

Nociones Básicas sobre Alimentación y Nutrición

1. Diferencia entre Alimentación y Nutrición.
2. Recomendaciones Dietéticas Generales.
3. Alimentos que debes evitar.
4. Ejemplo de Menú básico.
5. Enfermedades asociadas con la alimentación

Educación Física
Iván Baelo Fernández

1. Diferencia entre Alimentación y Nutrición.

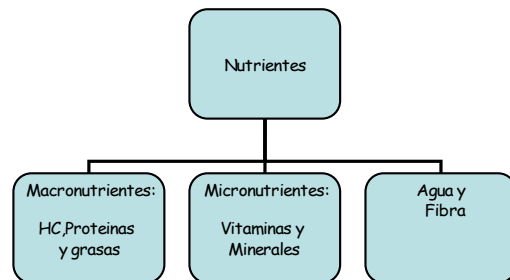
Alimentación: Selección- Elaboración- Ingesta.

Ejemplo: Carne, pescado, patatas, legumbres...

Nutrición: Digestión- Asimilación- Utilización.

Ejemplo: proteínas, agua, vitaminas...

Tipos de Nutrientes:



Educación Física
Iván Baelo Fernández

3. Alimentos que debes evitar

1. Todo tipo de bollos y dulces (incluyendo los postres),
2. Mantequilla y Margarina (que nunca serán utilizadas para cocinar),
3. Mayonesa y salsas similares (rosa, ali-oli,...),
4. aperitivos (ganchitos, cortezas y similares).
5. También debes evitar las preparaciones de alimentos ricas en grasas (rebozados, fritos, empanados, estofados, asados) y sustituirlas por otras más sencillas y saludables (hervidos, a la plancha, a la parrilla, al vapor).
6. Será aconsejable limitar al máximo el uso de especias.
7. Se evitarán los embutidos y la caza en la medida de lo posible, por su contenido en grasa saturada (ateroesclerosis)
8. Prohibidas las bebidas alcohólicas (son calorías vacías que van directamente al tejido adiposo), carbonatadas (refrescos) y no abusar de las que tengan excitantes (café, te).

Educación Física
Iván Baelo Fernández

4. Ejemplo de menú básico.

Desayuno

- 1 pieza de fruta rica en vitamina C (naranja, kiwi,...)
- 1 vaso de leche desnatada (o dos yogures de cremados naturales) con cereales de desayuno no azucarados
- varias tostadas integrales (mejor con queso fresco)

Teñempíe mañana

- 1 pieza de fruta + barrita proteína o yogurt + agua abundante

Comida

- Legumbres (cocidas o hervidas) o ensalada con algo de pasta y/o arroz
- carne o pescado (a la plancha o cocido)
- 1 rebanada de pan integral
- 2 yogures de snatados naturales o nada

Teñempíe de tarde

- 1 pieza de fruta + queso curado + barrita proteína + agua abundante. Podemos damos un pequeño capricho los días de actividad física y tomar algo de chocolate o dulce testimonialmente.

Cena

- puré o sopa de verduras
- ensalada lechuga y tomate + huevo duro + atún
- pescado plancha (opcional según se haya consumido en comida o no)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 vaso de leche desnatada (sobre todo en mujeres) o yogurt

Educación Física
Iván Baelo Fernández

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

ANOREXIA NERVIOSA

Síntomas:

Ansiedad, pérdida exagerada de peso, miedo a engordar.
“La persona se siente gorda, pero la realidad es otra”

BULIMIA

Síntomas:

Comer compulsivamente a todas horas y de todo, incluso cuando no tiene hambre.
Vómito autoinducido, para no caer en la obesidad.
Otros: deshidratación, dolor abdominal, diarreas, dolor abdominal.