida

Completa

Suficiente

Equilibrada

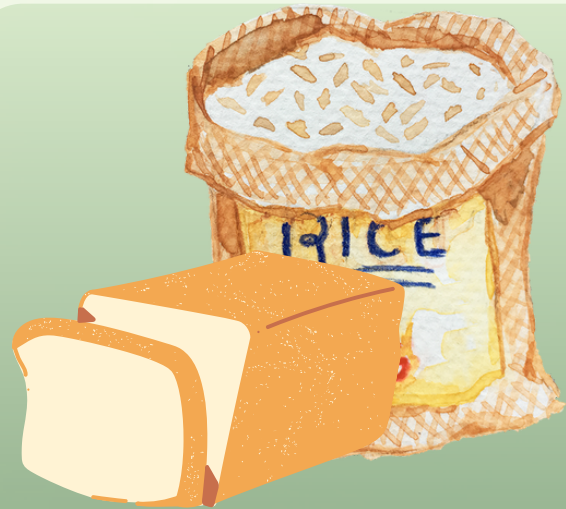
Adaptada

Variada

Inocuo

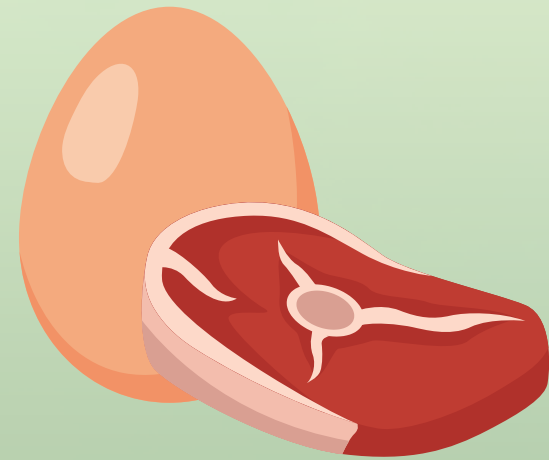


# Nutrientes



## Carbohidratos

Pan, tubérculos,  
arroz, pasta,  
cereales...



## Proteínas

Carnes, huevos,  
pescados,  
legumbres...



## Grasas

Aceite, frutos  
secos, aguacate,  
pescado azul



## Vitaminas y minerales

Frutas y  
verduras



## Agua

Esencial

*Macronutrientes*

*Micronutrientes*

# Proteínas

- Macronutriente
- Esenciales
  - Construcción y reparación de tejidos
  - Producción de hormonas y enzimas
  - Función de defensa, inmunológica
  - Transportan y almacenan nutrientes
- Saciedad
- Mantenimiento de la masa muscular y apoyo en la pérdida de peso



# Hidratos de carbono

- Macronutriente
- Función energética (4 Kcal / g )
- No esenciales
- Importante diferenciar:
  - Refinados → menor saciedad
  - Integrales → más fibra, vitaminas, minerales, saciedad y control del apetito
- No son “el enemigo”
- Ajustar cantidad según actividad



# Grasas

- Macronutriente
- Aportan energía (9 Kcal / g)
- Esenciales
  - Membrana de nuestras células
  - Fabricación de hormonas
  - Facilitan transporte vitaminas
- Son necesarias y lo importante es su procedencia



*No demonizarlas. La grasa no engorda por sí sola, el exceso sostenido sí*

# Grasas



- Grasas trans
- Grasas hidrogenadas
- Aceites vegetales de mala calidad



EMPEORAN PERFIL  
LIPÍDICO

Consumo excesivo y desequilibrado de los  
diferentes tipos de grasas

# Vitaminas y Minerales

- Micronutrientes
- Esenciales
- No aportan energía
- Regulan procesos metabólicos (defensa, energía, piel, visión, concentración...)
- Función estructural
- Cubrimos los requerimientos principalmente con vegetales
  - Variedad → mejor perfil nutricional



# Vitaminas y Minerales

- Vitaminas hidrosolubles → no se almacenan, consumo diario
  - Vitaminas del grupo B
    - Vitamina B12 (veganos)
    - Ácido fólico
- Vitaminas liposolubles → se almacenan en el organismo
  - Vitamina A, **vitamina D**, vitamina E, vitamina K
- Minerales (hierro, zinc)



# ¿Cómo estructurar las comidas?

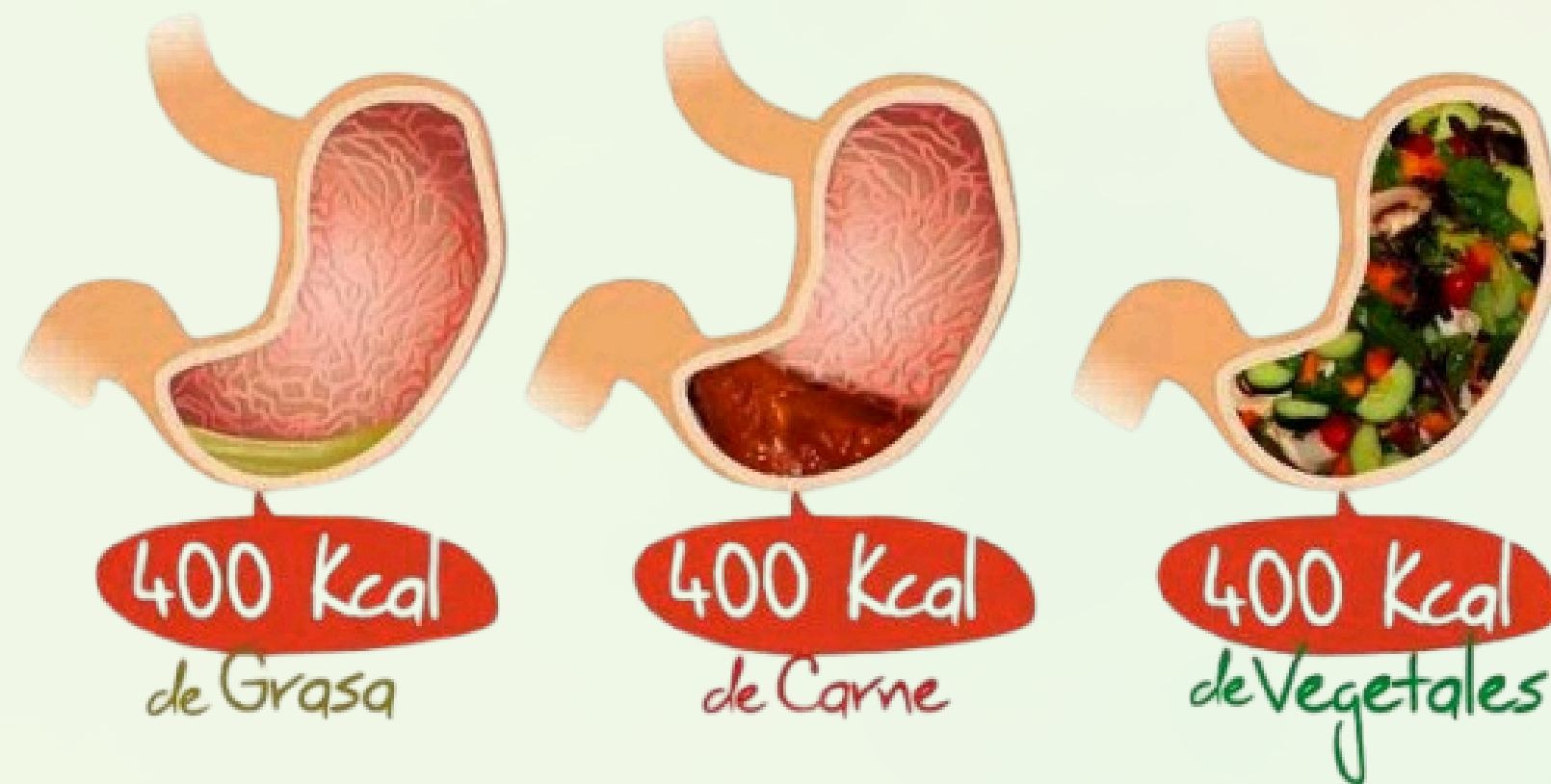


- **Medio plato vegetales** (crudos o cocinados)
  - Saciedad
  - Menor pico de glucosa
- **Un cuarto del plato proteína magra**
  - Saciedad
  - Conservación masa muscular
- **Un cuarto del plato carbohidratos complejos**
  - Aporte de energía
- **Grasa saludable moderada** (aceite de oliva)
  - Palatabilidad y saciedad

Acompañar todas las ingestas con agua

# ¿Cómo estructurar las comidas?

- Densidad energética



25 g frutos secos  
**160 Kcal**



210 g judías  
**50 Kcal**



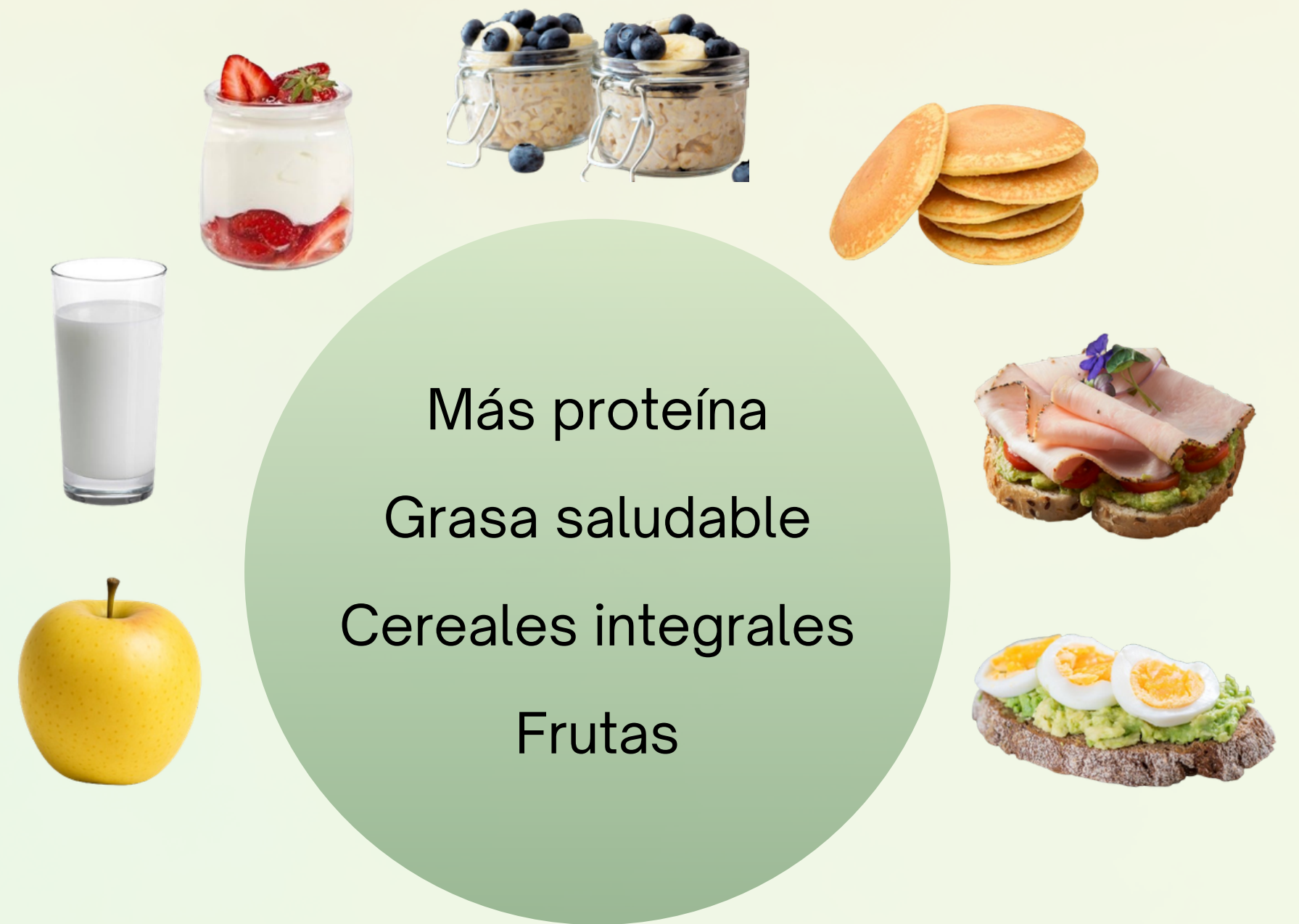
# Errores comunes

- Consumo excesivo de carbohidratos refinados
- Escaso consumo de vegetales
- Exceso de proteína de origen animal
- Falta de organización
- Exceso de sal añadida
- En trabajo de oficina:
  - Comer rápido y frente al ordenador
  - Repetir el mismo plato a lo largo de la semana
  - No planificar los snacks
  - Mala conservación alimentos
  - No adaptar el tupper al trabajo



# Adaptado a la oficina

- DESAYUNOS



# Adaptado a la oficina

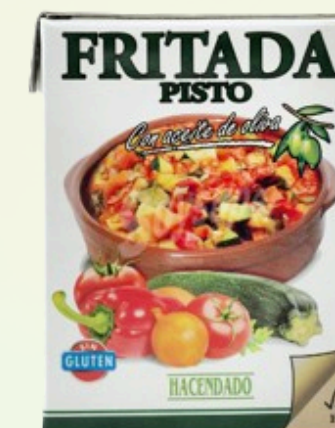
- SNACKS
  - Evitar máquinas de vending con ultraprocesados “saludables”
    - Alta densidad calórica y baja saciedad real



# Adaptado a la oficina

- COMIDAS

- Organización semanal
  - Batch cooking
  - Uso de conservas
- Comidas sencillas
- Densidad energética



# Adaptado a la oficina

- Ensalada de legumbre



- Poke bowl



- Fajitas de pollo



# Adaptado a la oficina

- Guisantes con jamón y huevo



- Judías verdes con patata y pollo



- Ensalada campera



# Mitos frecuentes

- Los carbohidratos (pan) engordan
- Las grasas son malas
- Para adelgazar hay que pasar hambre
- Los productos “light” ayudan a perder peso
- Saltarse comidas, ayuda a perder peso
- Para perder peso, hay que hacer 5 comidas al día
- El desayuno es la comida más importante del día
- Comer fruta y carbohidratos por la noche engorda



# Mitos frecuentes

- No pierdo peso porque mi metabolismo es lento
- El azúcar moreno es mejor que el blanco
- El zumo y la fruta, a nivel nutricional son lo mismo
- Si tardas mucho en beber un zumo, se queda sin vitaminas
- Beber agua durante las comidas engorda
- Hay que comer mucha proteína para ganar músculo



# ¿Cómo controlar el peso?

1. **Déficit calórico moderado** (evitar enfoque restrictivo extremo)
2. **Proteína suficiente**
3. **Vegetales a diario** (fibra y saciedad)
4. **Movimiento**
  - Ejercicio cardiovascular y de fuerza
    - Más masa muscular → mejor sensibilidad a la insulina
    - Aumento gasto en reposo
  - NEAT elevado
5. **Descanso adecuado**
  - Dormir menos de 6 h → + grelina y - leptina
  - Peor control de impulsos → más antojos
  - Menor pérdida de grasa



## 6. Gestión del estrés

- Entorno laboral (pausas)
- Cortisol crónicamente elevado
  - Glucosa en sangre
  - Almacenamiento grasa abdominal
  - Apetito
- Más apetencia por alimentos densos en energía
- Más picoteo inconsciente → hambre emocional

Hambre fisiológica	Hambre emocional
Aparece de forma progresiva	Aparece de golpe
Varios alimentos	Antojo específico
Se satisface	Genera culpa



+34 608913626



act.nutricion@gmail.com

# GRACIAS

**Ana Camiña Tiemblo**  
**Dietista – Nutricionista**  
**NºCol MAD00919**

