



Escuela de familias en alimentación saludable y sostenible



Sesión 3: Natural como la vida misma

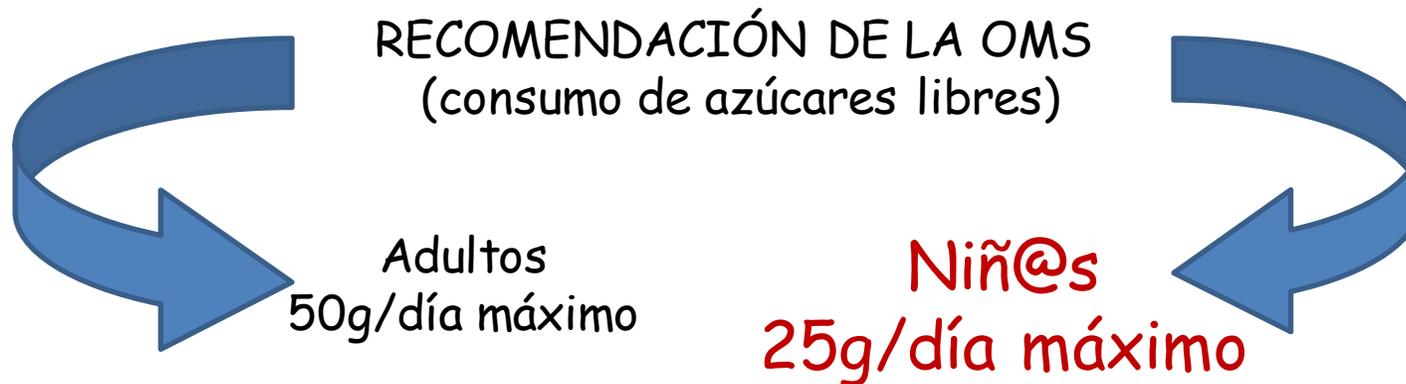
Centro Municipal de Salud Comunitaria

Usera

AZÚCAR:



- Perjudicial en exceso, aunque indispensable para el organismo.
- Relacionado con caries, diabetes, obesidad...
- Presente en multitud de productos elaborados y procesados.



1- AZÚCARES

TIPOS DE AZÚCARES:



LIBRES

INTRÍNSECOS

AZÚCARES LIBRES

Según la OMS:

- Los azúcares añadidos a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores. Tb: **glucosa, fructosa, dextrosa, sacarosa, maltosa,...**
- Los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y zumos de fruta.
- **NO** se considera el azúcar propio de la leche.

1- AZÚCARES

TIPOS DE AZÚCARES:



LIBRES

INTRÍNSECOS

AZÚCARES INTRÍNSECOS

Se encuentran en:

- Frutas enteras y frescas
- Verduras enteras y frescas
- Leche

No hay pruebas de que el consumo de estos azúcares tenga efectos adversos para la salud.

1- AZÚCARES

¿CUÁNTO AZÚCAR SE RECOMIENDA?:



ADULTOS

50 gramos  7 azucarillos diarios

NIÑ@S

25 gramos  3,5 azucarillos diarios
(6 cucharitas)





1- AZÚCARES

¿CUÁNTO AZÚCAR HAY EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS?:



7 gramos



Juego del azúcar oculto



AZÚCAR EN LOS ALIMENTOS

¿CUÁNTO AZÚCAR HAY EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS?:



AZÚCAR EN LOS ALIMENTOS

¿CUÁNTO AZÚCAR HAY EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS?:





AZÚCAR EN LOS ALIMENTOS

¿CUÁNTO AZÚCAR HAY EN LOS ALIMENTOS PROCESADOS?:





¿QUÉ DESAYUNAIS Y QUÉ
MEREND AIS?

¿Y VUESTROS HIJOS E
HIJAS?

EJEMPLO DE UNA MERIENDA

MERIENDA A:	MERIENDA B:
<ul style="list-style-type: none">-Vaso de leche 200ml: 10 g-Cola Cao: 20g de azúcar por ración-20gr de pan: 0,45g de azúcar-80gr de pavo (3 lonchas): 0.3 g de azúcar	<ul style="list-style-type: none">-Coca cola: 35g de azúcar-Tigretón: 21g de azúcar-naranja entera: 18g de azúcar
TOTAL: 20,75g azúcares libres	TOTAL: 56g de azúcares



**¿Qué podemos tomar a
media mañana o para
merendar?**



Un lácteo



Cereales



Frutas





Desayunos



Leche semidesnatada o
bebida vegetal +
(Café/cacao soluble
puro/canela)

Precio: (0,22 - 0,33 € aprox)



Infusión

Precio: (0,02 - 0,06 € aprox)



Yogur natural/
queso batido/kéfir

Precio: (0,12 € aprox)



Huevos revueltos

Precio:
(0,12 € aprox)



Fruta de temporada

Precio:
(0,30 € aprox)



Copos de avena/
semillas de chia/
copos de maíz
tostado sin azúcar

Precio: (0,05 € aprox)



Tostas variadas

Precio:
(0,50 € aprox)

DESAYUNOS SALUDABLES



Medias mañanas y meriendas



Fruta de temporada
Precio: (0,30 € aprox)



Tostas integrales
de queso y pavo
Precio: (0,45 € aprox)



Yogur natural/
quesón natural
Precio: (0,12 € aprox)



Frutos secos no fritos
Precio: (0,39 € aprox)



Hummus de garbanzo
con pepino y zanahoria
Precio: (0,16 € aprox)



Tostas integrales
de aguacate,
tomate y sal
Precio: (0,58 € aprox)

MEDIAS MAÑANAS



Bocadillos y tostas

Recuerda utilizar **PAN INTEGRAL**.



- Cremas de frutos secos.
- Chocolate negro (>85% cacao).



- Hummus de garbanzos.
- Lechuga, tomate con anchoas/boquerones en vinagre/atún natural.
- Paté de aceitunas y tomates secos.

Menos de 1 €

- Tomate, aceite de oliva y queso fresco/semi/curado (según gusto).
- Lechuga, espárragos de lata, mostaza y huevo duro.
- Atún y aguacate.

- Pollo desmenuzado con mostaza y hojas de espinaca.
- Queso fresco con frutas dulces (manzana, plátano...)/ pavo.
- Tortilla francesa y tomate.



BOCADILLOS



¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (OMS)





EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

EF: actividad que se lleva a cabo con el objetivo de conservar, optimizar y mejorar el estado físico de una persona. Por lo general se trata de una serie de movimientos que se repiten periódicamente.





EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE

DEPORTE: actividad o ejercicio físico, que tiene determinadas normas, en que se hace prueba de la habilidad, destreza o fuerza física del deportista, con o sin competición.





SEDENTARISMO

Es la **falta** de actividad física.

“menos de 30 minutos diarios de ejercicio y menos de 3 días a la semana”.

“gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías”

Es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas.

No siempre es elegida por nosotros:

- la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares.
- escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física.
- la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física.



SEDENTARISMO

¿Qué provoca?

- Quemar menos calorías = sobrepeso y obesidad.
- Menos resistencia y fuerza = cansancio y dolores.
- Debilidad ósea = osteoporosis y caídas.
- Problemas metabólicos = diabetes.
- Mala circulación = hipertensión.
- Desequilibrio hormonal = estrés y depresión.



SEDENTARISMO

Sedentarismo: demasiado riesgo poco beneficio

Porcentajes de aumento de los factores de riesgos para la salud, comparado con gente activa

270% Accidente cardiovascular

160% Diabetes

100% Cardiopatía isquémica

Osteoporosis y fracturas

Cáncer de colon

70% Hipertensión arterial

60% Cáncer de mama



Es un factor determinante de cuadros de depresión.

Recomendaciones



Realizar un mínimo de **30 minutos** diarios de actividad física.



SEDENTARISMO

¿Cómo evitarlo?



+ACTIVIDAD FÍSICA +EJERCICIO FÍSICO +DEPORTE





JÓVENES 5 - 17 AÑOS



60
MINUTOS
AL DÍA

Actividad física de
MODERADA A VIGOROSA
RPE 4-8

ADULTOS 18 - 64 AÑOS

75
MINUTOS
POR SEMANA

Actividad física aeróbica
INTENSIDAD VIGOROSA
RPE 7-8

ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS

150
MINUTOS
POR SEMANA

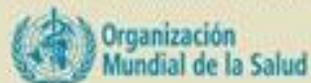
Actividad física aeróbica
INTENSIDAD MODERADA
RPE 4-6



Actividades de FORTALECIMIENTO MUSCULAR
usando los principales grupos musculares

AL MENOS **2-3** DÍAS POR SEMANA

* Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre la actividad física para la salud.



AL MENOS **2** DÍAS POR SEMANA
Actividades para mejorar el EQUILIBRIO
y reducir el riesgo de caídas





EXERCISE IS **MEDICINE**



"Si el ejercicio pudiera empaquetarse en una pildora, sería el medicamento más recetado y beneficioso del país"

Robert N. Butler, M.D.
Director, National Institute on Aging, 1978



Butler, R. N. The International Journal of Aging and Human Development, 1978





**EL EJERCICIO
ES MEDICINA
EN LA
FIBROSIS
QUÍSTICA**

fo Fibrosis
Quística
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
de Fibrosis Quística

The infographic features a central title in bold black letters. Surrounding the title are various icons: a syringe, a bicycle, a pill box, a dropper, an apple, a heart rate monitor showing '7:00', a pill, a blood drop, two dumbbells, a soccer ball, a heart with an ECG line, a thermometer, a stopwatch showing '1:25', a magnifying glass, a basketball, and another pill. At the bottom left is the logo for the Spanish Federation of Cystic Fibrosis (fo Fibrosis Quística).




MUJER
DEPORTE
CÁNCER
PorLaVidaMuévete

Programa de
Prevención de
Cáncer de Mama
y Ginecológico

Día Mundial del CÁNCER

Las mujeres que no realizan
ninguna actividad física
tienen más riesgo de
padecer cáncer de mama y
ginecológico

#PorLaVidaMuévete
www.mujerdeportecancer.com

Desarrollado por:

AMOH
Asociación Madrileña Contra el Cáncer

Con el apoyo insitucional de:

SEOM
Sociedad Española
de Oncología Médica

 **Comunidad
de Madrid**

GEICAM
Investigación en
cáncer de mama

Partner Corporativo:

gsk

Y la colaboración especial de:

RFEP



7 beneficios del ejercicio físico



1. **Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas**

5. **Aumenta la reserva cognitiva y la plasticidad cerebral**

2. **Mejora nuestra salud mental**

6. **Retrasa el deterioro cognitivo**

3. **Mejora la cantidad y calidad del sueño**

7. **Favorece el mantenimiento de las funciones cognitivas**

4. **Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo**

El sedentarismo es muy perjudicial



BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIO DIARIO

1. Mejora la función de tus músculos, evitando lesiones y dolores.
2. Aumenta tu gasto calórico y la reducción del peso corporal.
3. Mejora la resistencia aeróbica y tu capacidad para desplazarte más rápido de forma más eficaz sin sentir cansancio.
4. Mejora la fuerza y la coordinación, previniendo accidentes y caídas.
5. Reduce tu nivel de estrés durante tu jornada.
6. Mejora la circulación de la sangre.
7. Aumenta la autoestima.
8. Mejora tu descanso, la calidad del sueño y facilita la creación de hábitos saludables.



TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

FUERZA



- Capacidad que nos permite oponernos o vencer una carga ya sea externa (pesa, elásticos, balones, sacos, el perro...) o interna(nuestro peso corporal)
- Mejorándola, mejoraremos el resto de cualidades.



CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

RESISTENCIA



-Capacidad que nos permite realizar una actividad o esfuerzo durante mucho tiempo.

-Mejorándola seremos más eficientes a la hora de hacer actividades físicas, mejoraremos el sistema respiratorio y cardiovascular.



QUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

VELOCIDAD

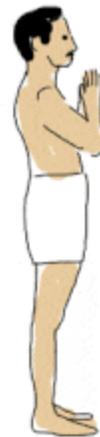


- Cualidad que nos permite llevar a cabo acciones en el menor tiempo posible.
- Mejorándola tendremos músculos más rápidos y por tanto más capacidad de reacción.



CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

FLEXIBILIDAD



-Capacidad de los músculos a adaptarse a los distintos grados de movimiento articular mediante su alargamiento.

-Mejorándola seremos más elásticos y evitaremos lesiones.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

EQUILIBRIO



-Capacidad del cuerpo de mantener una posición estable, sin caerse.

+Estático: Sin movimiento

+Dinámico: Con movimiento

-Mejorándola evitaremos posibles lesiones derivadas de una caída y seremos más eficientes en el movimiento.



CONSEJOS PARA AUMENTAR LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

1. Comienza el día con estiramientos globales (no te tomará más de 3 minutos)





CONSEJOS PARA AUMENTAR LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

2. Bájate del transporte público unas paradas antes o aparca unas manzanas antes y camina hacia tu destino.





CONSEJOS PARA AUMENTAR LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

3. Desplázate caminando o en bicicleta siempre que puedas.





CONSEJOS PARA AUMENTAR LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

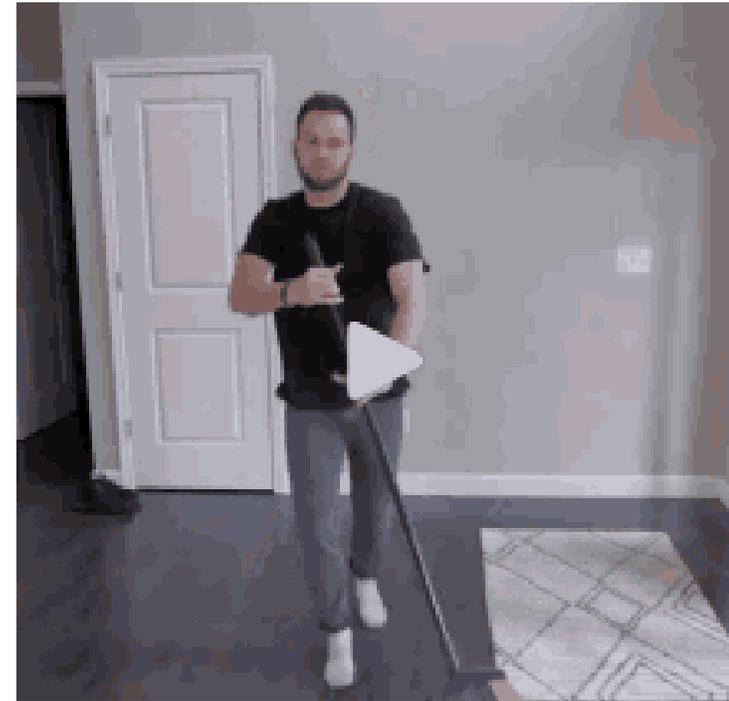
4. Utiliza más las escaleras y menos el ascensor.





CONSEJOS PARA AUMENTAR LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

5. Realiza las tareas domésticas con más energía o intensidad.





CONSEJOS PARA AUMENTAR LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

6. Levántate de la silla cada hora en el trabajo
y despierta tu musculatura.





CONSEJOS PARA AUMENTAR LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

7. Jugar con los niños/as, bailar con tu pareja o pasear con el perro son excusas perfectas para realizar actividad física





CONSEJOS PARA AUMENTAR LA CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

Camina mientras hablas por teléfono

Busca un pasatiempo o hobbies activos

Disminuye el ocio no productivo como:

ver la televisión

navegar en Internet

jugar a los videojuegos



Y PARA FINALIZAR...

¿Qué ideas os lleváis a casa?

¿Impedimentos?

¿Alguna duda?



¡MUCHAS GRACIAS!

(A LEVANTARSE Y PONERSE EN MOVIMIENTO)