



Proxecto XERMOLON

Educación para a
saúde na escola



Santiago, xaneiro
2018

Ana M^a Martínez
Lorente
D. X. Saúde Pública



A Limitar	Excesos
Enerxía	Obesidade Enfermidad cardiovascular Diabete tipo 2 Cancro Outras enfermidades crónicas
Graxa total	
Graxa saturada	
Sal	
Azucre	
Alimentos animais	
Alimentos procesados	

**RISCOS
NUTRICIONAIS
NA NOSA DIETA
ACTUAL**



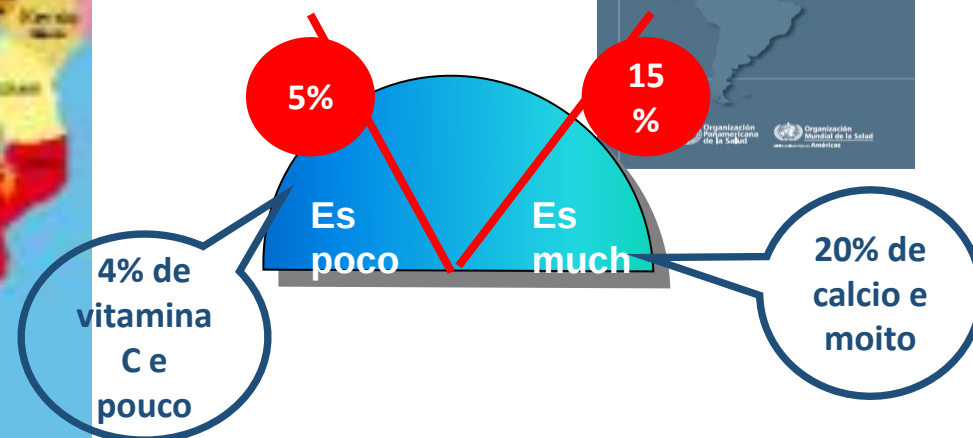
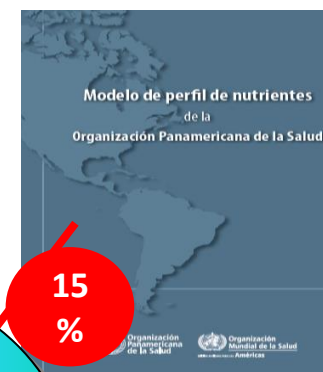
ESTABLECEMOS LÍMITES



FSA

Modelo de perfil de nutrientes:

- Azucres
- Sodio
- Graxas saturadas
- Graxas totais
- Ácidos graxos trans





CRITERIOS DO MODELO DE PERFIL DE NUTRIENTES DA OPS

Sodio	Azúcares libres	Otros edulcorantes	Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
≥ 1 mg de sodio por 1 kcal	$\geq 10\%$ del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de otros edulcorantes	$\geq 30\%$ del total de energía proveniente del total de grasas	$\geq 10\%$ del total de energía proveniente de grasas saturadas	$\geq 1\%$ del total de energía proveniente de grasas trans



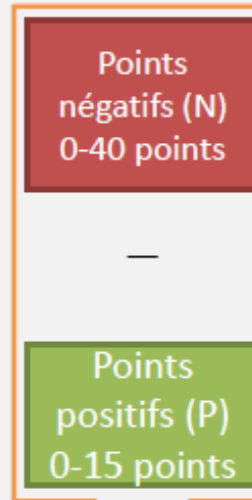
CRITERIOS DO MODELO DE PERFIL DE NUTRIENTES FRANCÉS



Calculation of the FSA score

Nutriment /100g	Points
Energie (KJ)	0-10
Sucres simples (g)	0-10
Acides gras saturés (g)	0-10
Sodium (g)	0-10

Elément /100g	Points
Fruits, légumes, légumineuses, noix (%)	0-5
Fibres (g)	0-5
Protéines (g)*	0-5



Calcul utilisant les données du tableau des valeurs nutritionnelles obligatoires par le règlement INCO

**La prise en compte des protéines dépend du niveau de points N et de fruits et légumes dans le produit*



CRITERIOS DO MODELO DE PERFIL DE NUTRIENTES FRANCÉS



Points attribués à chacun des éléments de la composante dite « négative » N

Points	Energy (KJ/100g)	SFA (g/100g)	Sugars (g/100g)	Sodium ¹ (mg/100g)
0	≤ 335	≤ 1	≤ 4,5	≤ 90
1	> 335	> 1	> 4,5	> 90
2	> 670	> 2	> 9	> 180
3	> 1005	> 3	> 13,5	> 270
4	> 1340	> 4	> 18	> 360
5	> 1675	> 5	> 22,5	> 450
6	> 2010	> 6	> 27	> 540
7	> 2345	> 7	> 31	> 630
8	> 2680	> 8	> 36	> 720
9	> 3015	> 9	> 40	> 810
10	> 3350	> 10	> 45	> 900



CRITERIOS DEL MODELO DE PERFIL DE NUTRIENTES FRANCÉS



Points attribués à chacun des nutriments de la composante dite « positive » P

<i>Points</i>	Fruits, vegetables, pulses, fruits à coque (g/100g) ¹ (%)	Fibers (g/100g)		Proteins (g/100g)
		Method NSP ² AOAC ³	Method	
0	≤ 40	<0,7	≤ 0,9	≤ 1,6
1	> 40	>0,7	> 0,9	> 1,6
2	> 60	>1,4	> 1,9	> 3,2
3	-	>2,1	> 2,8	> 4,8
4	-	>2,8	> 3,7	> 6,4
5	80	>3,5	> 4,7	> 8,0



CRITERIOS DO MODELO DE PERFIL DE NUTRIENTES FRANCÉS



Evaluation in « real conditions»



2 synthetic

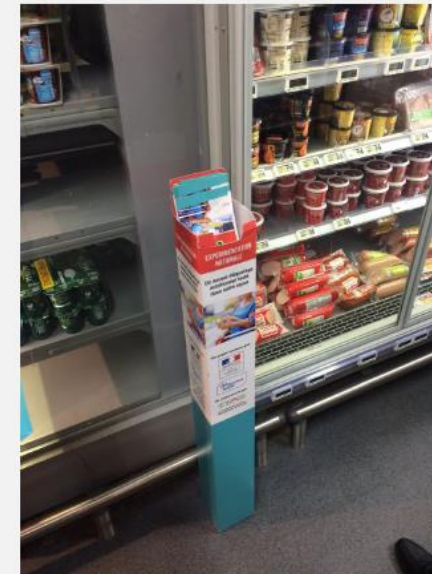
"NUTRI SCORE »



« SENS »



Implementation (5)



Grupo A: ¿Que puntuación lle pondrías a unha dieta semanal co seguinte aporte medio?

Colesterol: 380mg

(Intervalo 0: $\geq 450\text{mg}$; 10 $\leq 300\text{mg}$)

Nota:

Enerxía aportada polos lípidos: 43%

(Intervalo 0: $\geq 45\%$; 10 $\leq 35\%$)

Nota:

Enerxía aportada polos AG. Saturados: 12%

(Intervalo 0: $\geq 15\%$; 10 $\leq 8\%$)

Nota:

Sodio aportado polos alimentos: 5.200 mg

(Intervalo 0: ≥ 4.800 ; 10 ≤ 1.500)



Que vos parece?



INTERPRETACION ETIQUETA NUTRICIONAL



1. Información obrigatoria

2. Necesidades percibidas

3. Intervención proposta

Información nutricional	
Valores medios	por 100g
Valor enerxético (kJ/kcal)	1557/370
Graxas	8,2g
das cales:	
- ácidos graxos saturados	1,7g
- ácidos graxos monosaturados	
- ácidos graxos saturados	
Hidratos de carbono	56,1g
dos cales:	
- azúcares	1g
- polialcoholes	
- almidón	
Fibra alimentaria	
Proteínas	12,1g
Sal	0,002g
Vitaminas e minerais	

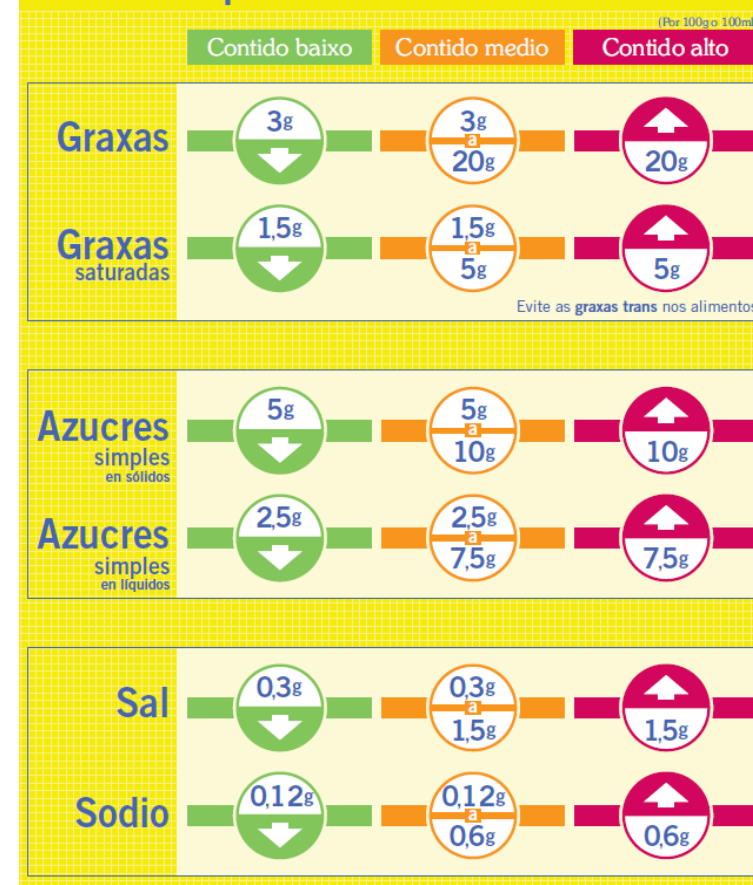
1. Axudar ao consumidor a facer eleccións saudables no momento da compra e baixo a presión do “tempo”.

2. Inducir aos produtores a reformular o produto para saúde e beneficio de todos

3. Axudar aos profesionais de saúde no seu consello nutricional

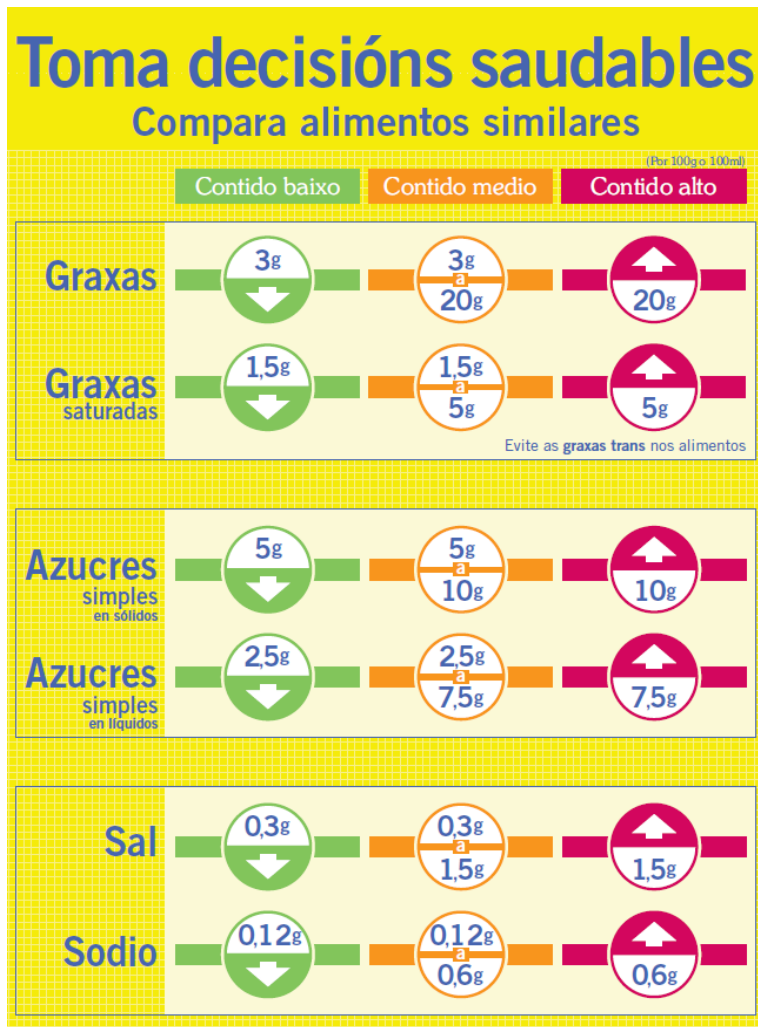
Toma decisións saudables

Compara alimentos similares





INTERPRETACION ETIQUETA NUTRICIONAL



1. Observar

Referenzas: 100g, porción...

2. Comparar

Entre alimentos similares

3. Razoar

A frecuencia e o axeitado

4. Elixir



¡ Cuidado con sal !

Most of the salt you eat is hiding in surprising places. Cereals are an important part of a healthy diet so compare labels on your favourites and choose the cereals lower in salt.

SALT IS YOUR FOOD FULL OF IT?

 **FOOD STANDARDS AGENCY**
eatwell.gov.uk

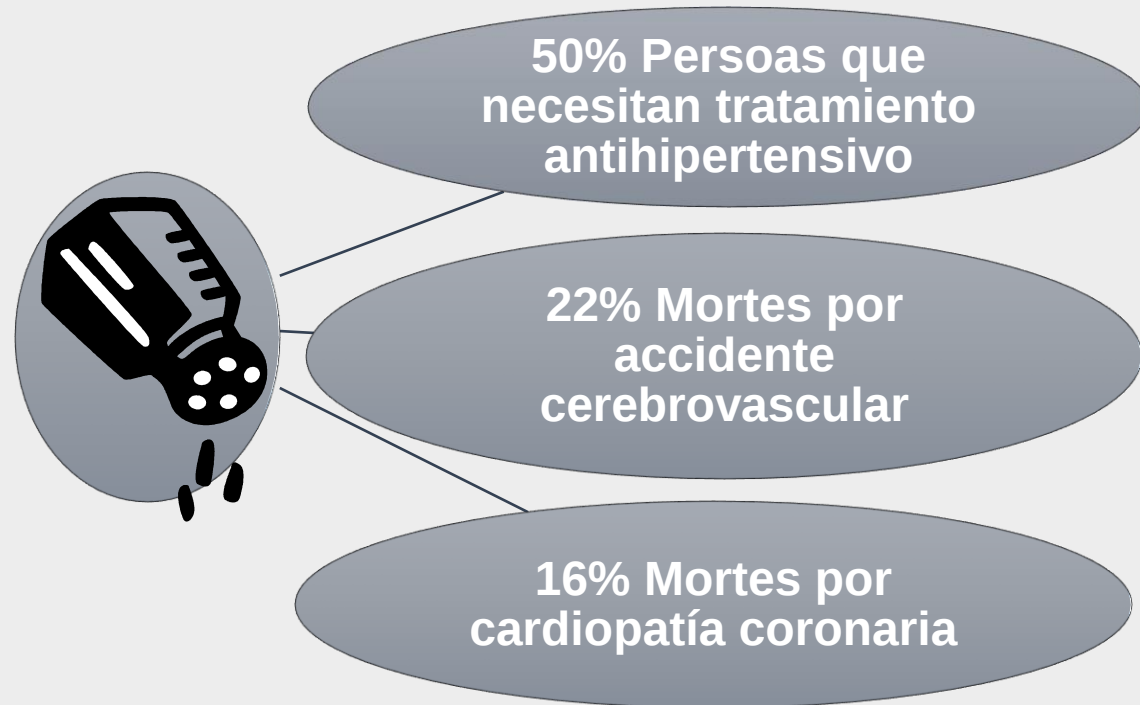
Most of the salt you eat is hiding in surprising places. Compare labels when you shop and choose a ketchup that's lower in salt.

SALT IS YOUR FOOD FULL OF IT?

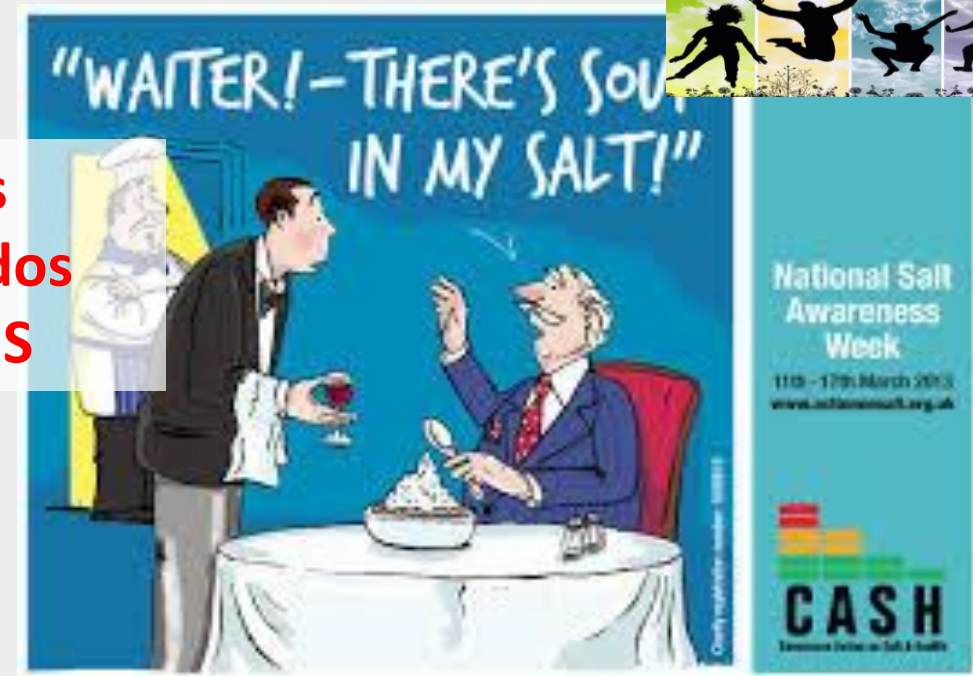
 **FOOD STANDARDS AGENCY**
eatwell.gov.uk



**O exceso de sodio causa ao ano 2,3 millóns de mortes
Máis do 70% chega ao través de alimentos moi procesados
España duplica o consumo de sal aconsellado pola OMS**



**Efectos da redución de 50 mmol (1,15g) diarios na
achega alimentaria de sodio (Na) na poboación**



Objetivos nutricionales para la población Española

Sal // Sodio	< 5 g/día // < 2.000 mg/día
--------------	-----------------------------

Ingesta dietética media de sal = 9,8 g/día

92,8% de los hombres

84,1% de las mujeres tienen ingestas superiores a 5 g/día de sal.

Procede en un 72% de los alimentos procesados, en un 20% de la sal añadida a los alimentos y en un 8% de la composición natural de los alimentos.

AESAN, 2011

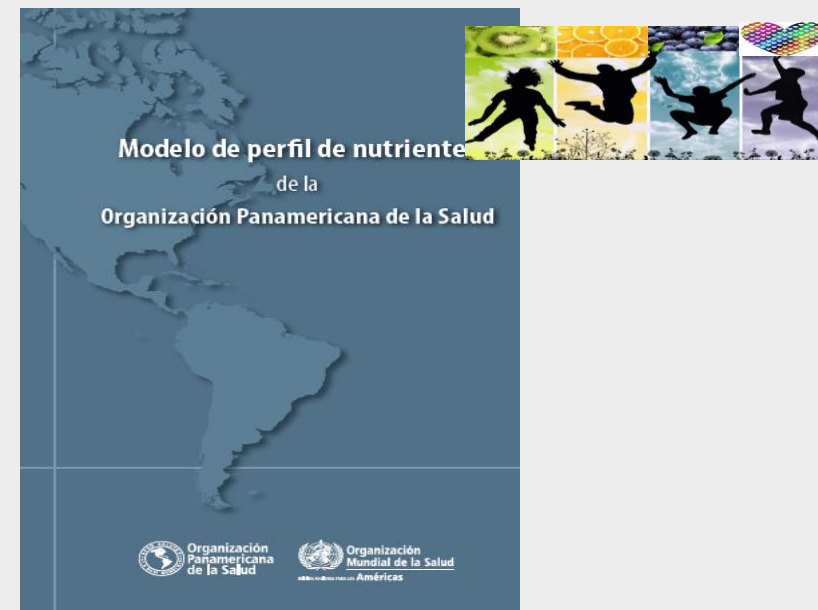
<http://www.planuítate.com.es/sal-visible-invisible.htm>

PLANCUÍDATE+
-SAL = +SALUD



Cantidad excesiva de sodio:

Se a razón entre a cantidade de sodio (mg) en calquera cantidade dada do produto e a enerxía (kcal) é igual ou maior a 1:1.



Esta razón deriva dunha achega diaria máxima recomendada de 2.000 mg de sodio, límite máximo da OMS para os adultos, e una achega calórica diaria de 2.000 kcal en total.

Parece razoable poner un “tope máximo” de 5g de sal ao día (2.500 mg sodio, aprox) aínda que a dietética recomendada supere as 2.500kcal.



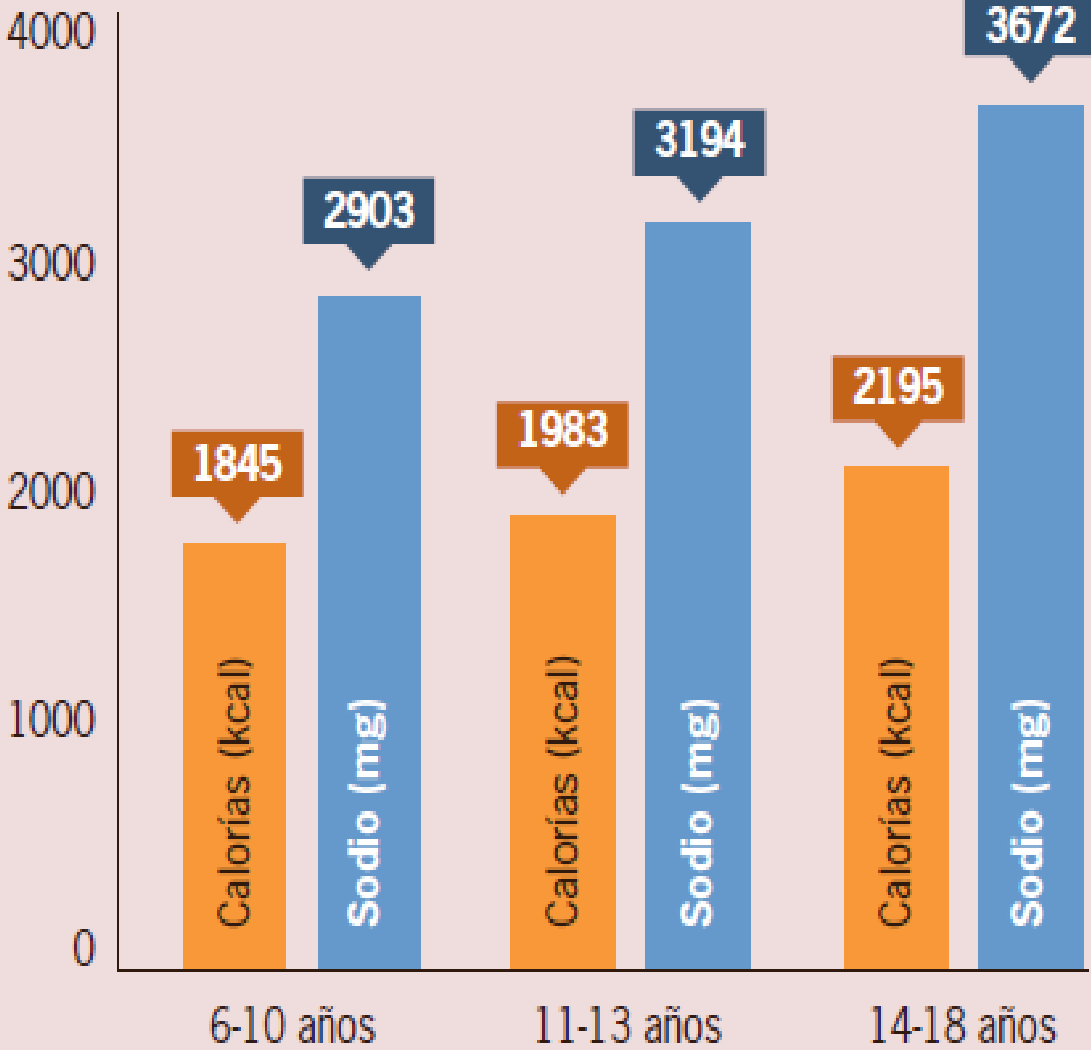


DRI PARA SODIO



Life Stage Group	AI	U
Infants	(g/d)	(g)
0-6 mo	0.12	N
7-12 mo	0.37	N
Children		
1-3 y	1.0	1.
4-8 y	1.2	1.
Males		
9-13 y	1.5	2
14-18 y	1.5	2
19-30 y	1.5	2
31-50 y	1.5	2
50-70 y	1.3	2
> 70 y	1.2	2
Females		
9-13 y	1.5	2
14-18 y	1.5	2
19-30 y	1.5	2
31-50 y	1.5	2
50-70 y	1.3	2
> 70 y	1.2	2
Pregnancy		
14-18 y	1.5	2
19-50 y	1.5	2
Lactation		
14-18 y	1.5	2
19-50 y	1.5	2

RI reports. See www.nap.edu.
ake. The AI for other life stage a
h confidence the percentage of



FUENTE: Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición, Estados Unidos, 2009-2010.





>2.500



1.200-1.800



700-800



50-60



< 10



C
O
N
T
E
N
I
D
O

E
N

S
O
D
I
O

mg
/100



Contido en sodio de distintos alimentos



Alimento	Sodio (mg)
Copos millo	1,110
Espaguetis	3
Batido lácteo	50
Xeado	69
Queixo en porcións	935
Friame de lomo	1.470
Maionesa	500
Luras conxeladas	642
Pizza conxelada	570
Ketchup	1,120
Mortadela	668
Queixo curado	670
Cacao en polvo	950
Chourizo	1.060

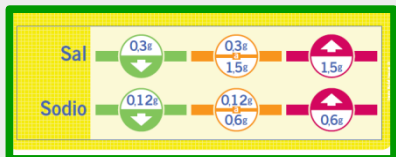


	Sodio (g/día)		Sal (g/día)	
	Achega adecuada	Achega máxima	Achega adecuada	Achega máxima
7-12 meses	< 0,37		< 0,9	
1-3 anos	1	1,5	2	3
4-8 anos	1,2	1,9	2,4	3,8
9-13 anos	1,5	2	3	4
14-18 anos	2	2,5	4	5 TOPE DIARIO!! PARA ADULTOS Y NIÑOS!!

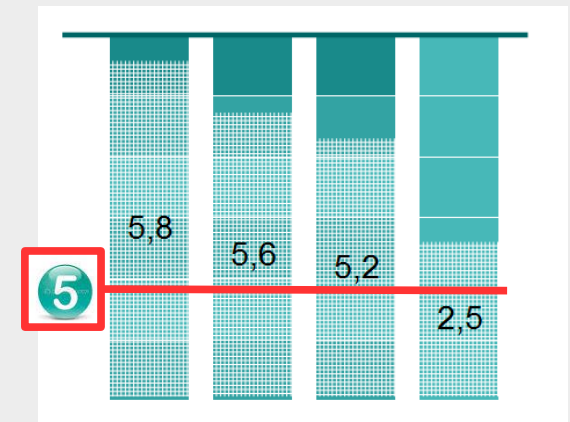
Momento do día	“Extras”
Recreo media mañán	1 bolsa grande “gusanitos”
No xantar	1 cucharada sopera de salsa tipo ketchup
Na saída da escola	1 sandwich salchichón
	2 quesitos
Na cea	1 ración grande de pizza precociñada
Contido sal dos alimentos anteriores: (1g sodio= 2,5g sal común)	8g

Momento do día	“Cambios propostos”
Recreo media mañán	2 mandarinas
No xantar	1 cucharada sopera de salsa tomate natural
Na saída da escola	Bocadillo de queixo fresco baixo en sal
Na cea	1 tortilla francesa
Contido sal dos alimentos anteriores: (1g sodio= 2,5g sal común)	2,7g

- 1 croissant de chocolate + 1 cullerada de salsa de soia + 1 bocadillo de salami
= 5,8g de sal
- 1 porción xeado (1 bola grande)+ unha ración de sopa preparada+1 bocadillo de mortadela+1 ración de polo empanado = 5,6g de sal
- Crema de cacao con abelás (ración para untar no bocadillo)
+ 1 ración de pizza +5 lonchas de queixo= 5,2g de sal.



Alimento	Cantidad por 100g de produto	
	sodio(g)	sal(g)
Lomo embuchado	1,4	3,5
Cereais de almorzo	1,1	2,7
Chourizo	1,1	2,7
Ketchup	0,9	2,2
Queixo en porcións	0,9	2,2
Mortadela	0,7	1,7
Pizza conxelada	0,6	1,5





Funcións

Reserva enerxética

Illante térmico e amortiguador

Forma parte da membrana celular

Manteñen a temperatura corporal

Protexe a integridade da pel

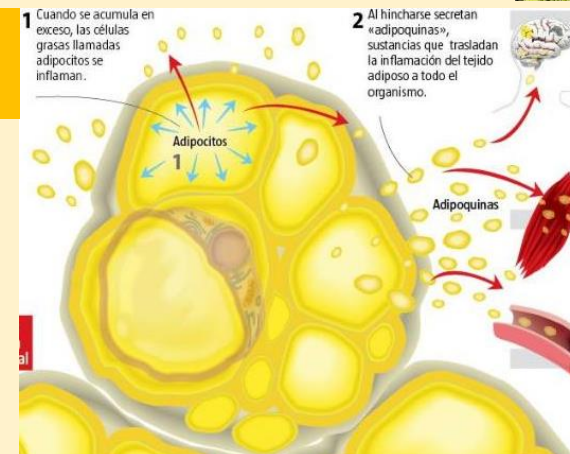
O colesterol e os fosfolípidos actúan como precursores da biosíntesis de importantes moléculas (ácidos biliares, hormonas esteroideas: gluco e mineralcorticoides, h. sexuais)

Entre un 50 a 60% de la masa cerebral

A través da graxa vehiculízanse as vitaminas liposolubles

Son indispensables para o crecemento e a rexeneración de tecidos.

Os lípidos





¿A graxa ou a vida?

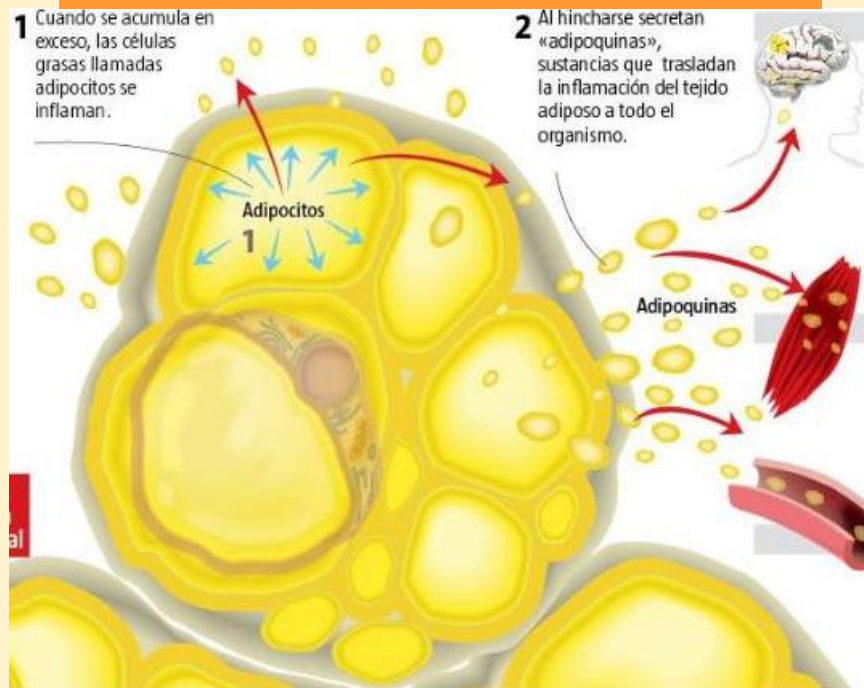
O exceso de graxa e un perfil non axeitado en canto á calidade da **mesma** poden contribuir a incrementar certas enfermidades cardiovasculares, metabólicas e un risco aumentado fronte a algún tipo de cancro.



Si el cuerpo humano tiene un 73% de agua, por que yo tengo que tener un 40% de grasa?



Grasa corporal



Dependente do sexo:

- Home:
20 – 25%
- Muller:
25 – 35 %

Dependiente da idade:

- 30 años: 30%
- 60 años: 40%

Contido

Triglicéridos na maioría (+ FI + CT

Elevada variabilidade interindividual:

- En suxetos ben entrenados: 10 % do peso
- En obesos: Ata o 50 %

Alteracións metabólicas relacionadas coa graxa intrabdominal

Resistencia á insulina

Intolerancia á glucosa

Diabete tipo 2

Dislipemia

Hipertensión arterial





Contido en graxas de diferentes alimentos



Alimentos (100g)	Graxas (g)	Col (mg)
Leite entera	3,7	14
Leite desnatada	0,1	2
Queixo en porcións	47	94
Atún	12	38
Gallo/lenguado	1,3	60
Xamón serrano	4,5	69
Magro de porco	8,3	69
Salchichón	38,1	72



Alimentos ricos en graxa saturada	Alimentos ricos en graxas “trans”
Aceites de coco e palma	Snacks: cookies, crackers
Manteiga	Produtos animais procesados
Nata	Margarina
Sobrasada	Patacas fritas precociñadas
Galletas tipo sandwich	Palomitas
Chocolate	Lambetadas
Galletas de chocolate	Pasteliños
Cabeza de porco, chicharróns	Pasta de cociña conxelada
Queixo de sandwich	Crema de caco e abelás
Palmeras	Caldo en cubiños
Año	Tartas e pasteis



Composición nutricional de distintos alimentos



	Enerxía (kcal)	Graxas Totais g	Graxas Saturadas g	Azucre	Sodio (mg)
Salchichas	303	27	9,71g	1,4	778
Patacas	74	0,3	0,1g	0,8	11
Palmeiras	509	30	15,29	18,6	178
Patacas prefritas	421	14,1	6,4g	1,4	29
Pan	272	1	0,2	2	540
Garabanzos	343	5	tr	3	26

¿Prefires lentellas ou san xacobe con patacas fritidas do Burguer?

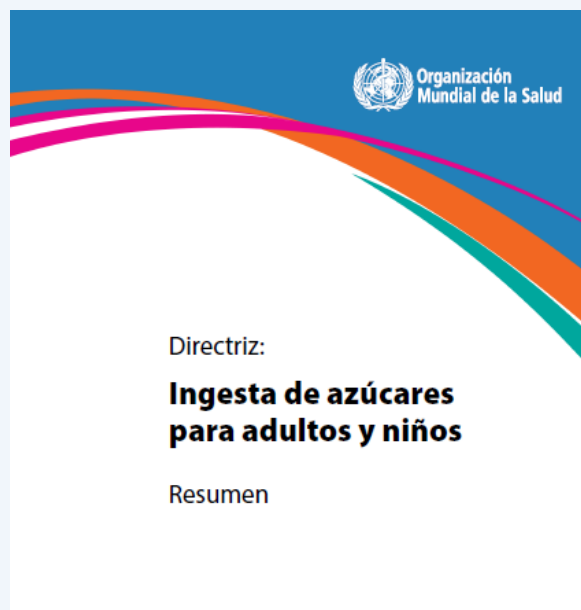
	Enerxía (kcal)	Graxas (g)	Fibra (g)
Lentellas	350	8,7	13,7
San xacobe	491	38,9	0,7
Patacas fritidas	373	29,2	3



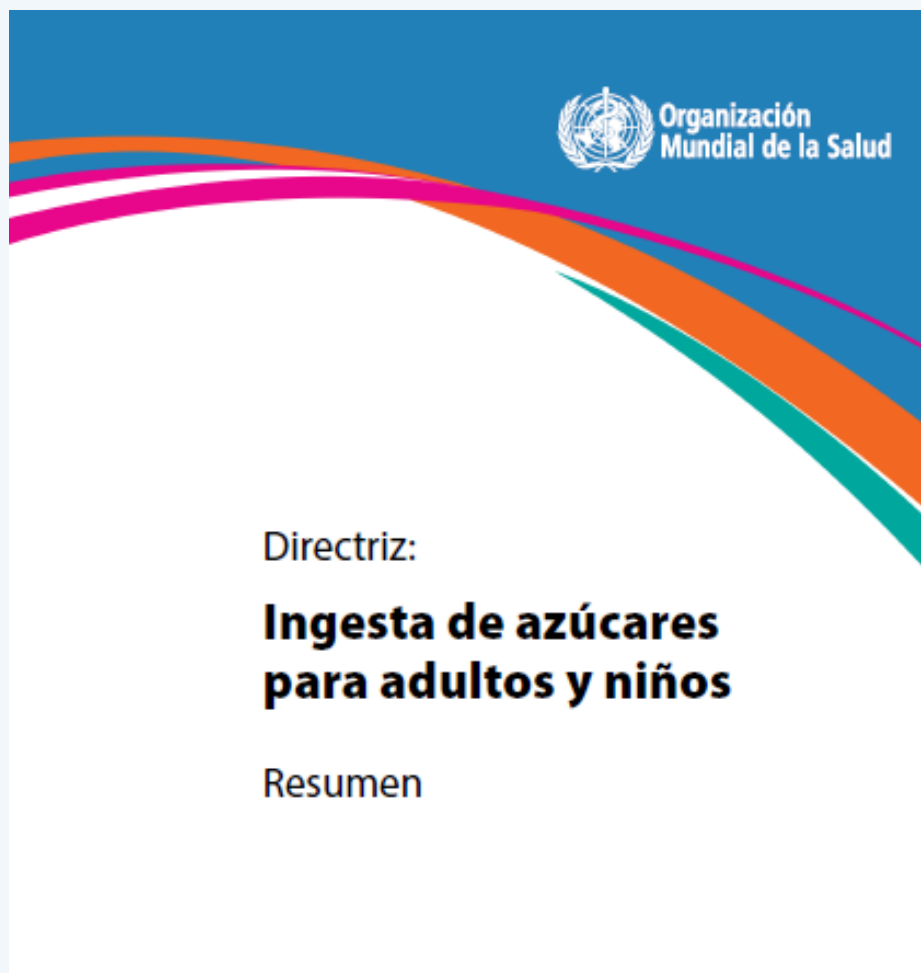
Cantidad excesiva de azúcares: A cantidad de enerxía (kcal) proveniente dos azúcares e superior ao 10% do valor calórico total do produto (kcal).

Para calcular a enerxía proveniente dos azúcares:

$n \text{ gramos de azúcares} \times 4 \text{ kcal} = n \text{ total kcal aportadas.}$



“Hai evidencia coherente de que o risco de enfermidade cardiovascular aumenta conforme aumenta o consumo de azúcares”



«Azúcares libres»: «os monosacáridos e os disacáridos engadidos aos alimentos e as bebidas polo fabricante, o cociñeiro ou o consumidor, mais os azúcares naturalmente presentes no mel, os xaropes, os zumes de froitas e os concentrados de zumes de froitas».

Nos países cunha achega baixa de azúcares libres, os niveis non deberían aumentarse. As achegas elevadas de azúcares libres ameazan a calidade nutricional das dietas pois aportan unha cantidade considerable de enerxía sen nutrientes específicos.

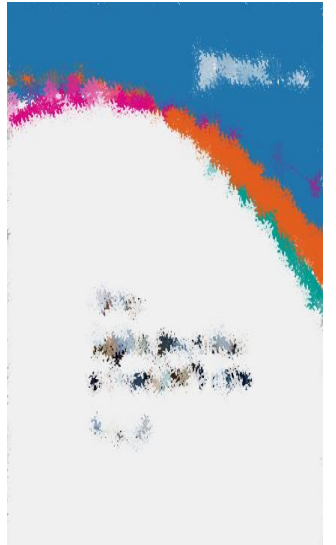


A OMS recomenda unha achega reducida de azucres libres ao longo de toda a vida:



I. Tanto en adultos como en escolares, a **OMS recomenda reducir a achega de azucres libres a menos dun 10% da achega calórica total (1).**

- 2000 kcal: 10%= 200kcal del azúcar=**50g** (200/4)
- Nenos > 2 anos: < 25g día (recomendación AHA)
- Nenos < 2años: evitalos (recomendación AHA)



II. A OMS suxire que se reduza ainda mais a achega de azucres libres a menos dun 5% da achega calórica total (2).

(1) **Recomendación firme: los efectos deseables del cumplimiento superan los efectos adversos.**

(2) **Recomendación condicional:** Menos certeza, por lo tanto la formulación de políticas exigirá debates considerables y la participación de diferentes partes interesadas.



Contido (g/100 de azucres) en distintos alimentos



0

3,9

Información Nutricional (Valores medios)			
	por 100g	por 125g	%IR* 125g
Valor energético	276 kJ 66 kcal	345 kJ 83 kcal	4
Grasas (g)	3,8	4,8	7
de las cuales saturadas (g)	2,3	2,9	4
Hidratos de carbono (g)	3,9	4,9	7
de los cuales azúcares (g)	3,9	4,9	7
Proteínas (g)	3,3	4,1	8
Sal (g)	0,10	0,13	2
Calcio (mg)	120 (15%*)	150 (19%*)	
Cloruros (mg)	100 (12%*)	125 (16%*)	

*IR: Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)



5,4



8



21

74,5





Os galegos cada vez mais doces?



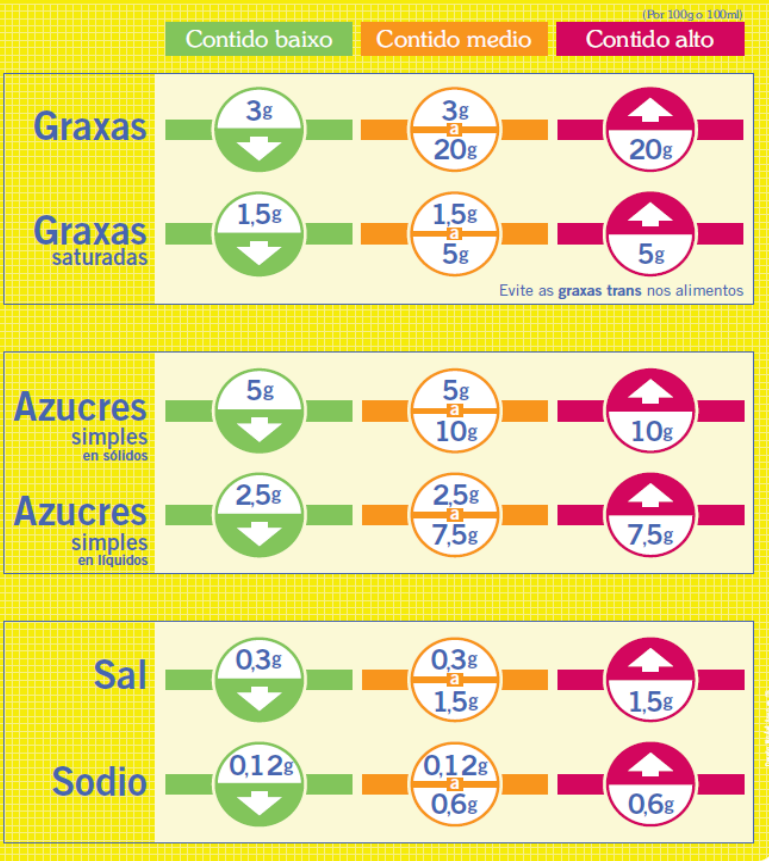
Tendencia 2004- 2014!!!!:

- 30 litros más de zumes, bebidas gaseosas e bebidas refrescantes.
- 3 kg mas de bollería e pastelería industrial.
- 19 litros menos de leite líquido.
- 6 litros más de derivados lácteos



Toma decisiones saludables

Compara alimentos similares



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS EN 100 g	
Valor energético	470 kcal / 1968 Kj
Grasas	24 g
Grasas Saturadas	2 g
Hidratos de Carbono	56 g
Azúcares	55 g
Proteínas	8 g
Sal	0,23 g

Sodio	Azúcares libres	Otros edulcorantes	Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
≥ 1 mg de sodio por 1 kcal	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de otros edulcorantes	≥ 30% del total de energía proveniente del total de grasas	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
	Por 100g	Por galleta (13,7 g)	%* / por galleta (13,7 g)
Valor energético	1945 kJ 465 kcal	266 kJ 64 kcal	3 %
Grasas	21,5 g	3,0 g	4 %
de las cuales saturadas	4,5 g	0,6 g	3 %
Hidratos de carbono	56 g	7,7 g	3 %
de los cuales azúcares	23,5 g	3,2 g	4 %
Fibra alimentaria	8,5 g	1,2 g	-
Proteínas	7,0 g	1,0 g	2 %
Sal	0,90 g	0,12 g	2 %

* Ingesta de referencia de un adulto

2 bolsitas x 20 galletas

de girasol alto oleico 11,8 %, jarabe de SOJA, lecitina de girasol).

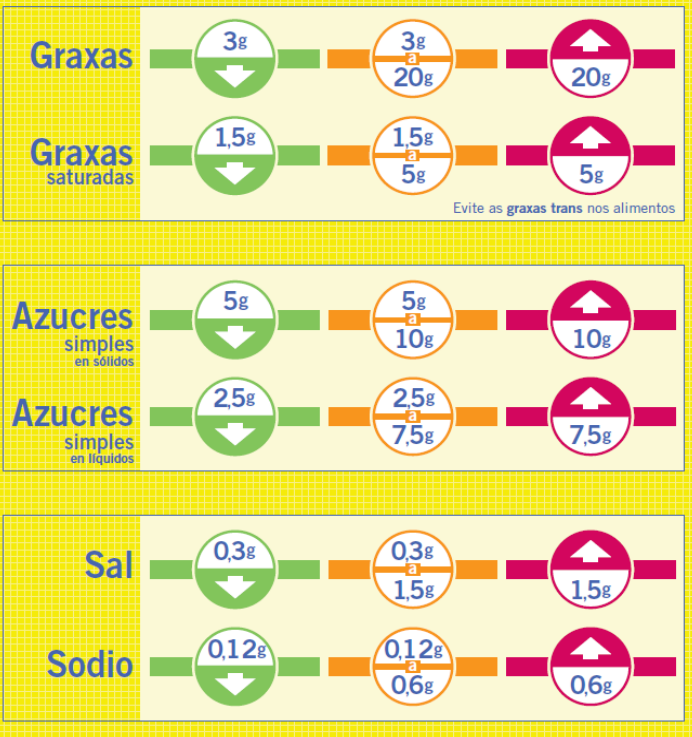
e 550 g

Toma decisiones saludables

Compara alimentos similares

(Por 100g o 100ml)

Contido baixo Contido medio Contido alto



INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
	Por 100g	Por galleta (13,7 g)	%* / por galleta (13,7 g)
Valor energético	1945 kJ 465 kcal	266 kJ 64 kcal	3 %
Grasas	21,5 g	3,0 g	4 %
de las cuales saturadas	4,5 g	0,6 g	3 %
Hidratos de carbono	56 g	7,7 g	3 %
de los cuales azúcares	23,5 g	3,2 g	4 %
	8,5 g	1,2 g	-

NATURALIA

✓ Fuente de proteínas ✓ Alto contenido de fibra. Con fibra que aporta un 3,9% de betagucanos: Los betagucanos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

INGREDIENTES: copos de avena integrales*. Contiene gluten. *Procedentes de la agricultura ecológica

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios	por 100 g
Valor/Contenido energético	1.557 kJ / 370 kcal
Grasas	8,4 g
de las cuales:	
- saturadas	1,5 g
hidratos de carbono	56,1 g

Sodio	Azúcares libres	Otros edulcorantes	Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
≥ 1 mg de sodio por 1 kcal	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de otros edulcorantes	≥ 30% del total de energía proveniente del total de grasas	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans

(Idade)	Achea recomendada de enerxía para nenos e nenas (Kcal)		Recomendación OMS: % de enerxía procedente de azucres (Kcal)		Tope "recomendado" de achega de azucre/día (g)	
6m a 1 ano	950		95-48		24-12	
2-3	1250		125-62		31-15	
4-5	1.700		170-85		42-21	
6-9	2.000		200-100		50-25	
	nenos	nenas	nenos	nenas	nenos	nenas
10-12	2450	2.300	245-123	230-115	61-31	57-29
13-15	2750	2.500	275-138	250-125	69-34	62-31

Agora, sumade o azucre contido nalgúns alimentos que se pode tomar ao longo dun día. Logo, comparade co recomendado. É hora de cortares un poucoño!

Momento do día	Alimento	Medida	Peso (g)	Contido de azucre (g)
Almorzo	Marmelada	Cantidade para untar unha torrada	25	15
	Azucre	1 terrón	5	5
Xantar	S. Xacobe (precociñado)	1 unidade de consumo	85	7
	Xeado	1 copa	120	24
Merenda	Refresco comercial	1 lata	330	40
	Crema de cacao e abelás	1 ración para bocadillo	60	34
Cea	logur de sabores	1 unidade	125	20
Total día				145

Tope "recomendado" de achega de azucre/día dun rapaz entre 6-9 anos de idade



iiiiLa AHA recomienda reducir a <25g la ingesta de azúcares en niñosiiiiY evitarla en los < 2 años

Ol
men
perc
ofre
impe



Na etiqueta nutricional, o contido de azucre pode ir expresado en termos como os que tedes a continuación. Fixádevos ben antes de elixir:

"Xarope de frutosa"

Sacarosa

Glicosa

"Xarope de millo"

"Xarope de millo alto en frutosa"

Frutosa

Dextrosa

Maltodextrina

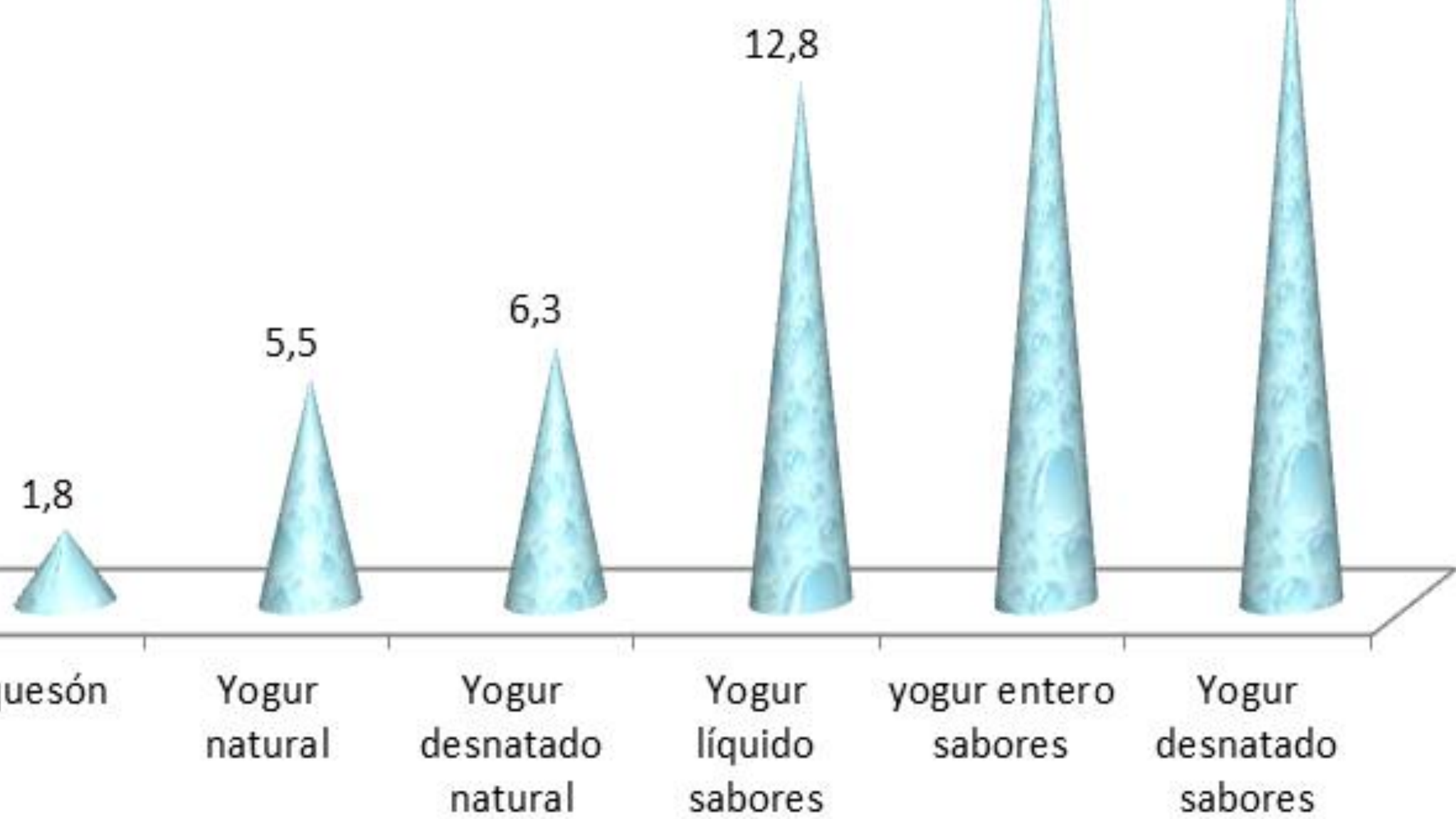
Caña de azucre

"Néctar de..."

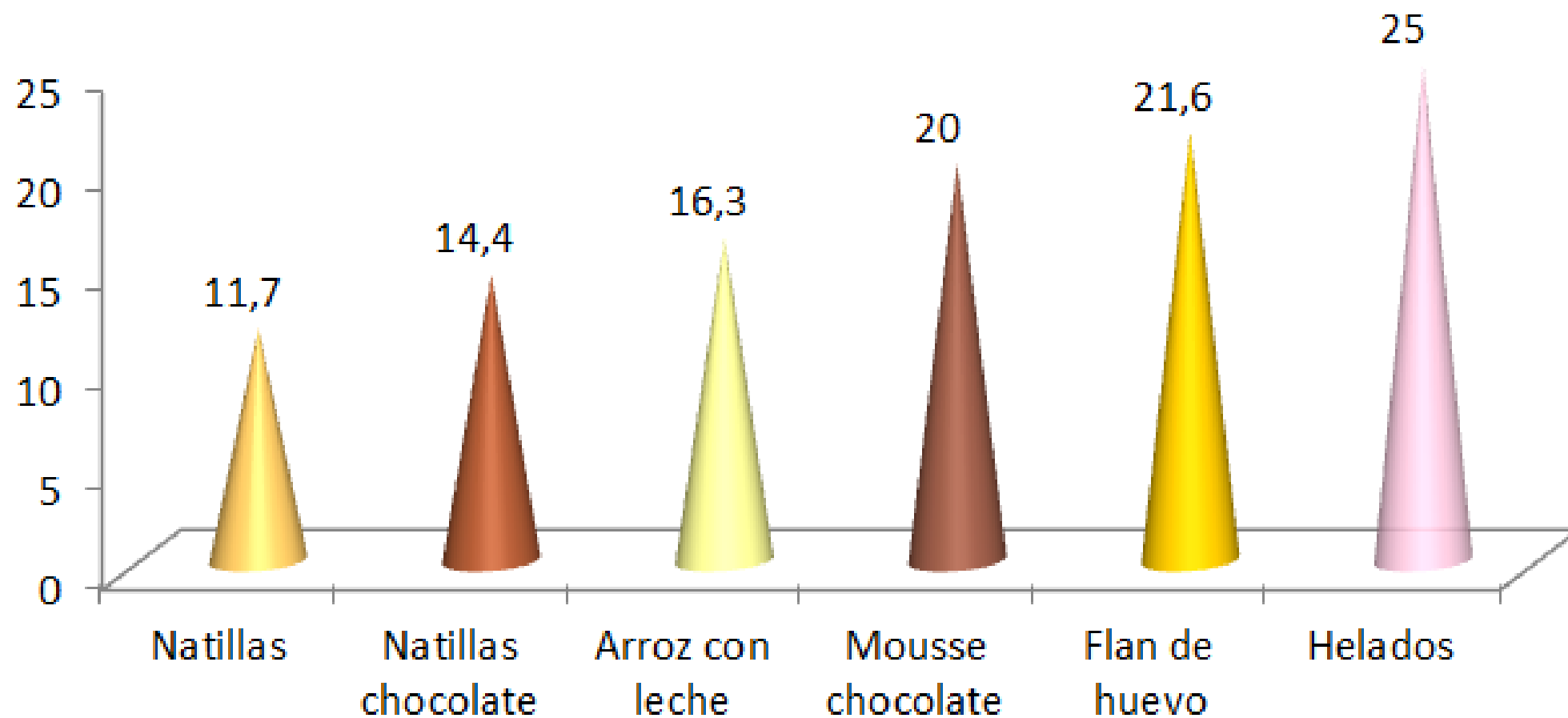
Mel de caña



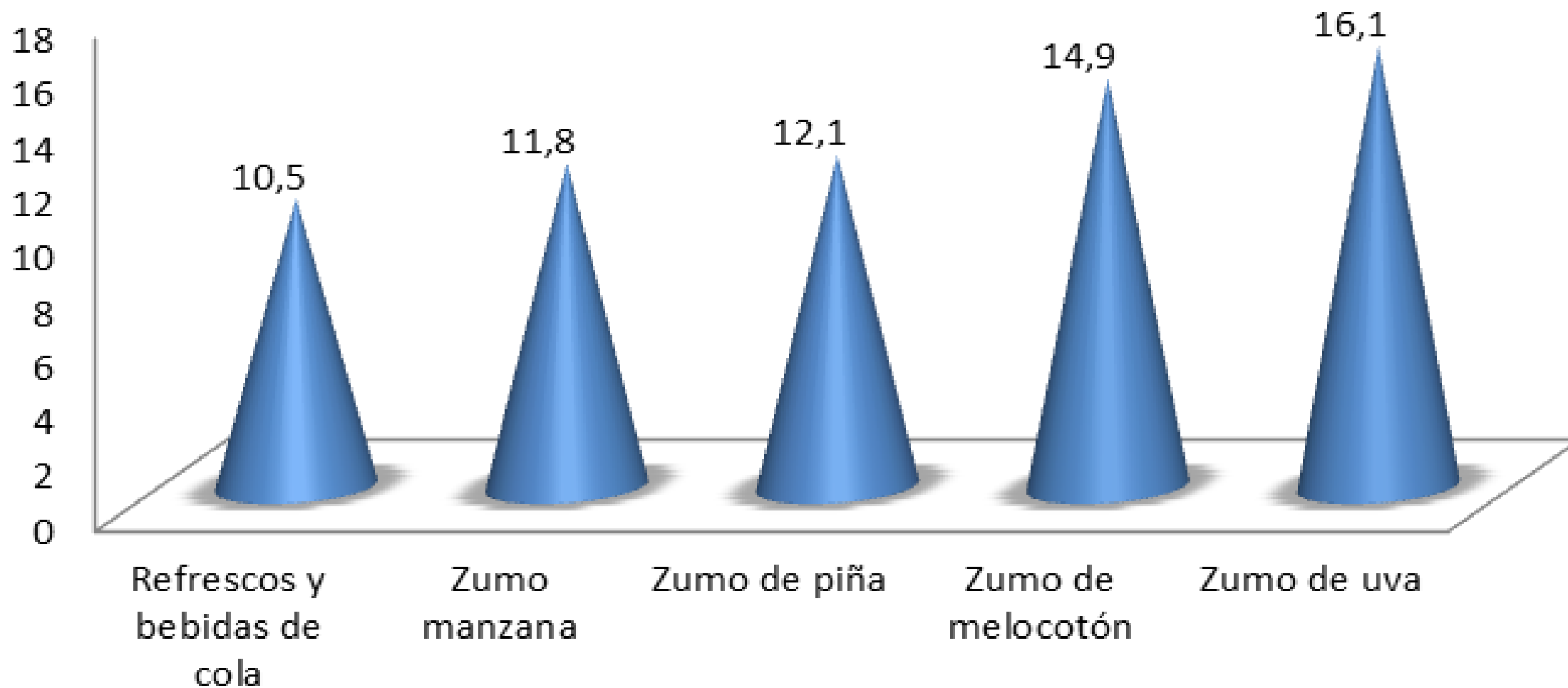
Lembra que ademais do azucre do azucreiro, podemos atopar azucres "ocultos" nos alimentos, engadidos durante o proceso de fabricación. Lée a etiqueta, compara e elixe a que teña menos cantidade de "azucres".



**Contenido en azúcares simples (g/100g alimento)
de distintos postres lácteos**



Contenido en azúcares simples (g/100g alimento) en distintas bebidas azucaradas



	Valor medio en 100 g	Valor medio por unidad de 55 g
Valor energético	2078 kJ / 497 kcal	1143 kJ / 274 kcal (14% IR*)
Grasas	29 g	16 g (23% IR*)
de las cuales:		
Saturadas	12 g	6,6 g (33% IR*)
Hidratos de carbono	55 g	30 g (12% IR*)
de los cuales:		
Azúcares	39 g	21 g (24% IR*)
Fibra alimentaria	<0,5 g	<0,5 g
Proteínas	4,1 g	2,3 g (5% IR*)
Sal	0,42 g	0,23 g (4% IR*)

IR*: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

29 g graxa
12g graxa saturada
39g azucres

Grasas / Lipides / Grasses / Fats	16 g
de las cuales saturadas / dos quais saturados / dont acides gras saturés / of which saturates	11 g
Hidratos de carbono / Glucides / Carbohydrates	63 g
de los cuales azúcares / dos quais açúcares / dont sucres / of which sugars	44 g
Fibra alimentaria / Fibra / Fibres alimentaires / Fiber	3 g
	3.3 g
Proteínas / Protéines / Protein	0.45 g
Sol / Sol / Salt	

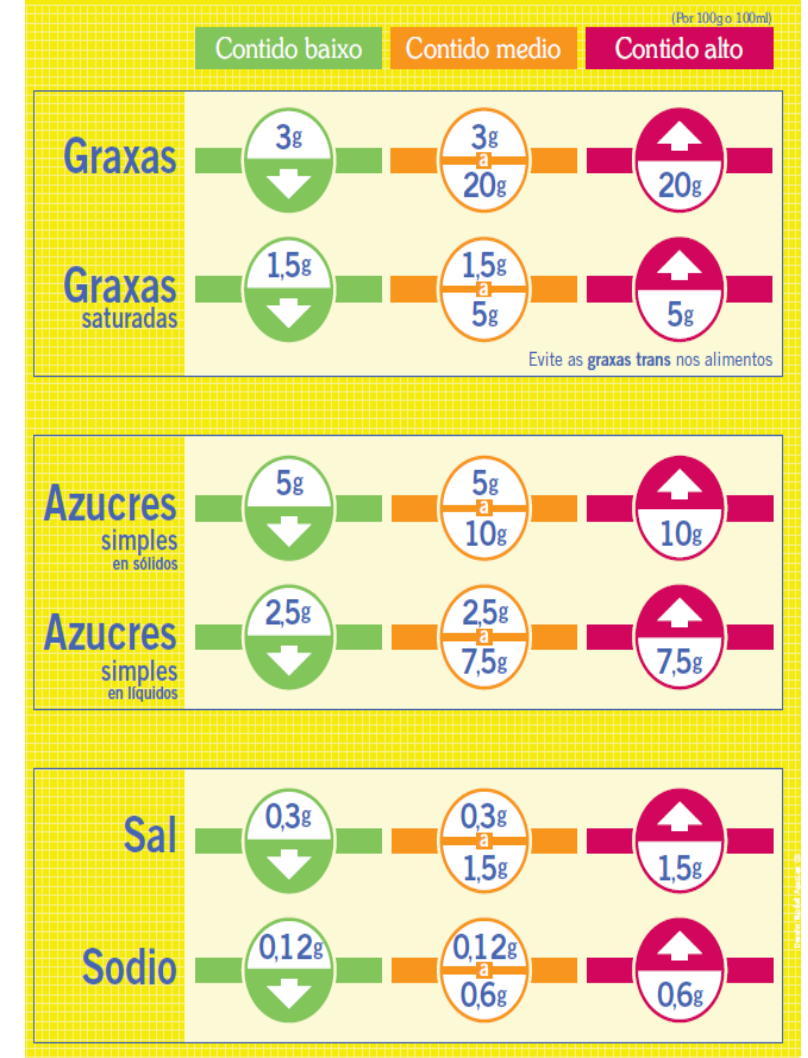
16 g graxa
11g graxa saturada
44g azucres

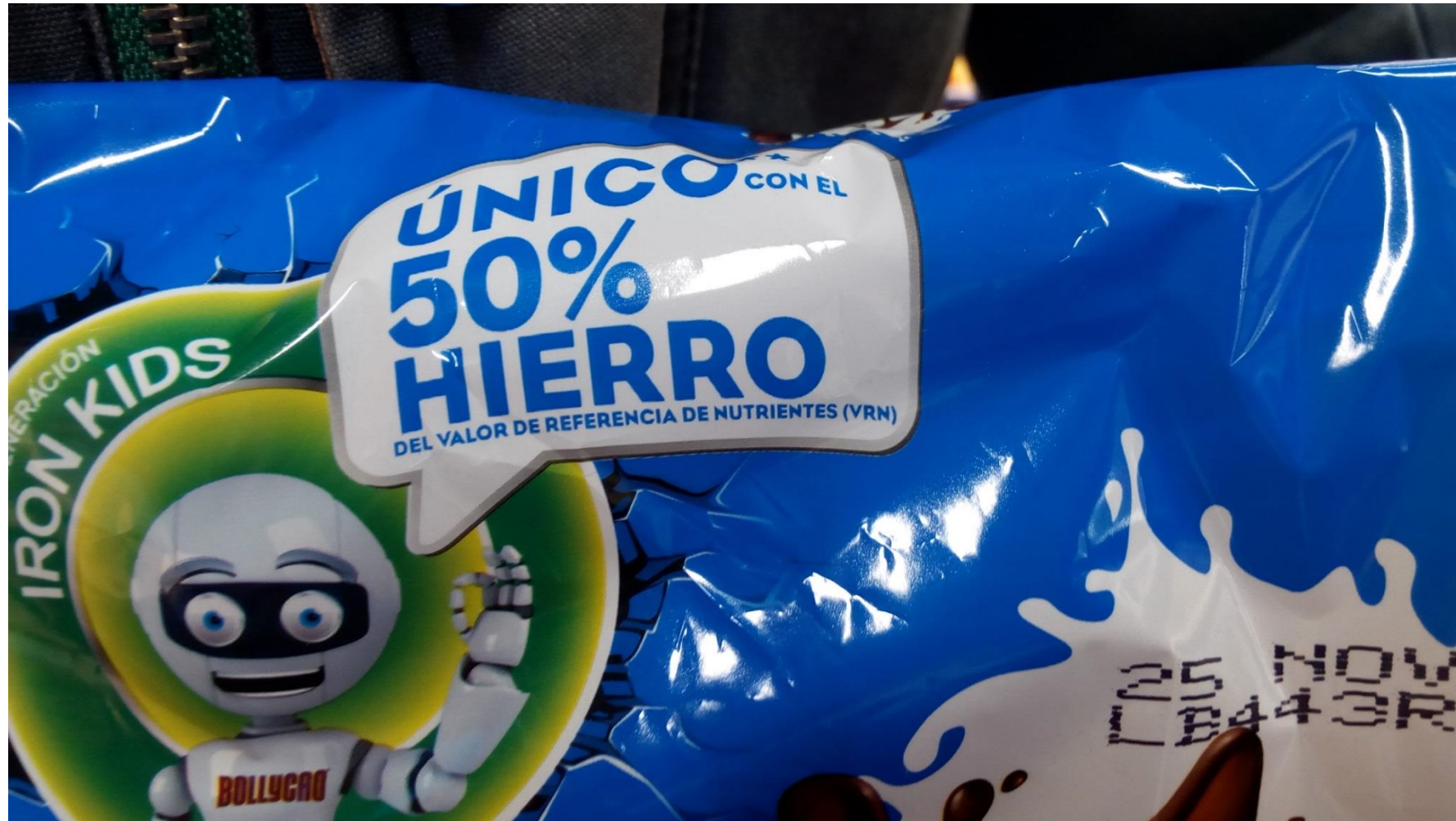


12 unidades
de 330g

Toma decisiones saludables

Compara alimentos similares





+/- 5-6mg

Tabla 2. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española. REVISADAS (Ca y vitamina D), septiembre de 2012.

Categoría Edad (años)	Energía (1) (2)	Proteínas (3)	Ca (4)	Fe (5)	I (6)	Zn (7)	Mg (8)	K (9)	P (10)	Se (11)	Tiamina (12)	Riboflavina (13)	Equivalentes de niacina (14) (15)	Vitamina B ₆ (16)	Folato (17)	Vitamina B ₁₂ (18)	Vitamina C (19)	Vitamina A: Eq. de retinol (20)	Vitamina D (21)	Vitamina E (22)
	kcal	g	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	µg	mg
Niños y niñas																				
0,0-0,5	650	14	200	7	35	3	60	800	300	10	0,3	0,4	4	0,3	40	0,3	50	450	10	6
0,6-1	950	20	260	7	45	5	85	700	250	15	0,4	0,6	6	0,5	60	0,3	50	450	10	6
2-3	1.250	23	700	7	55	10	125	800	400	20	0,5	0,8	8	0,7	100	0,9	55	300	15	6
4-5	1.700	30	1.000	9	70	10	200	1.100	500	20	0,7	1	11	1,1	200	1,5	55	300	15	7
6-9	2.000	36	1.000	9	90	10	250	2.000	700	30	0,8	1,2	13	1,4	200	1,5	55	400	15	8
Hombres																				
10-12	2.450	43	1.300	12	125	15	350	3.100	1.200	40	1	1,5	16	1,6	300	2	60	1.000	15	10
13-15	2.750	54	1.300	15	135	15	400	3.100	1.200	40	1,1	1,7	18	2,1	400	2	60	1.000	15	11
16-19	3.000	56	1.300	15	145	15	400	3.500	1.200	50	1,2	1,8	20	2,1	400	2	60	1.000	15	12
20-39	3.000	54	1.000	10	140	15	350	3.500	700	70	1,2	1,8	20	1,8	400	2	60	1.000	15	12
40-49	2.850	54	1.000	10	140	15	350	3.500	700	70	1,1	1,7	19	1,8	400	2	60	1.000	15	12
50-59	2.700	54	1.000	10	140	15	350	3.500	700	70	1,1	1,6	18	1,8	400	2	60	1.000	15	12
60 y más	2.400	54	1.200	10	140	15	350	3.500	700	70	1	1,4	16	1,8	400	2	60	1.000	20	12
Mujeres																				
10-12	2.300	41	1.300	18	115	15	300	3.100	1.200	45	0,9	1,4	15	1,6	300	2	60	800	15	10
13-15	2.500	45	1.300	18	115	15	330	3.100	1.200	45	1	1,5	17	2,1	400	2	60	800	15	11
16-19	2.300	43	1.300	18	115	15	330	3.500	1.200	50	0,9	1,4	15	1,7	400	2	60	800	15	12
20-39	2.300	41	1.000	18	110	15	330	3.500	700	55	0,9	1,4	15	1,6	400	2	60	800	15	12
40-49	2.185	41	1.000	18	110	15	330	3.500	700	55	0,9	1,3	14	1,6	400	2	60	800	15	12
50-59	2.075	41	1.200	10	110	15	300	3.500	700	55	0,8	1,2	14	1,6	400	2	60	800	15	12
60 y más	1.875	41	1.200	10	110	15	300	3.500	700	55	0,8	1,1	12	1,6	400	2	60	800	20	12
Gestación (2. ^a mitad)	+250	+15	1.300	18	+25	20	+120	3.500	700	65	+0,1	+0,2	+2	1,9	600*	2,2	80	800	15	+3
Lactancia	+500	+25	1.300	18	+45	25	+120	3.500	700	75	+0,2	+0,3	+3	2	500	2,6	85	1.300	15	+5
* Primera y segunda mitad de la gestación																				

Necesarios formando parte dunha dieta saudable



**Proteína
elevado
valor
biolóxico
Zn
Vitamina
B12
120kcal**



**4mg Fe
Iodo
Zn
Vitaminas B
70Kcal**

Innecesarios e ocasionais



**14g graxa
18g azucre
372 kcal
.....e outros**

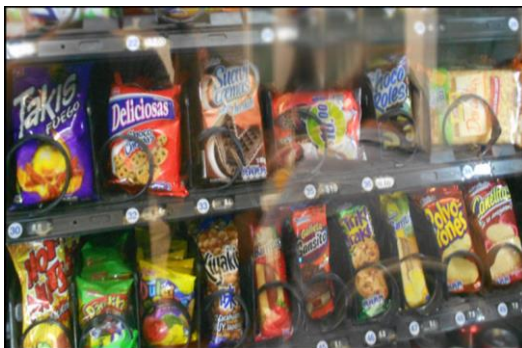


Exposición infantil á publicidade alimentos e bebidas en TV. Un factor de risco

O informe Eurodata TV Worldwide indica que os niños españois de entre 3 e 12 anos son os segundos en Europa que máis tempo pasan fronte á cunha media de 2 horas e 30 minutos.

Cada neno pode visionar 54 anuncios nun día, a maioría deles son produtos ricos en enerxía e azucres.

Os fabricantes de alimentos procesados e cadenas de comida rápida están utilizando os medios sociais —como Facebook, Twitter, YouTube, vídeos online...—, para promocionar os sus produtos, e animan aos nenos a que compartan a información cos seus amigos, «nativos dixitais» como eles.



Datos informe Eurodata TV Worldwide

Tempo de exposición á publicidade en TV segundo subcategorías de alimentos



O 56,6% da publicidade de alimentos vai dirixida a nenos. Desta, o 6% é saudable

O 97,8% dos alimentos anunciados son excesivos en graxa, azucres o sodio

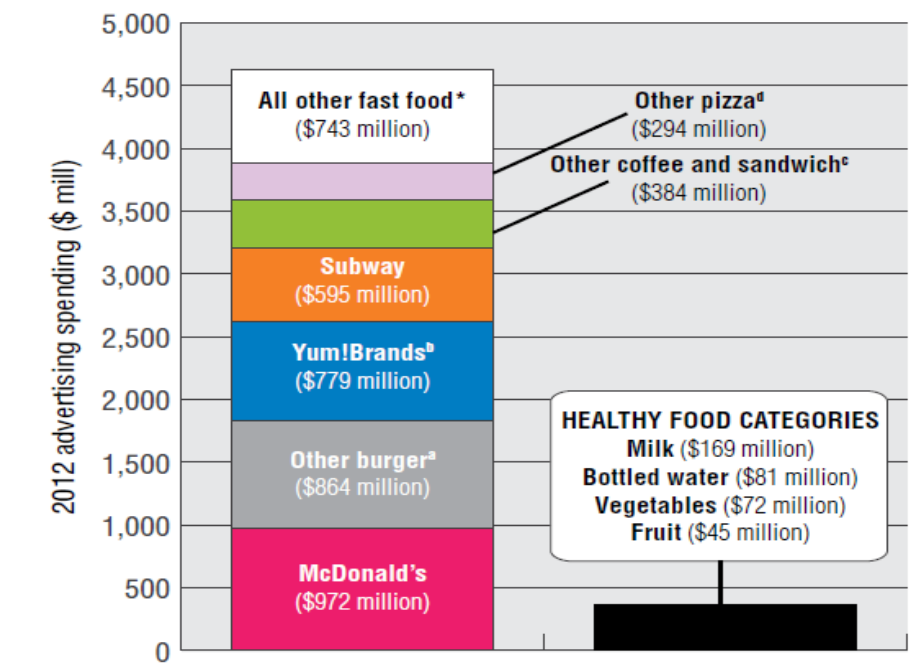
O 95% son bebidas azucaradas

Ningún dos 15 produtos máis anunciados

promociona froita, verdura ou alimentos frescos

As marcas afectan máis aos nenos que ao propio sabor do alimento

Os restaurantes de comida rápida de Estados Unidos gastaram 12,4 vezes máis en divulgar os sus produtos que os anunciantes de catro categorías de alimentos sans (verduras e legumes, froita, leite e auga).



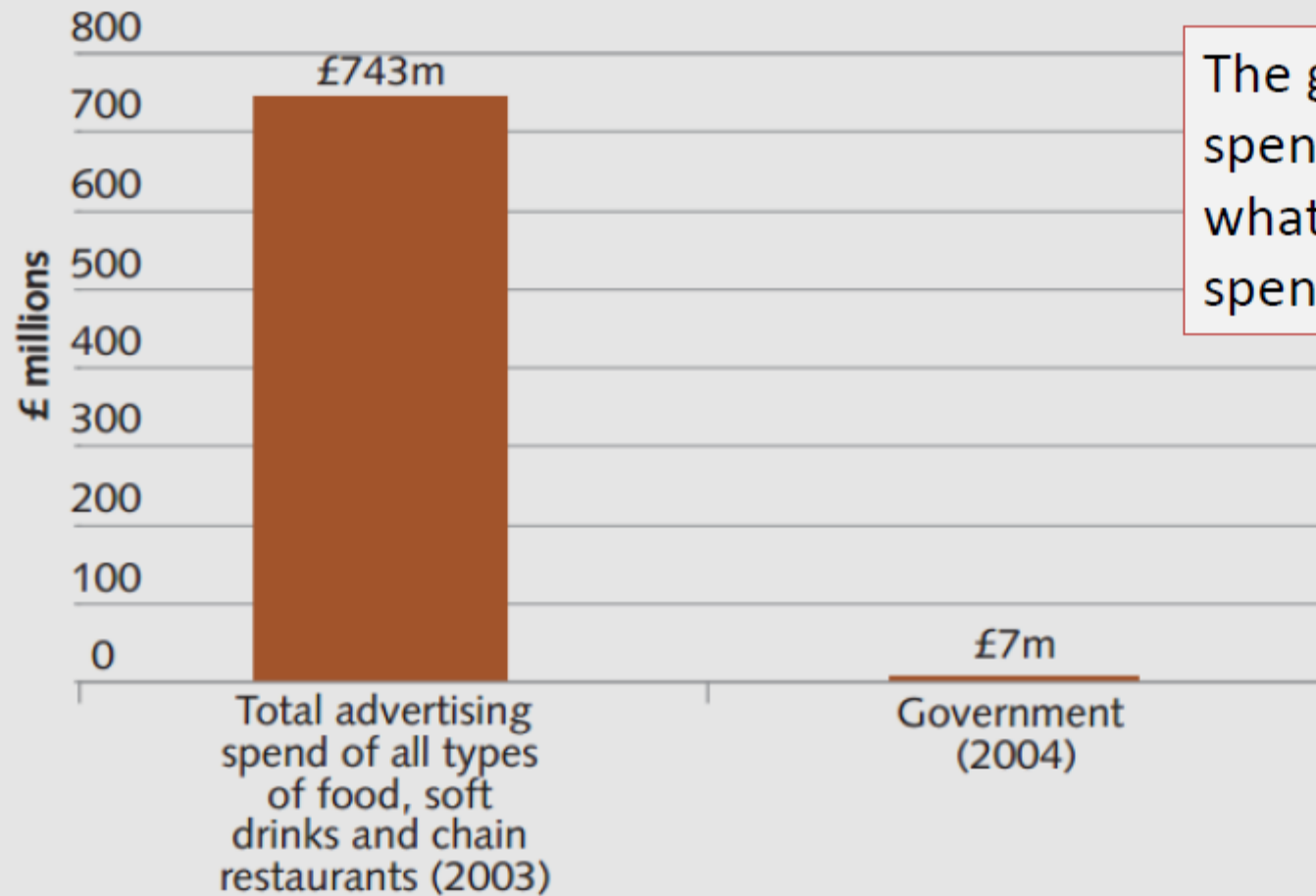
Source: Nielsen (2012)

Fast Food FACTS 2013 analyzes 18 restaurants:

McDonald's	Burger King ^a	Little Caesars ^d
Subway	Domino's ^d	Dairy Queen ^a
Taco Bell ^b	Sonic ^a	Starbucks ^c
Wendy's ^a	Arby's ^c	Panera Bread ^c
KFC ^b	Dunkin' Donuts ^c	Chick-fil-A ^c
Pizza Hut ^b	Jack in the Box ^a	Cici's Pizza ^d

^{*}266 different fast food restaurants advertised in 2012

Advertising spend on food by industry compared to food campaign spend by Government



The government spends in a year what the industry spends in 3 days

Source on industry spend: Ofcom

1. ¿Sabes o que comes?

MCDONALDS BIG MAC

Publicidad



Realidad



BURGER KING WHOPPER

Publicidad



Realidad



FAIL

MCDONALDS ANGUS DELUXE TP

Publicidad



Realidad



TACO BELL CRUNCHY TACO

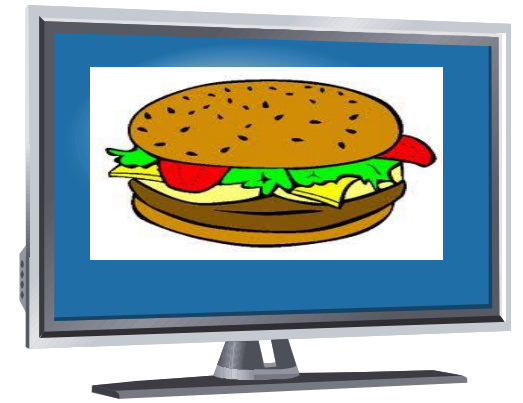


Publicidad



Realidad

3. Amplía as túas opcións



Propostas de traballo

1. Analizar publicidade en internet comparando:

Espazo (publicidade alimentos en España e na Arxentina...)

Tempo (publicidade alimentos nos anos 60 e 2000)

Os recursos empregados:

- As emocións

- O humor

- Os famosos

- Os “sin sentido”

- A imaxe corporal...

Os produtos anunciados

Os produtos que da casa e os que se anuncian nese momento

A enquisa a outros membros da familia

Créelo? Gústache?

2. Diseñar intervencións: Mensaxes para divulgar (videos, posters, etc)

3. Que hai de certo?

“Métenlle moita porquería...

É todo química...

Sobremesa caseira e artesán...