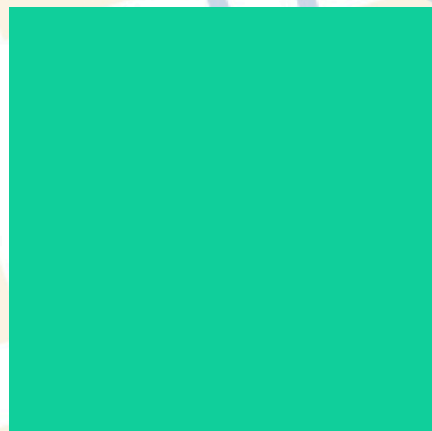
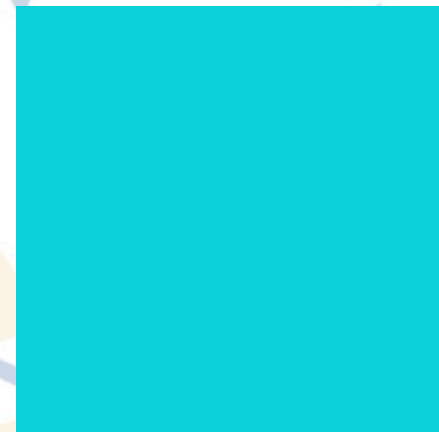
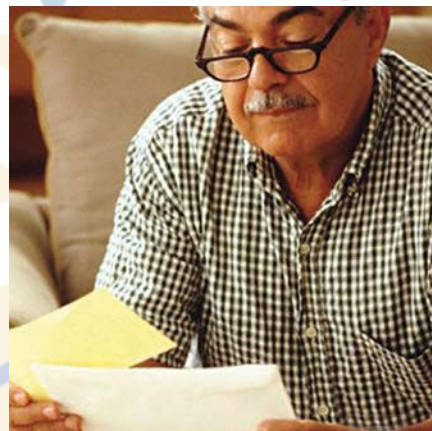


NUTRICIÓN Y DIETA

MODULO PRÁCTICO



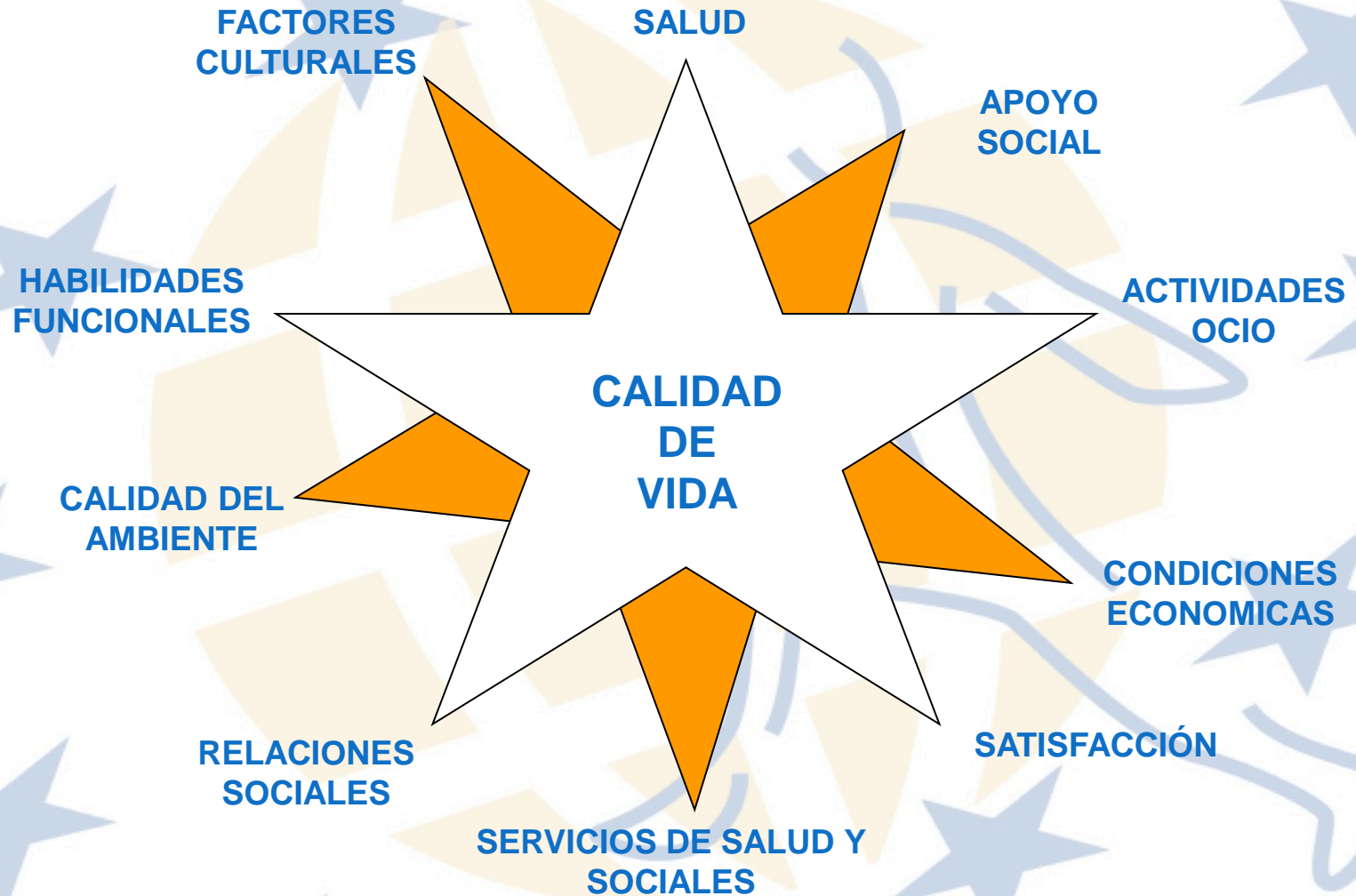
Education
and
Training



JUSTIFICACIÓN

- La dieta adecuada es uno de los pilares básicos para alcanzar una longevidad saludable, dando años a la vida y, sobre todo dando vida a los años.
- Una alimentación correcta constituye una de la principales medidas para la promoción de la salud y la prevención de patologías. (Cabo Soler. En: *Longevidad. Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida.2004*)
- Por tanto, la alimentación está absolutamente ligada a la calidad de vida en una vertiente fundamental: conservación de la salud

CALIDAD DE VIDA



UNA BUENA CALIDAD DE VIDA PROPORCIONA CAPACIDADES

CALIDAD DE VIDA

CAPACIDAD VITAL Y FUNCIONAL



LAS CAPACIDADES FAVORECEN UNA BUENA INTEGRACIÓN SOCIAL

OTROS FACTORES INFLUYENTES EN SALUD Y CALIDAD DE VIDA

EDAD



SEXO



ESTRÉS



shutterstock - 7530442

TRABAJO



APOYO SOCIAL



OBJETIVOS

- Fomentar desde estrategias prácticas la comprensión de lo que constituye una dieta variada y equilibrada y relacionarla con una buena salud.
- Hacer entender que la alimentación es la fuente de energía necesaria para la realización de actividades.
- Resaltar las propiedades antioxidantes de una buena dieta y su efecto en un envejecimiento saludable.
- Atribuir el poder a los destinatarios para que modifiquen en su caso sus hábitos alimentarios: responsabilidad a través de la autorregulación.

CONTENIDOS CONCEPTOS BÁSICOS

- Una dieta adecuada y saludable debe aportar:
 - Todos los nutrientes esenciales y no esenciales.
 - Energía
 - Elementos antioxidantes
- Por tanto una dieta recomendable debe ser:
 - Suficiente: con calorías y nutrientes necesarios
 - Armónica: con proporcionalidad de principios nutritivos
 - Adecuada: adaptada a las condiciones individuales

(S.E.N.C.A.2007)

CONTENIDOS CONCEPTOS BÁSICOS

- Una buena calidad de vida proporciona mayor capacidad vital y funcional y por tanto mayor implicación social.
- Nunca es tarde para cambiar de dieta: siempre es un buen momento para mejorar hábitos de vida.
- La formación y la información en buenos hábitos es una buena inversión.
- La conservación de la salud es una responsabilidad personal: la formación ha de ser aplicada de forma individual.

VARIACIÓN Y EQUILIBRIO: CLAVES DE UNA BUENA DIETA



LA VARIEDAD Y EL EQUILIBRIO SE LOGRAN INCLUYENDO EN CADA COMIDA PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS, GRASAS, VITAMINAS, MINERALES, LÍQUIDOS Y FIBRA EN LA PROPORCIÓN ADECUADA



ALIMENTOS Y PRINCIPIOS INMEDIATOS

- Alimentos recomendados con proteínas: carne, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres (garbanzos, judías, lentejas).
- Alimentos recomendados con carbohidratos: pan, arroz, pasta, legumbres, patatas.
- Alimentos recomendados con grasas: aceite de oliva, pescado azul, frutos secos.
- Alimentos recomendados con vitaminas: frutas y vegetales, aceite de oliva.
- Alimentos recomendados con minerales: productos lácteos, frutos secos, pescado, cereales
- Alimentos recomendados con fibra: frutas, verduras, cereales integrales.

LA DIETA COMO ENERGÍA

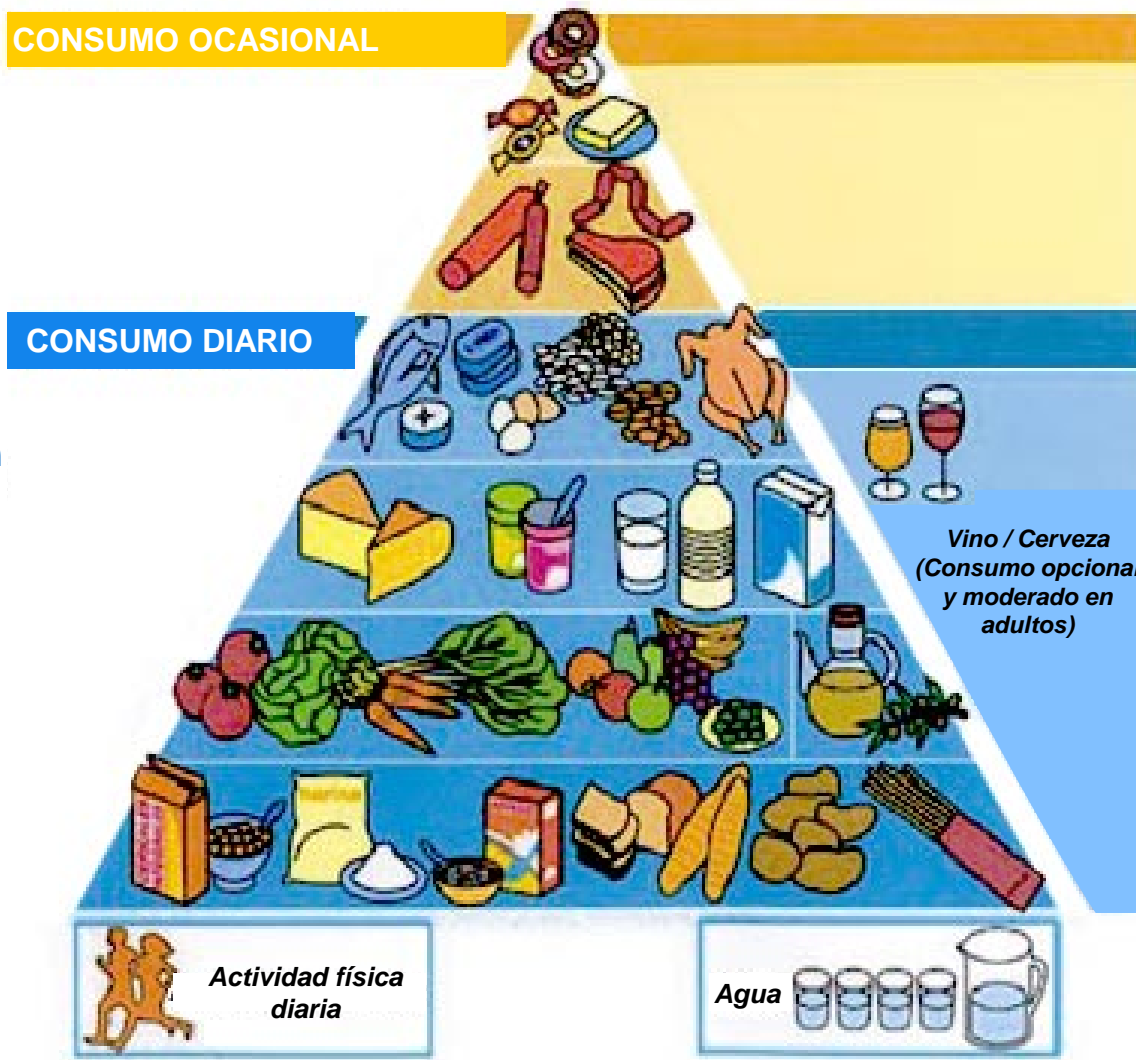
- La dieta debe ser fuente de energía para realizar las actividades diarias.
- Esta energía se obtiene de las calorías que contienen los alimentos.
- El desayuno debe convertirse en la comida más energética del día para realizar las tareas más importantes.
- La comida más ligera del día debe ser la cena ya que a partir de ella se realiza poca actividad.
- La dieta debe también contemplar las calorías a ingerir según las circunstancias individuales

HIDRATACIÓN

- El agua no proporciona energía pero es fundamental para mantenerse hidratado.
- Aparte de agua se pueden beber zumos de fruta sin azúcar, leche, sopas
- El total de líquido al día debe estar alrededor de los dos litros
- Las frutas y las verduras también poseen gran cantidad de agua

PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Pirámide
de la
Alimentación
Saludable
SENC 2004

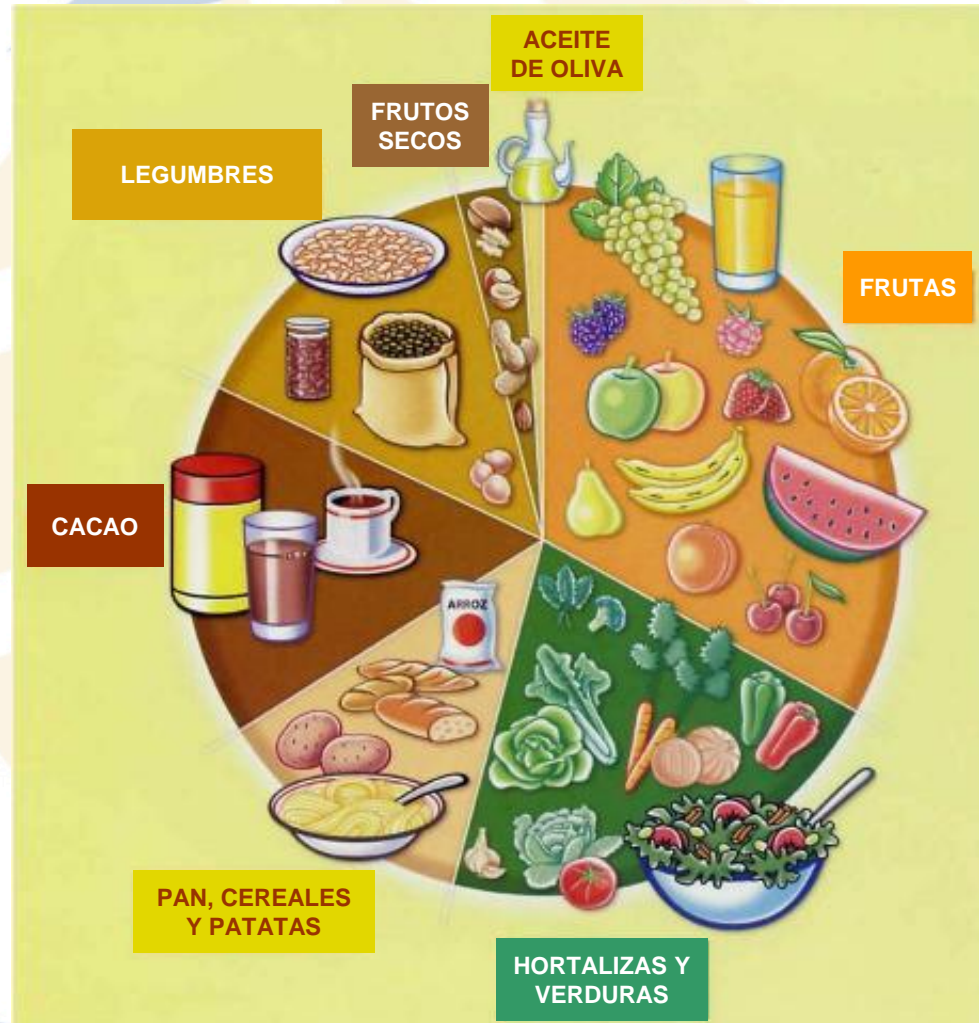


DIETA Y ANTIOXIDACIÓN

- Una dieta adecuada debe contener elementos antioxidantes (vitamina C, vitamina E, polifenoles...).
- La vitamina C y E proporcionan más eficiencia al sistema inmunitario (de la Fuente et al.1998).
- “Envejecemos por que nos oxidamos”. Una dieta rica en antioxidantes puede paliar síntomas ligados al envejecimiento (Miquel et al.2002).

DIETA Y ANTIOXIDACIÓN

S.E.N.C.A. 2007



ACTIVIDADES PRÁCTICAS PUESTA EN VALOR DE LOS CONCEPTOS BÁSICOS

ATRIBUCIÓN DE PODER A LOS DESTINATARIOS

- Práctica de autorregistro: 10 minutos
- Práctica de diario saludable: 10 minutos

ACTIVIDADES PRÁCTICAS (1) AUTORREGISTRO



Se les insta a que escriban dos columnas:

<u>BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS</u>	<u>MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS</u>
<i>Deben intentar apuntar al menos 5</i>	<i>Deben intentar apuntar al menos 5</i>

ACTIVIDADES PRÁCTICAS (1) AUTORREGISTRO

Se les anima a que en la siguiente planilla incluyan los hábitos que poseen en alimentación incluyendo también aquellos que se han identificado en la columna como “malos hábitos “ y que aún forman parte de su alimentación

AGENDA PLANIFICACIÓN DE HÁBITOS DIARIOS

HORAS	6 	8 	10	12 	16	18	20 	22 	24

ACTIVIDADES PRÁCTICAS






(2) DIARIOS SALUDABLE

A continuación se les proporciona un diario, que denominaremos “diario saludable” y se les indica que incluyan dentro de la agenda, ateniéndose a un horario, los hábitos que han considerado favorables en el anterior autorregistro, abordando una programación propia y responsable.

Se divide el grupo en 3 subgrupos y se les motiva para que incluyan:

- Grupo 1 – A la hora del desayuno, lo que considerarían un desayuno saludable.
- Grupo 2 – A la hora de la comida, lo que considerarían una comida saludable.
- Grupo 3 – A la hora de la cena lo que considerarían una cena saludable.

AGENDA SALUDABLE: NUTRICIÓN

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6 							
8							
							
10							
12							
							
16							
18							
20							
							
22							
							
24							

EVALUACIÓN Y DEBATE

- Durante quince minutos se procede a evaluar el diario mediante la consulta con los subgrupos e incorporando en el diario un día completo de dieta saludable (desayuno, comida y cena).
- Se propicia un debate sobre lo que constituye una dieta variada y equilibrada.
- Asimismo se hace referencia a la dieta como fuente de energía y de elementos antioxidantes.

REFUERZO Y MENSAJES FUNDAMENTALES

- Es necesario comer gran variedad de alimentos pero no gran cantidad.
- Se ha de evitar el exceso de grasas de origen animal.
- Es más saludable inclinarse a tomar pescado, preferentemente azul, que no tiene grasas saturadas que perjudican las arterias.
- Comer suficientes alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales
- Para conseguirlo hay que comer frutas, verduras, legumbres, harinas (pasta) y féculas.
- Limitar el consumo de azúcares: tomarla en la leche y la fruta.
- Beber vino con mucha moderación (1 vaso al día) y suprimir las bebidas de alta graduación.

REFUERZO Y MENSAJES FUNDAMENTALES

- Puede ingerirse entre comidas algún alimento saludable : una pieza de fruta o una pequeña cantidad de frutos secos.
- Es conveniente reducir la sal en la condimentación de las comidas.
- Masticar repetidamente cada bocado hasta tragarlo

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- En esta fase final se les proporcionan folletos, posters etc, y se les cita para próximas sesiones de evaluación del diario saludable, como reflejo de los hábitos que deben adquirir para conseguir salud a través de la dieta y se les recomienda :
- Control de la agenda de alimentación
- Cumplimiento de pautas y consejos de mejora de la calidad de hábitos de dieta incluidos en la agenda
- Actividades extra e intra domiciliarias (incluir en agenda)
- Proponer un FEED-BACK post-control
- Charlas de actualización de conocimientos.
- FEED-BACK continuo mediante evaluación y corrección de hábitos nutricionales así como empleo de las herramientas didácticas entregadas

GRACIAS
POR SU
ATENCIÓN