

# DALE MÁS VIDA A TUS AÑOS

Comer bien para  
vivir mejor



**Ayuntamiento de  
Cabanillas de la Sierra**

Consuelo Fraile  
Dietista Nutricionista  
660483063



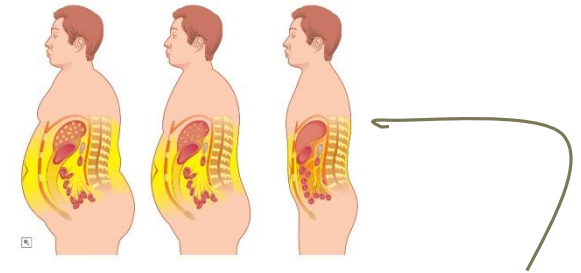
[www.cfnutricion.es](http://www.cfnutricion.es)

# INFLUENCIA DE LA DIETA EN NUESTRA SALUD



## SÍNDROME METABÓLICO

Si tu circunferencia de cintura esta por encima de:  
94 cm hombres  
80 cm. mujeres



Recuerda que la grasa visceral es perjudicial para la salud

Y además cumples al menos dos de estas condiciones:

- Triglicéridos > 150 mg. o tomas fármacos para reducir el colesterol
- HDL < 40 hombres < 50 mujeres
- Tensión arterial por encima de >130/85
- Glucosa basal > 100 mg/l

Ha llegado la hora de modificar tus hábitos de alimentación y actividad física

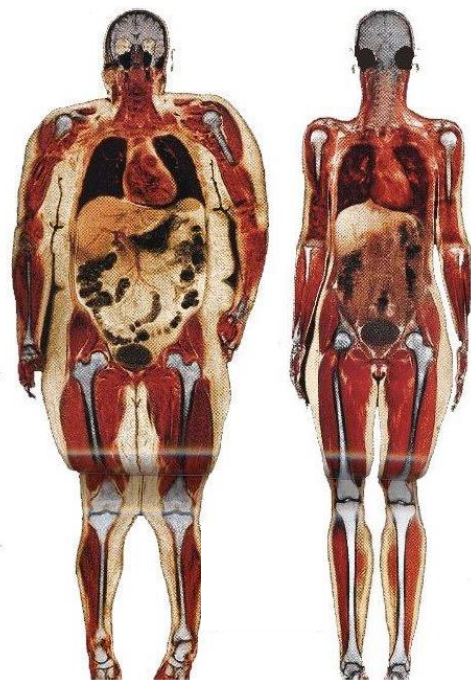
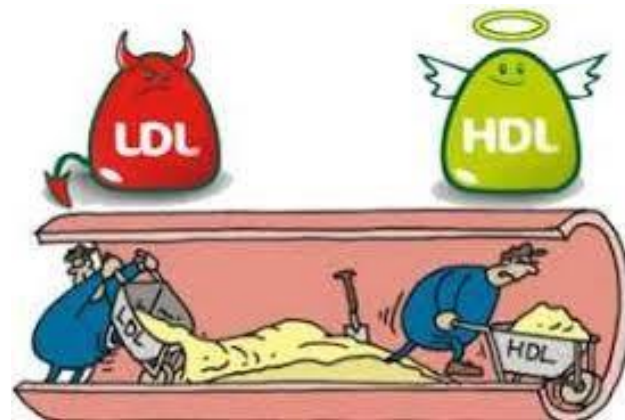




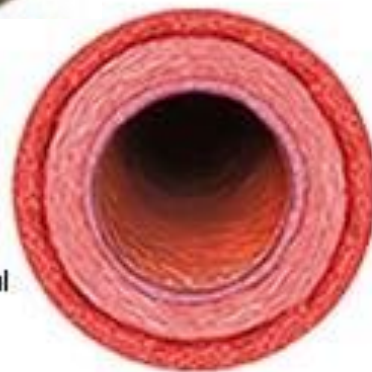
Healthy



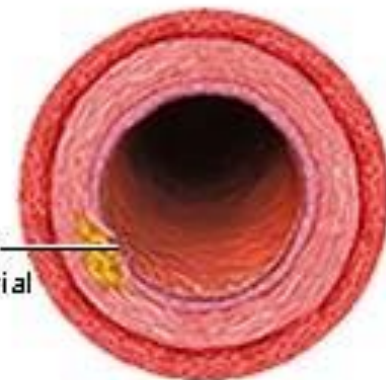
Unhealthy



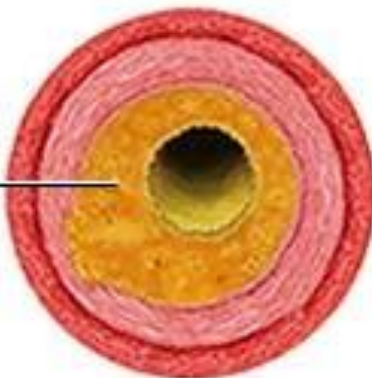
Corte de la arteria normal



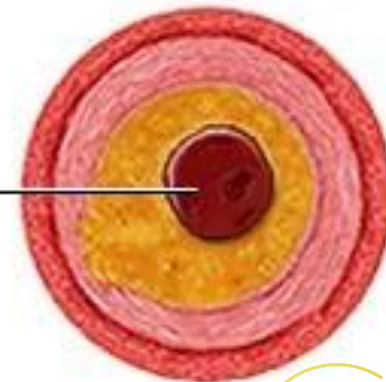
Desgarramiento de la pared arterial



El material graso se deposita en la pared vascular



Bloquea la arteria estrechada un coágulo sanguíneo



# LA DIABETES LOS RIESGOS



historial familiar



falta de ejercicio



dieta no saludable



sobrepeso

Diez millones de personas son diagnosticadas cada año con diabetes tipo 2. Si piensa que puede correr riesgo, haga que le examinen.

Recuerda: puedes tomar fármacos, pero si no cambias tu estilo de vida y tu alimentación, no solucionarás las consecuencias derivadas de la enfermedad



# OJO CON LA DIABETES

## EL PROBLEMA

**415 MILLONES** DE ADULTOS CON DIABETES  
**640 MILLONES** EN 2040

LAS PERSONAS CON DIABETES TIPO 1 Y TIPO 2 CORREN RIESGO DE **COMPLICACIONES QUE PONGAN EN PELIGRO SU VIDA**

## EL DESAFÍO

LA DIABETES ES UNA DE LAS CAUSAS PRINCIPALES DE:

-  CEGUERA
-  ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR
-  ENFERMEDAD RENAL
-  AMPUTACIÓN DE EXTREMIDADES INFERIORES

## ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

EL GASTO MUNDIAL EN SALUD PARA TRATAR LA DIABETES Y CONTROLAR LAS COMPLICACIONES FUE ESTIMADO EN **USD 673 MIL MILLONES** EN 2015 (EL 12% DEL TOTAL DEL GASTO MUNDIAL EN SALUD)



## UNA SOLUCIÓN

LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES SE PUEDEN PREVENIR O RETRASAR MANTENIENDO LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE, PRESIÓN ARTERIAL Y COLESTEROL TAN CERCA DE LO NORMAL COMO SEA POSIBLE



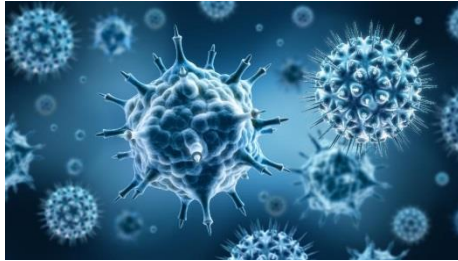
MUCHAS COMPLICACIONES SE PUEDEN DETECTAR EN ETAPAS TEMPRANAS MEDIANTE PROGRAMAS DE CRIBADO QUE PERMITAN TRATARLAS PREVIENIENDO QUE SE VUELVAN MÁS SERIAS

EL CRIBADO DE LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES ES ESENCIAL  
**ACTÚA HOY PARA CAMBIAR EL MAÑANA**

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)



# CÁNCER



Todos estos cánceres están relacionados en gran medida con malos hábitos alimentarios

Boca y faringe

Esófago

Estómago

Cólon y recto

Mama

Y TODO ESTO LO PODRÍAMOS PREVENIR O MEJORAR CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN



Nuestros hábitos alimentarios se han modificado mucho en los últimos 30-40 años. Progresivamente hemos abandonado la "Dieta Mediterránea" y sin darnos cuenta, cada vez más, los productos ultraprocesados están más presentes en nuestras casas.

Básicamente, se trata de disminuir su consumo todo lo posible puesto que no nos aportan nada interesante, desde un punto de vista nutricional y pueden contribuir, de hecho contribuyen, al desarrollo de todas las patologías que hemos visto anteriormente.



# LOS PRODUCTOS QUE SÓLO DEBERIAMOS TOMAR DE FORMA OCASIONAL



REFRESCOS



PIZZAS



PAN BLANCO



ZUMOS



PATATAS FRITAS



GALLETAS Y BOLLERÍA



CEREALES DE DESAYUNO



HELADOS Y DULCES



PRECOCINADOS



CARNES PROCESADAS



LÁCTEOS AZUCARADOS



SALSAS COMERCIALES



PRODUCTOS DIETÉTICOS



## GRUPOS DE ALIMENTOS Y FUNCIONES

### PROTEÍNAS



Carnes

Pescados



Huevos

Legumbres



Frutos secos

Lácteos

### HIDRATOS DE CARBONO



Hortalizas y verduras

Frutas



Cereales integrales

Tubérculos

### GRASAS



Aceite oliva virgen extra

Frutos secos



Aguacate

Aceitunas

Los alimentos proteicos tienen una función estructural, son parte de nuestro esqueleto, de nuestros músculos. Nos ayudan porque también son parte de nuestras defensas y contribuyen a la digestión de nutrientes. Son como los pilares de nuestra casa

Los más recomendables y que menos calorías tienen: frutas, verduras y hortalizas. También podemos utilizar cereales integrales: arroz integral, pasta integral, pan integral. Y no olvidarnos de patatas y boniatos que también son fuente de hidratos de carbono, aunque estos hay que tomarlos en su justa proporción y siempre acompañados de verduras.

Las grasas saludables contribuyen a mantener una buena salud y no hay que dejarlas de lado. Estas grasas provienen fundamentalmente del aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos.

## FRUTAS Y VERDURAS, LA BASE DE NUESTRA ALIMENTACIÓN



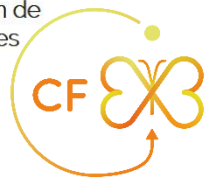
Por su efecto saciante, por la cantidad de vitaminas, minerales y fibra que nos aportan, consumir a diario una buena cantidad de estos grupos de alimentos, puede prevenir la aparición de enfermedades.

Y además son muy versátiles en la cocina y a la hora de prepararnos un tentempié. Veremos ideas en el siguiente taller.

## EL ARCOIRIS



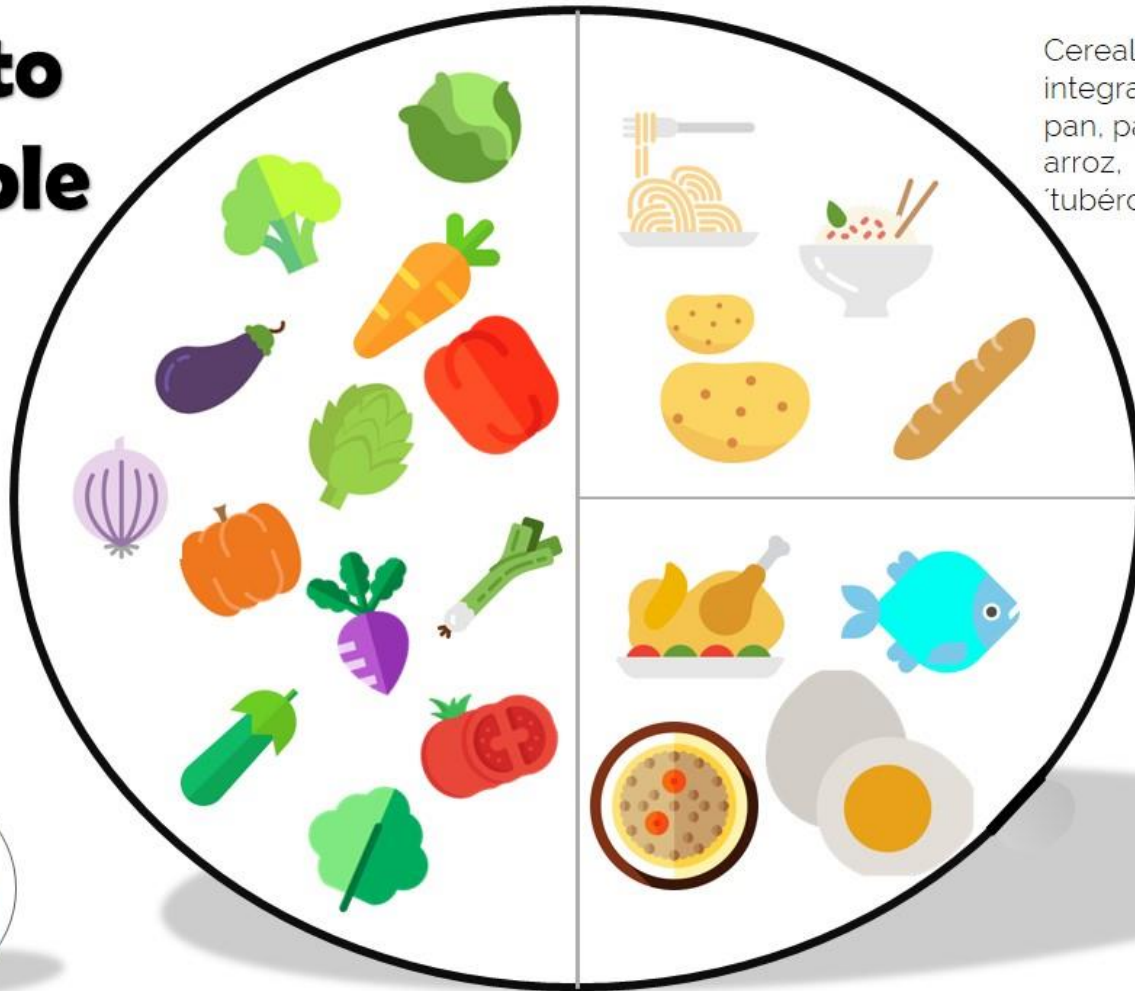
Varía los colores de las frutas y verduras, cada color esconde propiedades diferentes y muy beneficiosas para tu salud. Entre otros, encontraremos numerosos antioxidantes que pueden ayudarnos en la prevención de enfermedades.





# Tu plato saludable

Hortalizas y verduras de colores variados



Cereales integrales: pan, pasta, arroz, tubérculos

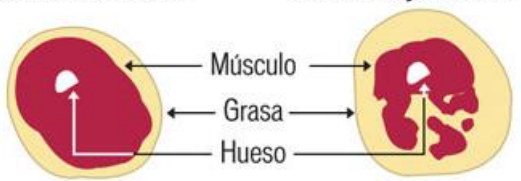


Proteínas de calidad: carnes magras, pescados, huevos y legumbres

## CÓMO HACER NUESTRO PLATO MÁS SALUDABLE



Adulto de 21 años      Adulto mayor de 63



**El músculo es importante porque:**

- > Da fuerza.
- > Brinda energía.
- > Sirve para la movilidad.
- > Da soporte al esqueleto.

**Aumenta la grasa abdominal subcutánea y visceral.**



# ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO: LA COMBINACIÓN PERFECTA



Al menos 30 minutos al día

Mantente activo para mantener una buena musculatura

## ADEMÁS DE LO QUE COMEMOS ES IMPORTANTE MANTENERNOS ACTIVOS



 <p>Aumenta confianza</p>	 <p>Mejora salud cardiovascular</p>	 <p>Mejora relaciones sociales</p>
--	--	---

← →