



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



Plan XERMOLA para a prevención da obesidade infantil en Galicia



2017-2018

Ana M^a Martínez Lorente
Servizo Estilos de Vida Saudables e Educación
para a Saúde
Dirección Xeral Saúde Pública

SE INVITA A LOS ESTADOS MIEMBROS A QUE

...Estudien el apoyo a las iniciativas de **sensibilización** y a la orientación, según corresponda, destinadas a los niños, los padres **y los educadores**, los cuidadores y los proveedores de alimentos de instalaciones educativas, en relación con las dietas equilibradas y la **información que identifica las opciones alimentarias nutritivas, asequibles y convenientes**, el tamaño adecuado de las porciones, la frecuencia de consumo y la concienciación sobre el trayecto que siguen los alimentos desde el agricultor al consumidor;

...Luchen activamente contra un entorno obesogénico, especialmente en los lugares frecuentados por los niños, como los **centros educativos** infantiles, las guarderías y las instalaciones deportivas, proporcionando opciones de comida y bebida que contribuyan a una **dieta variada, equilibrada y saludable**, velando por que los centros educativos, y presionando para que los centros deportivos, **no sean objeto de marketing, como el patrocinio de marcas y empresas** que promocionen comida y bebida ricos **en grasas, sal y azúcares**, e impulsando prácticas de contratación pública que fomenten la salud.

“Las personas toman sus propias decisiones sobre lo que quieren comer pero son decisiones influenciadas por factores sociales, culturales y publicitarios. Solo podrán tomar decisiones saludables si tienen los conocimientos, la accesibilidad y el poder adquisitivo necesarios”

Sean cual sean los factores que intervienen en el patrón alimentario de las personas

...SUS DECISIONES DEBEN BASARSE EN UNA BUENA INFORMACIÓN...

**...SUS ELECCIONES DEBEN SER SIEMPRE LAS MÁS SALUDABLES
POSIBLE...**



OS PRESENTAMOS NUESTRO PROYECTO “XERMOLÓN”



Grupo de intervenciones destinadas al alumnado de ESO, enfocadas a adquirir competencias como consumidores responsables.

Esperamos que:

1. Adquieran habilidades prácticas para la vida diaria.
2. Desarrollen el pensamiento crítico por medio de la reflexión y el análisis.
3. Busquen soluciones a través de la coordinación y el consenso.
4. Compartan el producto final a toda la comunidad educativa, fomentando la participación activa como consumidores responsables.
5. Reflexionen sobre la influencia del entorno (publicidad, disponibilidad de alimentos, industria alimentaria) en las elecciones individuales, en sus consecuencias sobre la salud y en desarrollo de un comportamiento crítico frente a la oferta alimentaria actual

OBJETIVOS ESPECÍFICOS



1.El alumnado será capaz de:

Evaluar la oferta alimentaria presente en el entorno del escolar

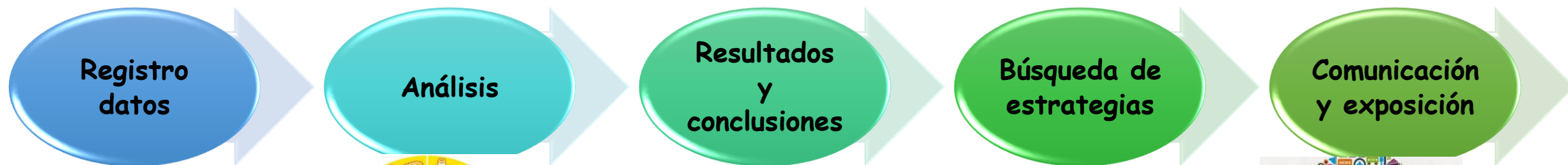
Interpretar correctamente la información de la etiqueta nutricional (establecimientos alimentación, máquinas expendedoras, publicidad..).

Analizar con sentido crítico la influencia de la publicidad de alimentos en las decisiones de compra de los consumidores.

Proponer una oferta alimentaria más saludable, a partir de la ofertada inicialmente y con las adaptaciones necesarias para conseguirla, en base a las recomendaciones de ingesta alimentaria para ese grupo de edad y con los criterios nutricionales establecidos previamente.

Diseñar contenidos para elaborar una "programación educativa" dirigida a sus familias y/o compañeros", o bien para organizar una campaña publicitaria (carteles, "anuncios" youtube, concurso fotográfico...).

Plan XERMOLON. Proceso recomendado



*PROVINCIAS	ALMERIA	CADIZ	CORDOBA			
AÑOS	2011	2007	2011	2007	2011	2007
SAFJA	12	5	10	2	13	6
CSI-F	4	5	9	8	7	6
USTEA	5	4	4	4	4	5
CCOO	0	2	0	4	0	2
UGT	2	5	2	4	1	4



Mediante
Fotografías..

Registro en una
base de datos

Comparación mediante
estándares y criterios
de referencia

Análisis
estadístico una
media de 4 platos
de verdura a la
semana, de 5
raciones de
carne...

Diseñar:

Guía alimentaria. Imagen gráfica didáctica
Sesión formativa para padres
Concurso foto-denuncia en redes sociales
Poster infográfico
Campaña publicitaria (TV: anuncios verduras, frutas, pescados, etc).
Comic promoción alimentación saludable
Recetario (varios idiomas..)
Elaborar un cuento infantil con ilustraciones
Exposición Arte, pintura...

En un foro donde
puedan exponer sus
trabajos?
¿Qué tal un congreso
de nutrición para
ponentes "escolares"?

Siempre

Organizados en grupos, con distribución del trabajo, alcanzando acuerdos y consenso.
Al final el grupo debe presentar unos resultados en conjunto.

Pautas generales:

1. Fomentar la participación activa.



2. Incluir a la comunidad educativa.



3. Buscar la interdisciplinaridad.

4. Capacitar para aplicar lo aprendido





1. Al leer un proyecto deberíamos poder identificar:

- El punto de partida**
- Los objetivos y metas iniciales e ideales**
 - Los objetivos y metas reales**
- Lo que se consiguió inicialmente**
 - Cómo se evaluó**
 - Qué se aprendió**



1. → El punto de partida

2 grupos de ESO. Vamos a trabajar en la hora semanal de...(tutoría, de la asignatura optativa tal o cual). De los...(número de alumnos con los que contamos inicialmente) han manifestado interés...(número de alumnos dispuestos a participar). Para desarrollar el proyecto se comprometieron...(número de profesores comprometidos con el proyecto) y otros...(número de profesores de apoyo) ofrecen ayuda puntual para (determinadas actividades o para realizar el seguimiento, etc)

→ 2. Los objetivos y metas en condiciones ideales



Lo que querían hacer inicialmente:

"Objetivos específicos: Los alumnos serán capaces de

1. Analizar la oferta alimentaria de su entorno familiar y al menos conocer la frecuencia de consumo de...tal o cual grupo de alimentos entre los miembros de su familia.
2. Realizar una encuesta alimentaria en el hogar para conocer la frecuencia de consumo de todos los grupos de alimentos.
3. Realizar y grabar una encuesta en su casa (inicial y final) para conocer cuales son las razones de la alta o baja frecuencia de consumo de esos alimentos.
4. Organizar un sesión formativa en video dirigida a sus familias para mejorar el consumo en función de las razones que alegan.

→ 3.Lo que pudieron o decidieron hacer:

Ej: Dado lo extenso de la encuesta y las dificultades para obtener un cuestionario adecuado, **decidieron evaluar solo 2 grupos de alimentos** (pescados y legumbres).

La sesión formativa con contenidos teóricos de alimentación la sustituyeron por **talleres de cocina presencial**.

Contaron con la colaboración de una cocinera de un restaurante del municipio, que organizó en el primer trimestre una serie de talleres en colaboración con el mercado de abastos, dado que la principal razón que alegaban sus familias eran las dificultades de tiempo y preparación para cocinar las legumbres.

Como la realización de los talleres suponía un gasto inicial, tuvieron también que buscar "patrocinadores" entre el centro y las familias. Además, diseñaron algunos objetos que vendieron en el centro para recaudar fondos.

→4. Lo que consiguieron:

Los alumnos y alumnas fueron capaces de:

Organizarse en grupo

Diseñar y redirigir su proyecto

Elaborar el plan de trabajo

Adjudicar tareas

Analizar de forma reflexiva y crítica su consumo alimentario.

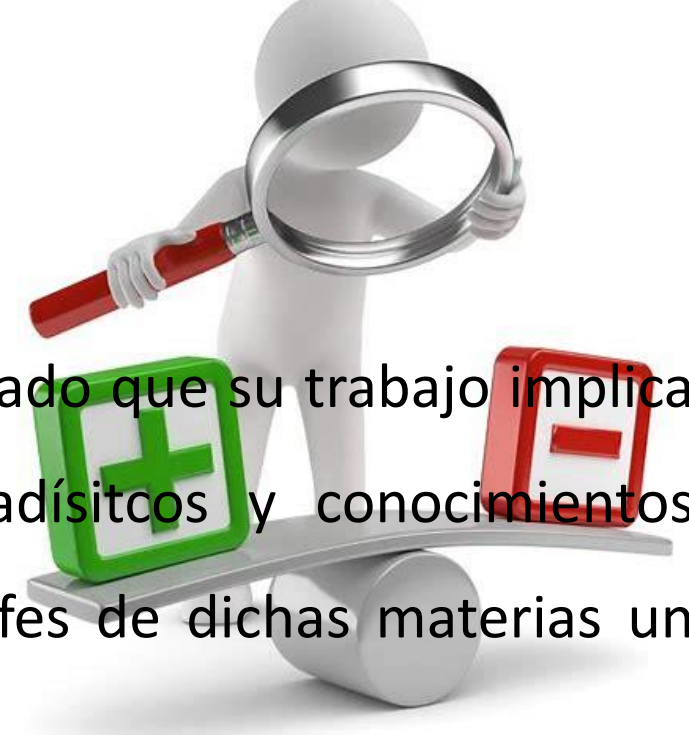
También de diseñar una propuesta de mejora, evaluando los recursos de su entorno y llegando a acuerdos con terceros. De los 20 alumnos participantes, acudieron a los talleres 12 familias. En la encuesta final, con respecto a la inicial se había incrementado la oferta de pescado en un 20% y de legumbres en un 25%, del total de los hogares.



→5. Cómo lo evaluaron:



Desde el inicio, 4 alumnos asumieron las tareas de evaluación. Dado que su trabajo implica conocimientos matemáticos para establecer parámetros estadísticos y conocimientos lingüísticos para realizar un informe final solicitaron a los profes de dichas materias un reconocimiento a su labor.



Registraron todas las tareas, los resultados de las encuestas, las incidencias, los retrasos y establecieron un cronograma inicial. Además, registraron los productos (descripción de soportes informáticos...) y los resultados obtenidos. Cada 15 días solicitaron reunión con el profesor coordinador para explicarle incidencias, consultar dudas y alcanzar soluciones. Se acostumbraron a levantar acta de cada una de las reuniones.

→6. Lo que han aprendido.

Qué es una encuesta alimentaria

Qué es un cuestionario

Cómo se realiza una tabla de frecuencias

Cómo se hace un informe de resultados

Cómo se organiza un grupo de trabajo

Cómo se busca consenso

Cómo se solicitan mejoras a los profes

Cómo nos relacionamos con otras personas

Cómo buscamos compromisos de participación con las familias...

Cómo buscamos recursos.



Sí a	No a
A lo largo del curso	Día D
Proyecto Educativo de Centro	Iniciativa de un grupo o de un docente
Escolares, docentes y familias	Solo los escolares
Propuesta de actividades variada con distintas estrategias educativas y refuerzos	Solo mensajes, memorización de textos, actitud pasiva
Trabajo en equipo, respetando individualidades	Algunos profes, algunos equipos
Evaluando desde el inicio	Sin evaluación. Solo impresiones generales
Con compromisos asumidos	“Dejándolo ir”
Buscando consenso con sociedades científicas y participación comunitaria y sanitaria	A mi aire, con la pirámide que tiene mejor color, con mi “religión” particular

En principio, **el alumnado** debería ser capaz de:

1. Aumentar conocimientos relativos al campo de la alimentación y la nutrición.
2. **Conocer su entorno alimentario** (producción alimentaria, sectores económicos...)
3. **Interpretar correctamente la información de la etiqueta**
4. **Analizar un tipo específico de oferta alimentaria:**
 - Entorno alimentario del alumno: comedor escolar, cafetería, supermercado, quiosco...
 - Otros escenarios alejados del entorno de proximidad tanto en el tiempo (historia de la alimentación) como en el espacio (patrón alimentario en zonas geográficas de Asia...)
 - De la mostrada en la práctica **publicitaria** de alimentos
6. Elaborar propuestas de **mejora**.
7. Valorar la idoneidad de determinados patrones de consumo
8. Desarrollar un proyecto a lo largo del curso escolar



1. Analizar la oferta alimentaria de casa

- ❖ Comida del mediodía de una semana
- ❖ Comida del mediodía de 2 fines de semana
- ❖ Menú familiar de fiesta
- ❖ Despensa familiar (envasados, conservas, comidas precocinadas)
- ❖ Alimentos compartidos con otros miembros del grupo (P. ej: en el 100% de las casas hay yogures, en el 30% verduras de hoja verde y solo en el 10% mantequilla...)
- ❖ Frecuencia de consumo de alimentos “picoteo” (cima de la pirámide)



2. Analizar oferta alimentaria centro escolar

- ❖ Cafetería (presencia de bollería industrial, comparativa de precios con bocadillos y bollería, presencia de verduras y hortalizas en los platos combinados, presencia de fritos, rebozados y precocinados, aporte calórico de la colación diaria).
- ❖ Comedor: Programación del menú escolar. Valoración de preferencias y aversiones...
- ❖ Máquinas expendedoras: Lectura de la etiqueta nutricional

3. Analizar publicidad de alimentos en TV y otros medios de comunicación

4. Analizar la oferta restaurantes

5. Analizar:

- El cocido de Lalín
- El capón de Villalba
- Los callos madrileños...



6. Revisar distintos patrones alimentarios

Dieta de una familia de 4 personas en una semana en distintos países (en Internet):
En función de las fotos y las recomendaciones actuales, averiguar:

- Excesos
- Carencias
- Costumbres
- Adecuación
- Tradiciones, etc





7. Relacionar dieta atlántica y mediterránea en función del entorno:

Buscar y comparar cartas de restaurantes del Levante y de Galicia.

Buscar “socios de dieta” en Galicia (otros patrones del arco atlántico)

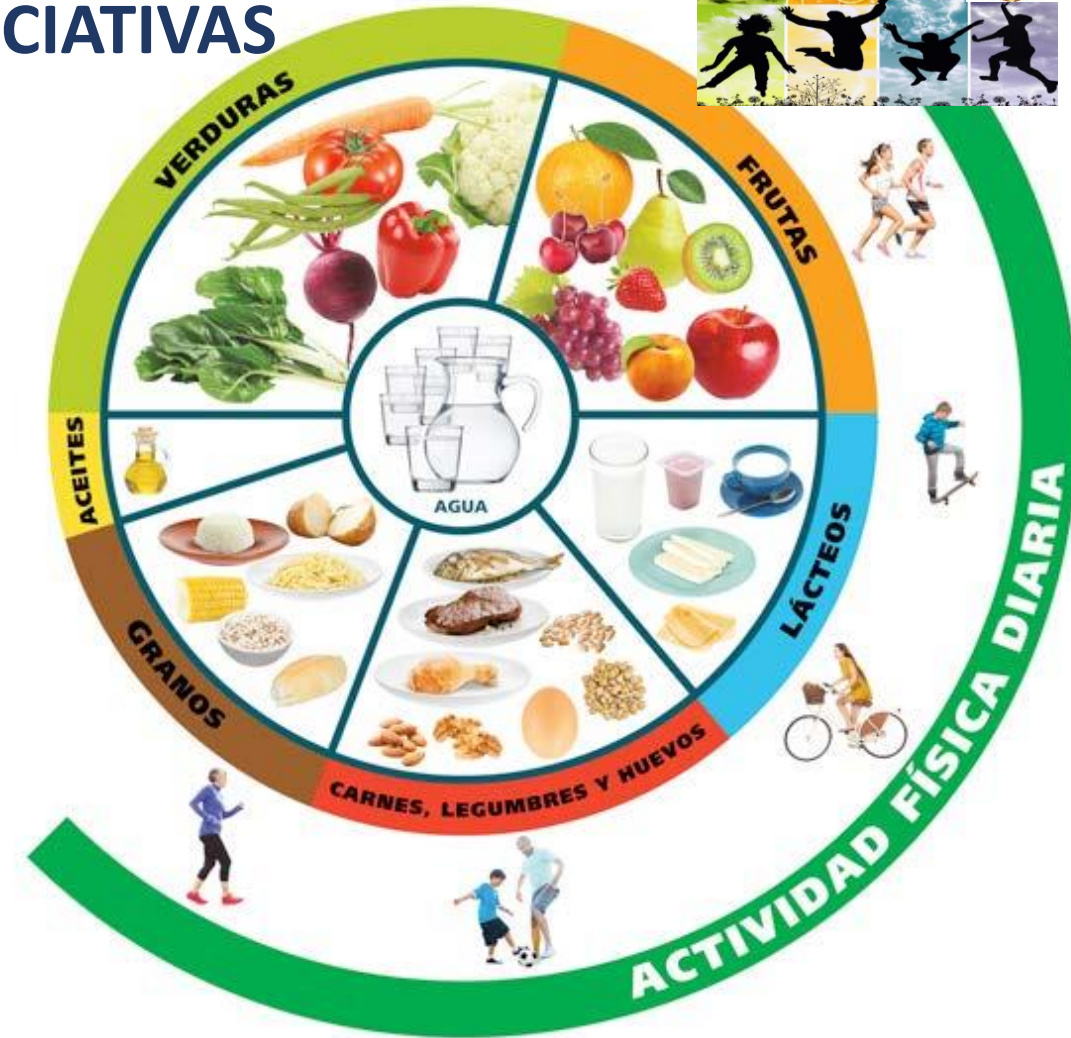
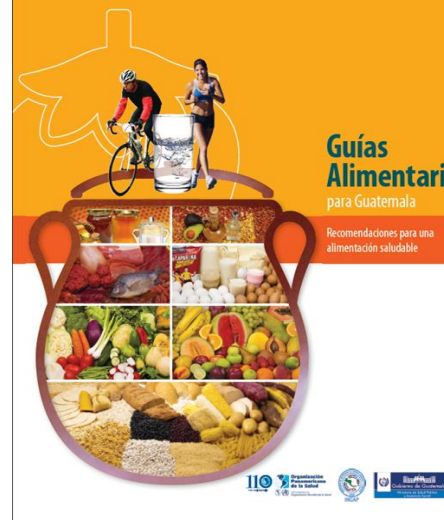
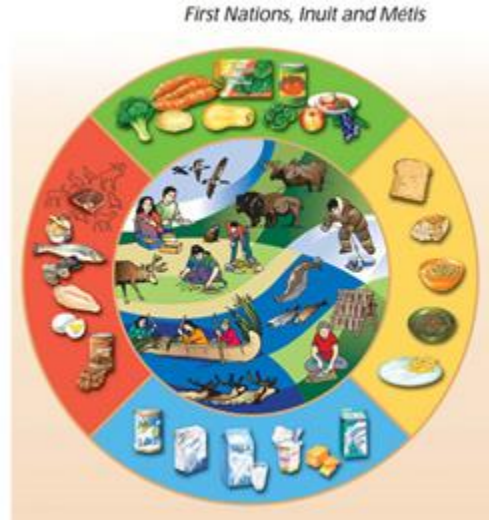
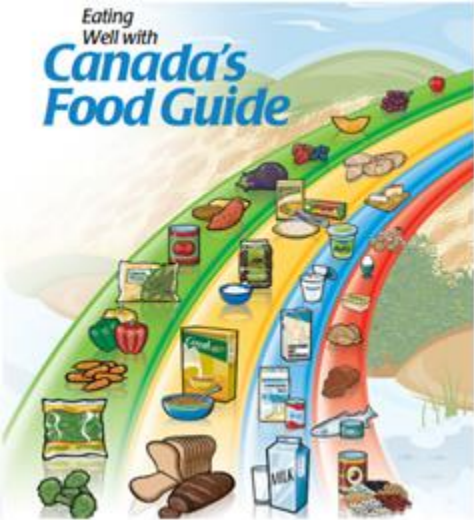
8. Comparar guías alimentarias de distintos países:

Y a través de las imágenes, ilustraciones y sugerencias, extraer conclusiones (hábitos alimentarios que necesitan cambiarse, recomendaciones en función de variedad, frecuencia...en función del tamaño de los sectores, etc.).

- “Votar” la mejor guía alimentaria en función de determinados criterios.
- Diseñar una guía alimentaria para un grupo poblacional concreto con una intención (hidratación, pirámide del bajo consumo de sal....) y en función de la oferta alimentaria evaluada.



PROPUESTA DE INICIATIVAS



Paella valenciana
Fideuà con sepia
alcachofas y all i oli
negro
Crema catalana

Caldo gallego
Salpicón de marisco
Merluza a la gallega
Filloas
Crema catalana





PROPUESTA DE INICIATIVAS



9. Proponer una revisión bibliográfica (archivos, internet, entrevistas familiares...) del patrón alimentario, gastronómico, tradicional de su localidad

¿Qué restaurantes estaban de moda cuando mis padres eran jóvenes?

¿Qué era un merendero en la época de los abuelos?

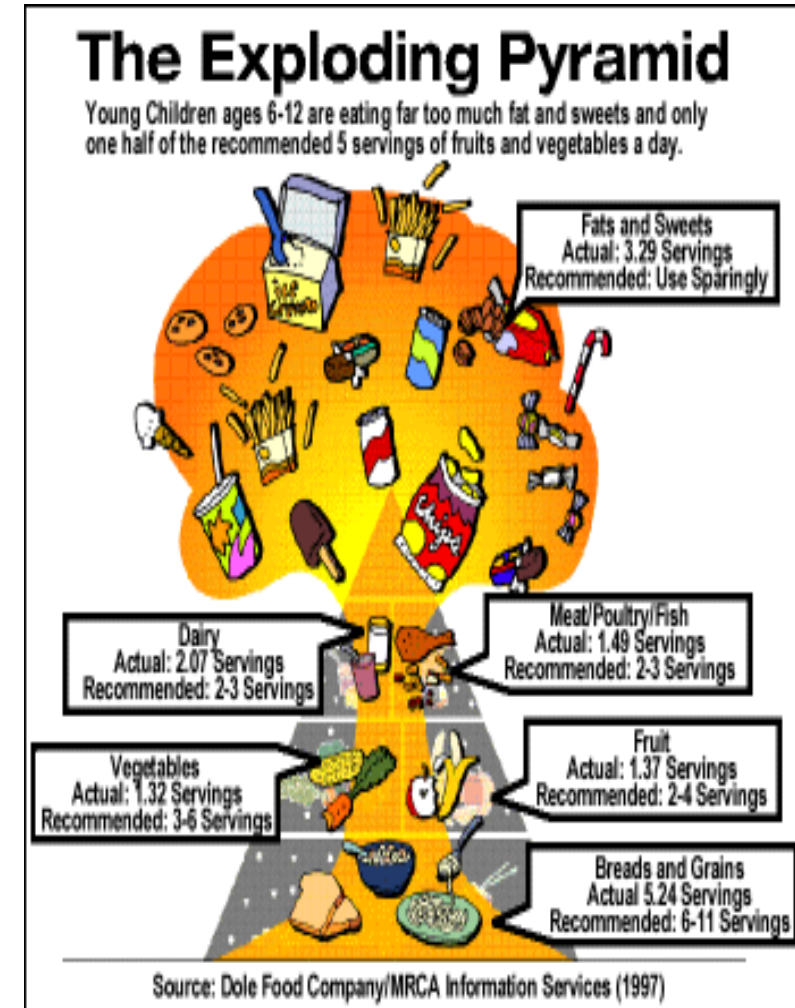
¿"Censo" de fiestas gastronómicas en Galicia?

¿Comparar por sectores de la rueda?

¿Cuándo probamos en mi familia un alimento en concreto?



10. Comparar lo recomendado con nuestra pirámide particular



11. Arte, historia y alimentación

- La dieta y la historia de la evolución humana
- La dieta en función de los recursos naturales
- Dieta y enfermedades
- Concepto de enfermedad carencial. ¿Malnutrición por exceso y por defecto?





12. Cine, comic... y alimentación

1. La dieta en el cine.
2. La gastronomía en el cine.
3. Platos “famosos”: (La dama y el vagabundo...)
4. Escenas famosas: A Dios pongo por testigo...
5. Conseguir imágenes, elegir en función de la plasticidad, de un tema en concreto (el hambre, las necesidades...) etc.
6. Asociar la simbología a los platos
7. Elaborar/ intentar probar alguna receta de las películas famo
8. ¿Taller de recetas “famosas” en el congreso?





13. Imagina que abres un restaurante y tienes en cuenta la información siguiente

Reformulación de alimentos y platos para optimizar sus propiedades nutricionales.

Nuevas combinaciones de alimentos para aumentar la disponibilidad de nutrientes.

Incorporación de alimentos de consumo diario en las cartas de los restaurantes.

Tamaño de las raciones más acorde con las recomendaciones.

Más platos con legumbres, más vegetales.

Presencia de frutas en los postres.

Reducción del contenido de...

Reducción de... los grasos trans,

Salsas menos densas en energía.

Mejora en la seguridad alimentaria.

Revisión y mejora de las cartas infantiles.






Tendencias que marcarán las demandas de los consumidores

14. Distinguir entre varias ofertas alimentarias distintas de comida rápida las que pueden ser más o menos saludables.





Pero recordad comparar siempre la oferta analizada con las recomendaciones alimentarias !!!!!

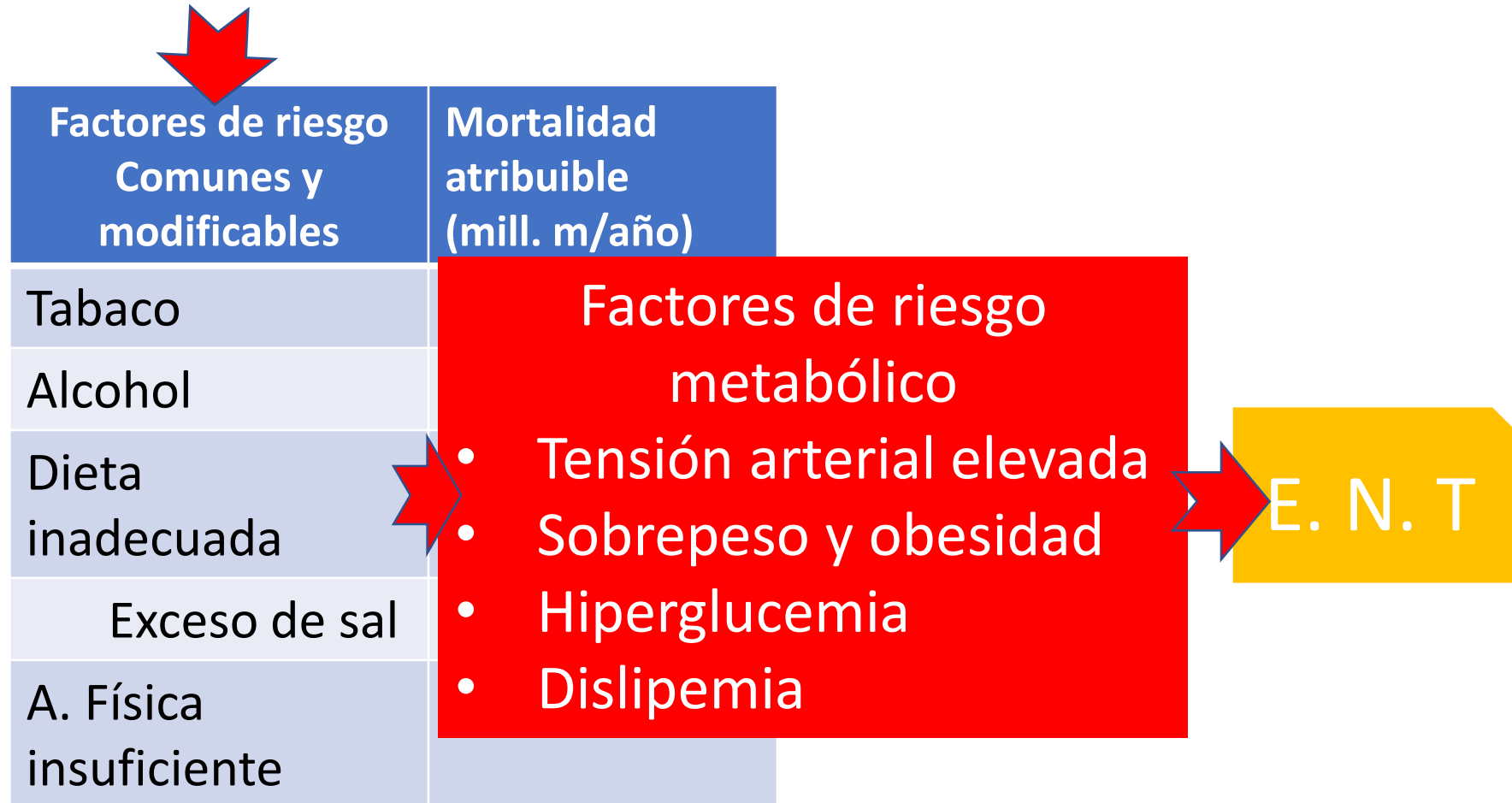
<u>Food Group</u>		<u>Your average number of portions</u>	<u>Guideline amount</u>
Fruit and vegetables		[add values] a day	At least 5 a day
Wholegrains		[add values] a day	At least 50g a day
Dairy products		[add values] a day	3 a day
Oily Fish		[add values] a week	At least 1 a week
Red meat		[add values] a week	No more than 3 a week

Modelo Socioeconómico de Salud



Fuente. Modificado de DAHLGREN G, WHITEHEAD M. Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute of Futures Studies, 1991.

ESTILO DE VIDA



OMS, 2017

Enfermedades crónicas

Obesidad

Diabetes

40 Millones de defunciones
70% carga mundial mortalidad
46% Carga mundial de morbilidad
(57% en 2020)

Cardiovasculares

Cáncer

43 millones de menores de 5 años con sobrepeso

300 millones de mujeres y 200 millones de hombres obesos

32 millones de muertes evitadas en los próximos 10 años

14
millones
muertes

18
millones
muertes

↓ 15% consumo de sal
Control del tabaco
Costo: 0,30 € persona/ año

Identificar y tratar pacientes con alto riesgo cardíaco:
Optimización de fármacos(AAS +antiHTA + hipocolesterol)
Costo de 0,82 € persona/año.

Factores de protección a la enfermedad cardiovascular



**Mantenga el peso corporal dentro de los márgenes normales.
Evite los aumentos de peso y el aumento de la circunferencia de la cintura durante toda la vida adulta.**

Consuma por lo menos cinco porciones diarias (como mínimo 400 g) de hortalizas y frutas de colores diversos

Incremente el consumo de pescado y legumbres

Cuide la calidad de la grasa

Consuma pocos alimentos de alta densidad energética. Evite el consumo de bebidas. Consuma poca “comida rápida”, o evítela del todo

Evite los alimentos conservados en salazón o salmuera, y los salados

Limite el consumo de alimentos elaborados con sal añadida

Realice actividad física

Factores de protección frente a algunos tipos de cáncer:

Mantenga el peso corporal dentro en márgenes normales. Evite los aumentos de peso y el aumento de la circunferencia de la cintura durante toda la vida adulta.

Realice actividad física

Consuma pocos alimentos de alta densidad energética. Evite el consumo de bebidas azucaradas. Consuma poca “comida rápida”, o evítela del todo

Consuma por lo menos cinco porciones diarias (como mínimo 400 g) de hortalizas y frutas de colores diversos, en particular los productos a base de tomate y de vegetales del género *Allium*, como el ajo.

Consuma cereales y leguminosas. Limite el consumo de alimentos ricos en almidón refinado.

Las personas que se alimentan regularmente con carnes rojas deben consumir menos de 500 g por semana, con una mínima proporción (o ninguna) de carnes procesadas.

Evite el alcohol. Si no lo hace, no beba más de dos unidades diarias si es varón o una si es mujer.

Evite los alimentos conservados en salazón y los que tienen mucha sal;
Limite el consumo de alimentos elaborados con sal añadida

Para prevenir el cáncer no se recomiendan los suplementos alimenticios



PREVALENCIA OBESIDADE EN ESCOLARES DE 6-15 ANOS DE GALICIA. ESTUDO 2013

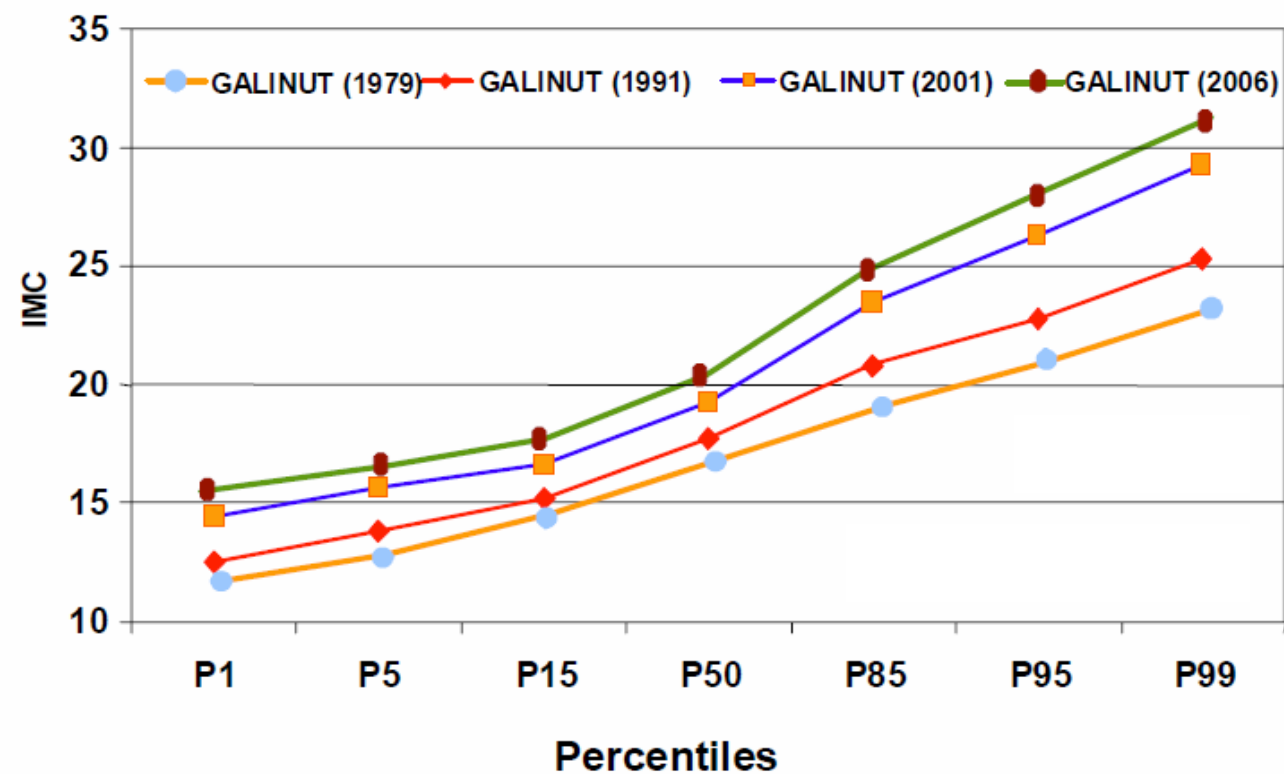
	Rapaces			Rapazas			Todos		
	%	IC95%		%	IC95%		%	IC95%	
Global (6-15 anos)									
Baixo peso	3,3	2,6	4,0	3,7	3,0	4,3	3,5	3,0	4,0
Peso normal	63,6	61,9	65,2	63,3	61,3	65,2	63,4	62,1	64,8
Sobrepeso	24,0	22,5	25,5	25,8	24,2	27,5	24,9	23,7	26,1
Obesidade	9,2	8,2	10,2	7,3	6,1	8,4	8,2	7,5	9,0
Obesidad central (1)	26,4	24,6	28,2	25,3	23,3	27,2	25,8	24,4	27,3
Obesidad central (2)	22,0	20,3	23,6	19,5	17,5	21,5	20,8	19,3	22,2
Educación Primaria (6-11 anos)									
Baixo peso	3,5	2,6	4,4	3,1	2,4	3,9	3,3	2,7	3,9
Peso normal	61,9	59,9	63,9	61,5	59,2	63,9	61,7	60,0	63,4
Sobrepeso	24,6	22,7	26,4	26,6	24,4	28,9	25,6	24,0	27,1
Obesidade	10,1	8,8	11,4	8,7	7,1	10,3	9,4	8,4	10,5
Obesidad central (1)	25,6	23,3	28,0	26,3	23,8	28,7	25,9	24,0	27,8
Obesidad central (2)	22,8	20,6	25,1	21,2	18,5	23,9	22,0	20,0	24,0
ESO (12-15 anos)									
Baixo peso	3,0	2,0	4,1	4,6	3,3	5,8	3,8	2,9	4,6
Peso normal	66,3	63,5	69,1	66,0	62,7	69,3	66,2	64,0	68,3
Sobrepeso	23,1	20,5	25,6	24,6	22,0	27,1	23,8	22,0	25,6
Obesidade	7,6	6,2	9,1	4,9	3,5	6,2	6,3	5,3	7,3
Obesidad central (1)	27,6	25,0	30,3	23,7	20,4	26,9	25,7	23,6	27,8
Obesidad central (2)	20,5	18,1	23,0	16,9	14,1	19,7	18,8	16,8	20,7

Obesidade central (1): perímetro de cintura

Obesidade central (2): razón cintura/altura

Referencia: Puntos de corte de Cole para valorar o IMC entre os 2 e os 18 anos e a partir da extrapolación dos valores propostos pola OMS para os adultos, e axustando un modelo a partir de percentís de diferentes estudos realizados en

Evolución de los percentiles del IMC (k/m²) en niños de 10 años. 1979-2006. Curva de Gauss progresivamente a la derecha. El Estudio GALINUT



Tojo R, Leis R. Estrategia NAOS 2007, USC-HCU 2007

Factores dietéticos y nivel de evidencia como prevención ENT

	Evidencia	Grado de recomendación
Limitar la ingesta de grasa (especialmente saturada)	I, II	A (Extremadamente recomendable)
Limitar la ingesta de colesterol	II	B
Potenciar el consumo de frutas, verduras y granos integrales con fibra	II	B (Recomendable. Evidencia de que la medida es eficaz)
Mantener un equilibrio calórico mediante dieta y ejercicio	II	B
Mantener un aporte adecuado de calcio	I, II	B
Reducir el consumo de sodio	II	C
Aumentar la ingesta de hierro	II,III	C
Aumentar la ingesta de beta-caroteno y otros antioxidantes	II	C (Moderada evidencia de que la medida es eficaz)
Lactancia natural	I,II	A

Modificado Institute of Medicine

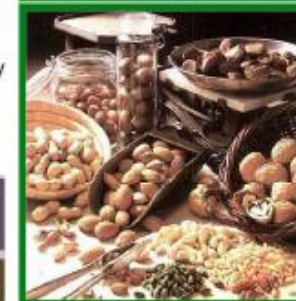
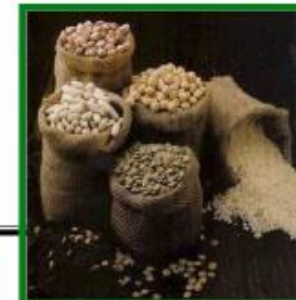
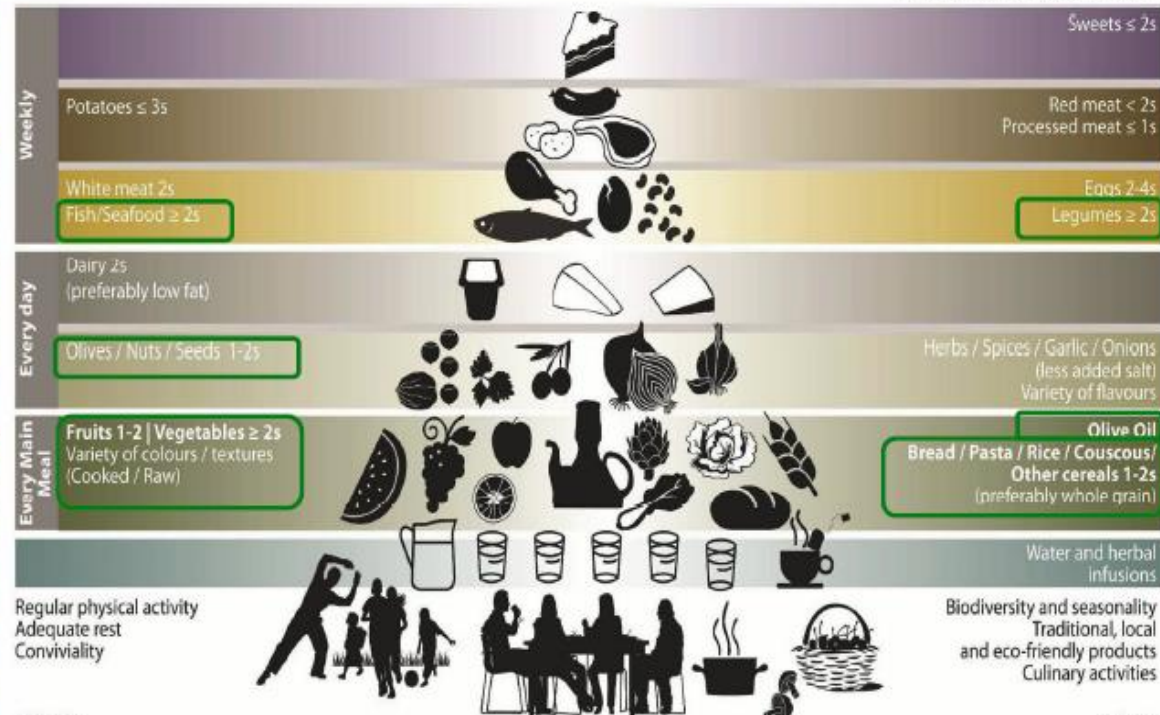
Calañas-Continente , Bellido. Bases científicas de una alimentación saludable. Rev Med Univ Navarra/vol 50, nº 4, 2006, 7-14

Dieta Mediterránea tradicional

ALTO CONSUMO

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today
Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits
Wine in moderation and respecting social beliefs



Ingestas recomendadas (IR)

Son estándares de referencia de la ingesta de energía y nutrientes que se juzga apropiada para mantener la salud de prácticamente todos los individuos sanos del grupo.

Pueden servir para valorar y programar dietas para grupos de población sana. Tratan de responder a la pregunta ¿qué nutrientes y en qué cantidades necesita comer la gente para satisfacer sus requerimientos?.

Se estiman para determinados grupos homogéneos de edad, sexo, actividad física y situación fisiológica de gestación y lactancia.



Requerimiento nutricional (concepto individual)

Cantidad de un nutriente que un individuo necesita para evitar deficiencias o, en general, para mantener en estado óptimo su metabolismo y sus funciones. Los requerimientos pueden quedar definidos por distintos criterios que pueden dar diferentes valores. Varían de un individuo a otro pues dependen de múltiples factores.



Todas son mujeres entre
18 y 35 años
= ingestas recomendadas
≠ requerimientos:



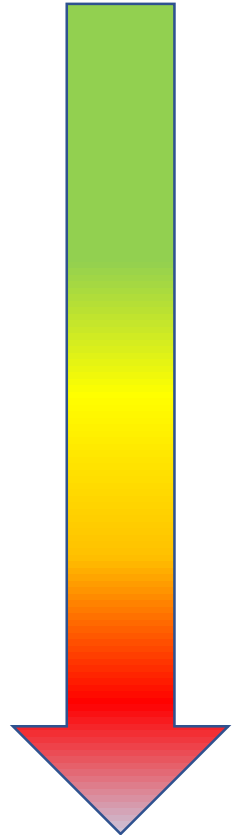
Es
vegetariana

Hace un mes
tuvo su primer
hijo

Trabaja a turnos
Fuma
Padece obesidad

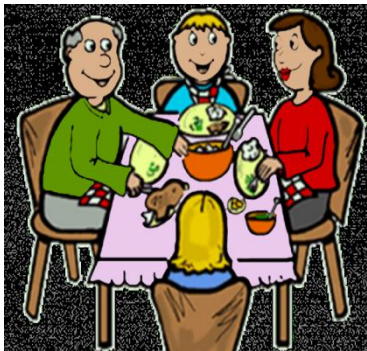
PODEMOS VALORAR EN BASE A :

- **HÁBITOS EN TORNO AL HECHO ALIMENTARIO**
- **OFERTA ALIMENTARIA: INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS
(BASADO EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS)**
- **ANÁLISIS NUTRICIONAL MÁS EXHAUSTIVO (MACRO Y
MICRONUTRIENTES)**



I. VALORAR HÁBITOS

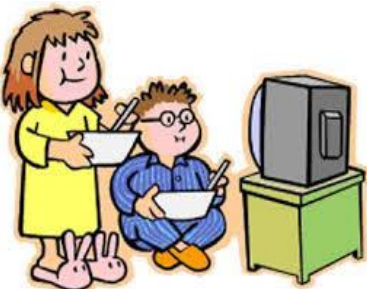
1. Reflexionar, responder (preguntas formuladas al alumnado o bien a la familia):



- ¿Habitualmente comemos todos juntos?
- ¿Habitualmente los más pequeños comemos solos?
- ¿Tenemos normas en la mesa? ¿Cada uno come lo que le gusta?
- ¿La comida es igual para todos?
- ¿Si creo no me gusta, la tengo que probar?

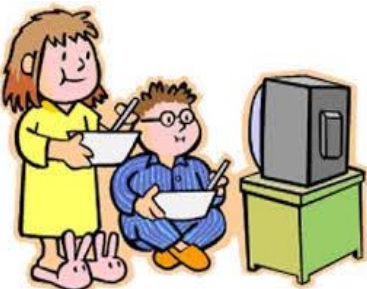
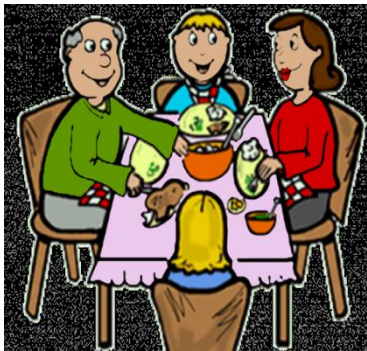


- ¿En la forma de comer nuestra familia se parece a los Simpson?
(hábitos de Lisa, de Homer...)



- ¿Habitualmente podemos comer o cenar con la tele?
- ¿Podemos comer mientras usamos el móvil?
- ¿La tele está en la cocina?

2. Valorar y comparar con las recomendaciones



Qué se recomienda	
Comer todos juntos	X
Un mismo menú para todos	X
Probar los nuevos alimentos (exposición sucesiva...de menos a más)	X
Tomar muchos alimentos de origen vegetal (Lisa)	X
Tomar pocos alimentos de origen animal y/o muy procesados (Homer)	X
Comer sin la TV	X
Comer sin el móvil	X
Participar en la elección y elaboración del menú familiar	X
Tomar decisiones informadas (consultar etiqueta nutricional, consultar guías alimentarias...)	X

II. VALORAR INGESTA ALIMENTARIA EN FUNCIÓN DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Reflexionar, responder (preguntas formuladas al alumnado o bien a la familia):



¿Qué alimentos hay en casa?

¿Hay alimentos de cada uno de los grupos?

¿Qué alimentos vemos en más cantidad?

¿Hay muchos alimentos en la despensa identificados en la pirámide como de “consumo ocasional”?

¿Qué tipo de bebidas hay?

De todos los alimentos que hay en casa, ¿de cuáles podríamos prescindir?

Comida del mediodía a lo largo de 2 semanas

Comida del mediodía de 2 fines de semana

Menú familiar de fiesta

Despensa familiar (Envasados, conservas, precocinadas)

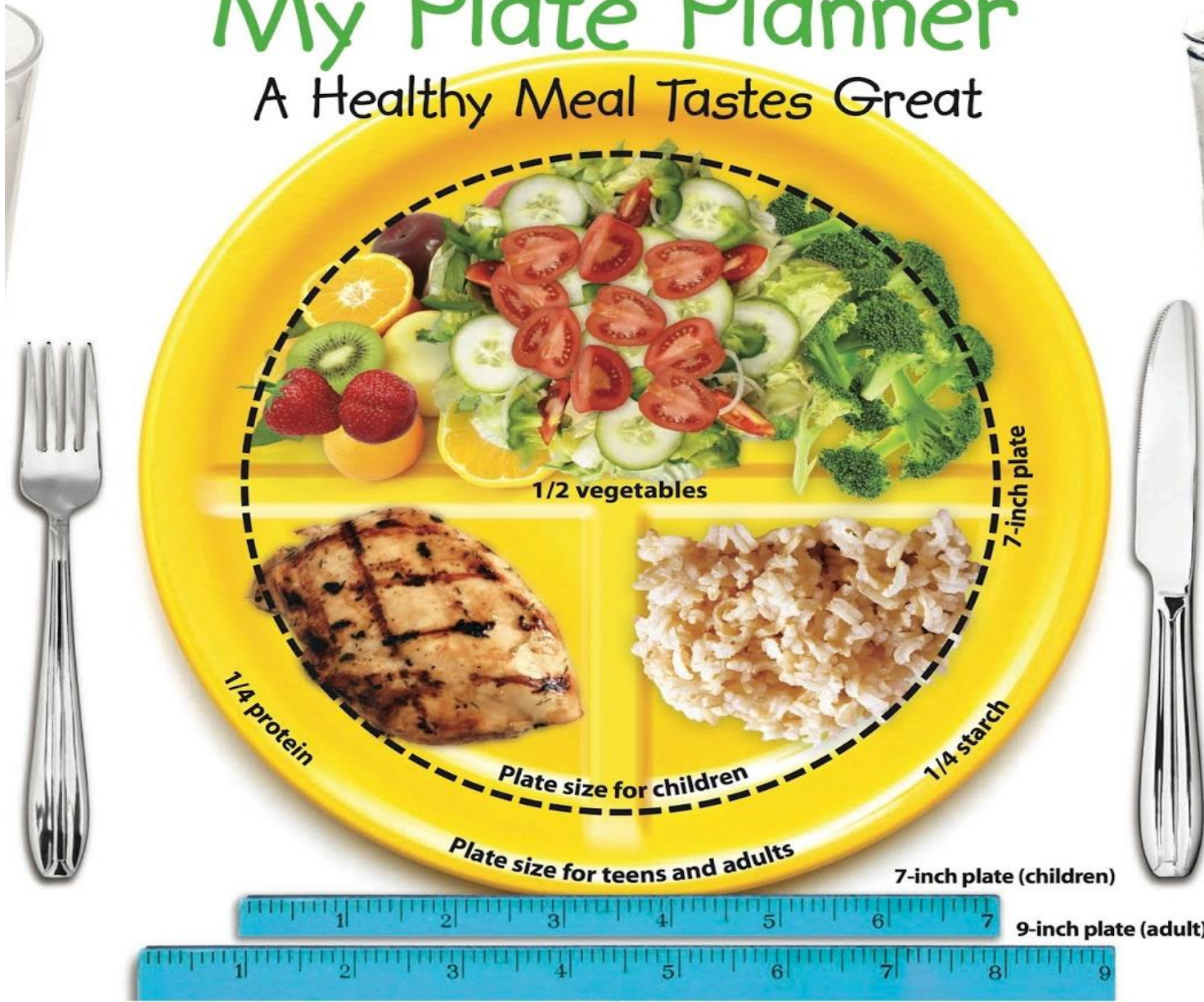
Alimentos compartidos por el grupo





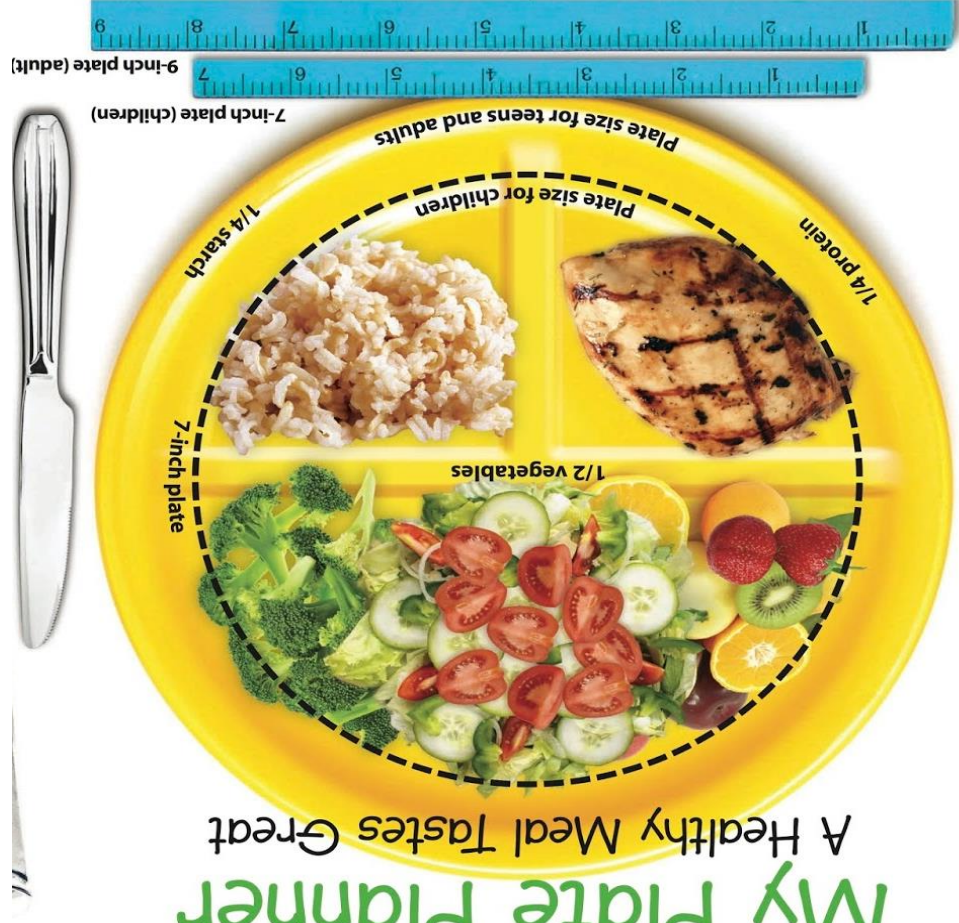
My Plate Planner

A Healthy Meal Tastes Great



My Plate Planner

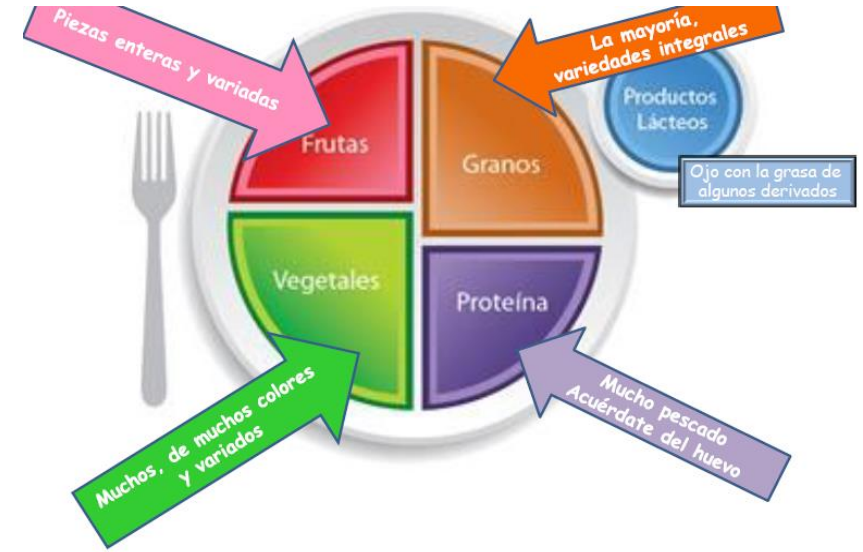
A Healthy Meal Tastes Great



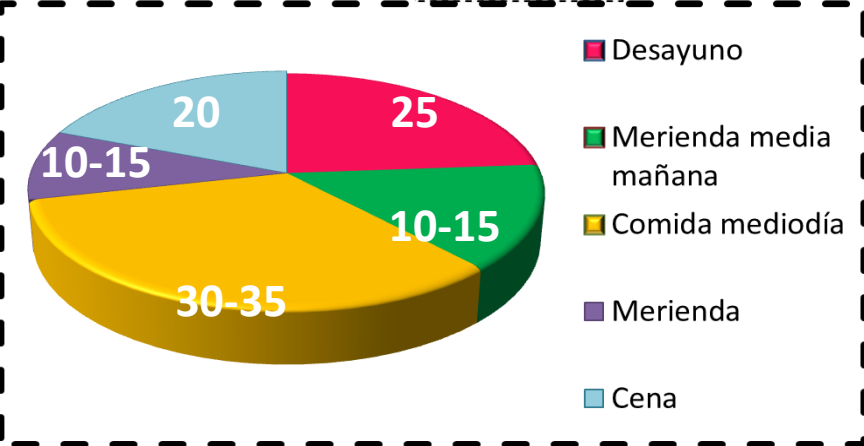
RESUMEN

DIETA VARIADA, ADECUADA, SUFICIENTE, EQUILIBRADA, SEGURA, ORGANOLEPTICAMENTE ACEPTABLE Y “SOSTENIBLE”

Con adecuada distribución de alimentos a lo largo del día



5 comidas al día



Desayuno	Frutas	Cereales	Lácteos		
Media mañana	Frutas	y/o	Lácteos		
Comida	Frutas	Cereales/ patatas		Alimento s ricos en proteína	Vegetales
Merienda	Frutas	y/o	Lácteos		
Cena		Cereales/ patatas	Lácteos	Alimento s ricos en proteína	Vegetales

DIETA VARIADA

Desayuno

Pan	Orange
Aceite	Yellow
Tomate	Green
Leche	Red
Pera	Light Green

Merienda 1

Yogur	Red
Manzana	Light Green

Merienda 2

Naranja	Red
---------	-----

Cena

Pan	Orange
Arroz	Orange
Aceite	Yellow
Zanahoria	Green
Judías verd.	Green
Huevo	Red
Leche	Light Green

Comida

Pan	Orange
Aceite	Yellow
Coliflor	Green
Patata	Orange
Carne	Red
Kiwi	Light Green

Variedades integrales
 Garantizar presencia en todas las comidas
 Evitar bollería y variedades azucaradas o de "diseño"

Más aceite de oliva
 Limitar alimentos ricos en grasas de origen animal
 Limitar bollería, embutidos....

Limitar tamaño ración + Pescado **Azul 2** a la semana
 Carnes (predominando las aves)
 Huevos: **3-4** la semana



Muchas y variadas
 De todos los colores
 5 al día: 3 + 2
 Verduras crudas y cocinadas.
 Piezas de fruta enteras
 Al menos 1 cítrico.

Legumbres: Variar entre semanas
 1-2 a la semana

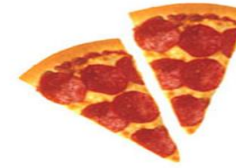
¡¡AGUA!!



DIETA SUFICIENTE

Tamaño das racións: método da man

Come según o tamaño da túa man



500 Kcal
(±200g)



850 Kcal
(±340 g)



1.028 kcal

222 Kcal



2.004 kcal

517 Kcal



40g palomitas (ración pequeña)
250ml bebida cola (botella individual)

306 Kcal



100g palomitas (ración grande)
333ml bebida cola (lata)

637 Kcal

DIETA ADECUADA

Ingestas recomendadas de energía para la población española

Niños y niñas	
0,0-0,5	650
0,6-1	950
2-3	1.250
4-5	1.700
6-9	2.000
Hombres	
10-12	2.450
13-15	2.750
16-19	3.000
20-39	3.000
40-49	2.850
50-59	2.700
60 y más	2.400
Mujeres	
10-12	2.300
13-15	2.500
16-19	2.300
20-39	2.300
40-49	2.185
50-59	2.075
60 y más	1.875
Gestación (2.ª mitad)	+250
Lactancia	+500



Al mediodía

Racións recomendadas por grupos de alimentos. Secuencia quincenal

Grupo de alimentos	Frecuencia (n.º racións/2 semanas)
 Carnes	≤ 4
 Peixes	≥ 4
 Ovos	$\geq 2-3$
 Lácteos	≤ 2
 Verduras/Hortalizas	10
 Froitas	≥ 8
 Arroz e pasta	≥ 6
 Patacas	≤ 4
 Legumes	$\geq 2-3$

Al mediodía





Variedade de alimentos recomendada dentro de cada grupo. Secuencia quincenal

Grupo de alimentos	Mínimo recomendable
 Carnes	2-3
 Peixes	3-4
 Lácteos	2
 Verduras/Hortalizas	3-4
 Ensaladas de verduras	≥ 2-3/ 2 semanas
 Froitas	4
 Arroz, pasta, patacas	3
 Legumes	2

Al mediodía



Frecuencia recomendada (en máximos) para alimentos fritos e rebozados. Secuencia quincenal

Procesos culinarios	Máximo recomendable
 Fritos (patacas, tortilla de patacas, peixe frito en fariña)	≤ 3
 Rebozados en fariña e ovo ou pan relado e ovo (empanados e precociñados)	≤ 1

Tamaño orientativo de las raciones para la población escolar

		3 - 6 años		7 - 12 años		13-15 años		16-18 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
LÁCTEOS	Queso (ración)	25-30 g	1 loncha fina	50-60 g	2 lonchas finas	50-60	2 lonchas finas	50-60	2 lonchas finas
	Leche (postre)	100 ml	1 vaso pequeño o ½ vaso	200 ml	1 vaso	200 ml	1 vaso	200 ml	1 vaso
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Legumbres (plato principal) ⁽¹⁾	30 g	2 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	90 g	6 cucharadas soperas
	Legumbres (guarnición) ⁽¹⁾	15 g	1 cucharada sopera	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas
	Patatas (plato principal) ⁽¹⁾	150-200 g	1 unidad pequeña	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana
	Patatas (guarnición) ⁽¹⁾	90-100 g	1 unida pequeña tamaño huevo	90-100 g	1 unida pequeña tamaño huevo	190-200 g	1 unida pequeña	190-200 g	1 unida pequeña
	Arroz, pasta (plato principal) ⁽²⁾	50-60 g	1 plato pequeño (plato hondo)	60-80 g	1 plato mediano (plato hondo)	80-90 g	1 plato grande (plato hondo)	80-90 g	1 plato grande (plato hondo)
	Arroz, pasta (sopa) ⁽²⁾	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (guarnición) ⁽¹⁾	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	35-40 g	2 cucharadas soperas de arroz 4 cucharadas soperas de pasta
	Pan tipo barra (acompañamiento)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	60 g	1 porción mediana (seis dedos de largura)	60 g	1 porción mediana (seis dedos de largura)
	Pan tipo payés (acompañamiento)	30 g	1 rebanada pequeña	30 g	1 rebanada pequeña	60 g	1 rebanada mediana	60 g	1 rebanada mediana
VERDURAS	Plato principal	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³	200-250 g	1 plato mediano (plato llano) ³	200-250	1 plato grande (plato llano)
	Guarnición	60-75 g	1 plato pequeño (plato llano) ⁴	60-75 g	1 plato pequeño (plato llano) ⁴	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ⁴	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete ⁽¹⁾	50-60 g	1 filete pequeño	80-90 g	1 filete pequeño	110-120 g	1 filete mediano	110-120 g	1 filete mediano
	Chuletas de cerdo ⁽⁵⁾	70-80 g	1 chuleta pequeña	100-120 g	1 chuleta grande	100-120 g	1 chuleta grande	140-150 g	2 chuletas pequeñas
	Costillas cordero ⁽⁵⁾	70-80 g	2 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	140.150 g	4 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa) ⁽¹⁾	30-60 g	1 plato pequeño	80-90 g	1 plato pequeño	110-120 g	1 plato mediano	110-120 g	1 plato mediano
	Carne picada (arroz, pasta) ⁽¹⁾	15-20 g	1 cucharada sopera	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto ⁽⁴⁾	80-90 g	1 muslito pequeño	150-160 g	1 muslo pequeño	230-250 g	1 muslo grande	300-320 g	1 muslo grande o 2 muslos medianos
	Pescado en filetes ⁽¹⁾	70-80 g	1 filete pequeño	100-120 g	1 filete pequeño	150-160 g	1 filete mediano	150-160 g	1 filete mediano
	Huevos	1 unidad		1-2 unidades		2 unidades		2 unidades	
Embutido y Fiambre ⁽¹⁾	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	
FRUTA	Fruta fresca ⁽⁴⁾	80-100 g	1 unidad pequeña	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana

⁽¹⁾ Gramaje expresado en peso crudo y neto. ⁽²⁾ Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento. ⁽³⁾ En el caso de ensalada variada un plato grande (plato llano). ⁽⁴⁾ En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano). ⁽⁵⁾ Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

RESUMEN

Comer con pan y beber agua. Preferir alimentos frescos y de temporada.

Limitar alimentos precocinados, muy procesados y envasados.

El aceite de oliva, los pescados y los frutos secos aportan muchos beneficios para la salud.

Limitar los alimentos ricos en grasas animales, la sal, las carnes rojas, los alimentos en salazón y embutidos.

- **Cereales:** Garantizar también la presencia de integrales; Cuidado con los que incorporan muchos azúcares simples, jarabes... Cuidado con muy procesados, refinados... Evitar bollería industrial y preparaciones comerciales ricas en grasa y azúcares.
- **Verduras y hortalizas:** Garantizar el aporte de verduras (hojas verdes) y por lo general de muchos colores en el menú semanal: 2 platos al día y presentes las verduras en crudo en algún momento del día.
- **Legumbres** entre 2 y 3 raciones cada 15 días.
- **Frutas:** 3 raciones al día. Preferiblemente piezas enteras y garantizar la presencia de un cítrico.
- **Lácteos:** Al menos 3 raciones al día (leche, queso y yogur). Evitar postres comerciales y lácteos azucarados Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra.

Propuestas de trabajo (Recomendables para los más pequeños de los mayores):

I. Reflexionar:

1. Alimentos de la nevera y despensa que están en el pico de la pirámide: listado de todos los que forman el grupo de trabajo: **Ej: un salchichón, una copa de chocolate con nata, 3 croissants, 2 tabletas de chocolate, fiambre de lomo, una caja de helados.**

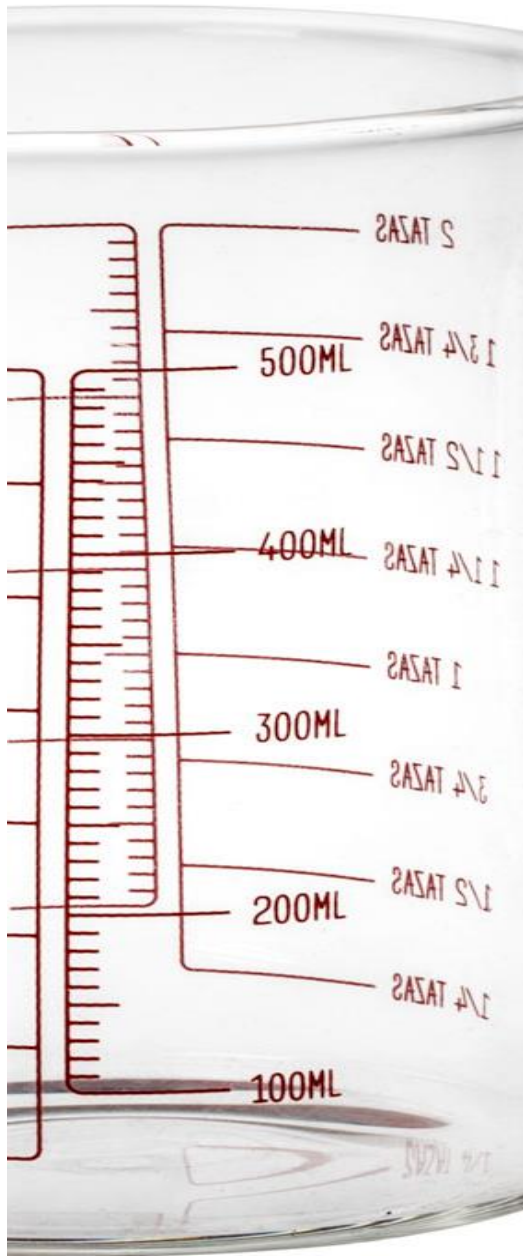
2. Listado de hábitos en cuanto a frecuencia de consumo (TV, cena fría....) **EJ: Todos los del grupo tomamos plato frío con fiambre para la cena viendo la tele, 5 de nosotros tomamos leche antes de ir a dormir...**

Propuestas de trabajo (Recomendables para los más pequeños de los mayores):

II. Valorar y comparar

1. Alimentos y hábitos que estamos dispuestos a cambiar (del pico a la base). Sondeo familiar
2. ¿Cómo lo hemos hecho? ¿nos costó trabajo? ¿A quién le costó más?
3. Encuesta a familia: preferencias y aversiones; que opinas sobre (huevos, leche, diferentes mitos...)
4. Todos los sábados, algún miembro de la familia comprará un alimento que habrá que tomar....

ÍNDICES DE CALIDAD DE LA DIETA



Índice Alimentación Saludable

Hidratos de carbono	6-11 raciones	0-10
Vegetales	3-5 raciones	0-10
Frutas	2-4 raciones	0-10
Leche	2-3 raciones	0-10
Carne	2-3 raciones	0-10
Grasa total	< 30 energía %	0-10
Ácidos grasos saturados	< 10 energía %	0-10
Colesterol	< 300 mg	0-10
Sodio	< 2.400 mg	0-10
Variedad	16 alimentos diferentes/3d	0-10

INDICE CALIDAD DIETA MEDITERRANEA

Ácidos grasos saturados	< 10 energía %	0
	10–13 energía %	1
	> 13 energía %	2
Colesterol	< 300 mg	0
	300–400 mg	1
	> 400 mg	2
Carnes	< 25 g	0
	25–125 g	1
	> 125 g	2
Aceite de oliva	> 15 ml	0
	15–5 ml	1
	< 5 ml	2
Pescado	> 60 g	0
	60–30 g	1
	< 30 g	2
Cereales	> 300 g	0
	300–100 g	1
	< 100 g	2
Vegetales + Frutas	> 700 g	0
	700–400 g	1
	< 400 g	2

Propuesta de trabajo

Clasificar alimentos y dietas en
función de-----

	10	5	0
Colesterol (mg)	<300	300-400	>400
Energía Graxas (%)	<35	≤ 40	> 45
Grasas (g/100)	<3	3-20	>20
Energía A.G.Saturados (%)	<10	10-13	>13
Energía Azúcar (%)	<5	5-10	<10
Azúcar (g/100)	<5	5-10	>10
Sal (g)	<5	2,5-5	>5
Sal (g/100)	<0,3	>1.5	>1.5
Variedad alimentos	>12	12-6	<6
Pescado (g)	>60	60-30	<30
Vegetales + frutas (g)	>700	700-400	<400
Fibra (g) ó (Edad+5)	> 25 o >E+5	25-15 =(E+-5)	<15 <(E-5)
	90	40	0

Grupo A: ¿Qué puntuación le pondrías a una dieta semanal con el siguiente aporte medio?

Colesterol: 380mg

Nota: Amarillo

Energía aportada por los lípidos: 43%

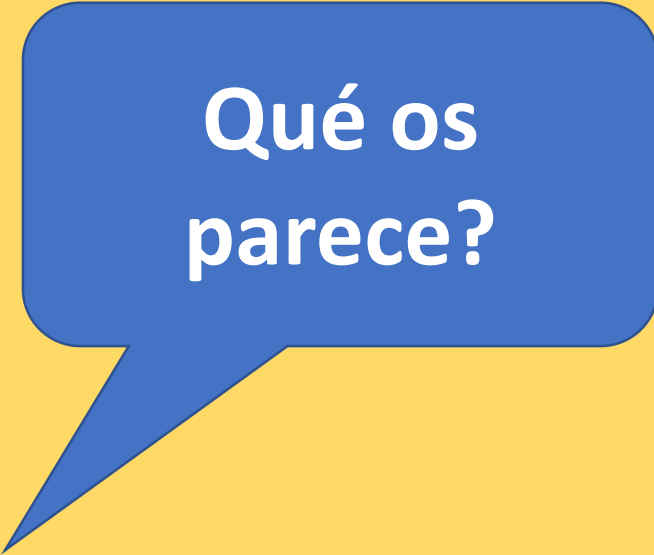
Nota: Amarillo

Energía aportada por los AG. Saturados: 15%

Nota: Rojo

Sodio aportado por los alimentos: 5.200 mg

Nota: Rojo



¿Qué os parece?



A Limitar	Excesos
Energía	Obesidad Enfermedad cardiovascular Diabetes tipo 2 Cáncer Otras enfermedades crónicas
Grasa total	
Grasa saturada	
Sal	
Azúcar	
Alimentos animales	
Alimentos procesados	

**RIESGOS
NUTRICIONALES
EN NUESTRA DIETA
ACTUAL**

Toma decisiones saludables

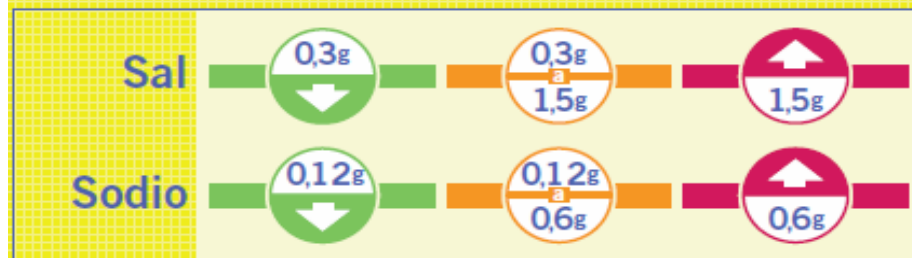
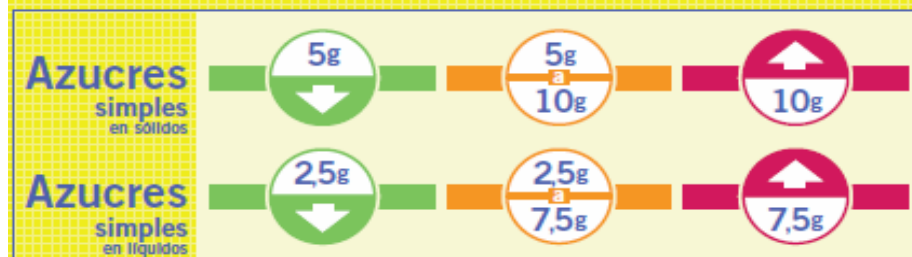
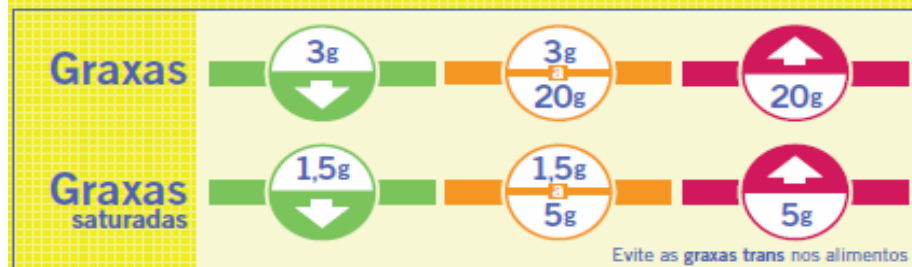
Compara alimentos similares

(Por 100g o 100ml)

Contido baixo

Contido medio

Contido alto





¡ Cuidado con la sal !

Ganar protección frente a la enfermedad cardiovascular a través de la dieta

Mantenga el peso corporal dentro de los márgenes normales. Evite los aumentos de peso y el aumento de la circunferencia de la cintura durante toda la vida adulta.

Consuma por lo menos cinco porciones diarias (como mínimo 400 g) de hortalizas y frutas de colores diversos

Incremente el consumo de pescado y legumbres

Cuide la calidad de la grasa

Consuma pocos alimentos de alta densidad energética. Evite el consumo de bebidas. Consuma poca "comida rápida", o evítela del todo

Evite los alimentos conservados en salazón o salmuera, y los salados

Limite el consumo de alimentos elaborados con sal añadida

Realice actividad física

Ganar protección frente al riesgo de cáncer a través de la dieta

Mantenga el peso corporal dentro en márgenes normales. Evite los aumentos de peso y el aumento de la circunferencia de la cintura durante toda la vida adulta.

Realice actividad física

Consuma pocos alimentos de alta densidad energética. Evite el consumo de bebidas azucaradas. Consuma poca "comida rápida", o evítela del todo
Consuma por lo menos cinco porciones diarias (como mínimo 400 g) de hortalizas y frutas de colores diversos, en particular los productos a base de tomate y de vegetales del género *Allium*, como el ajo.

Consuma cereales y leguminosas. Limite el consumo de alimentos ricos en almidón refinado.

Las personas que se alimentan regularmente con carnes rojas deben consumir menos de 500 g por semana, con una mínima proporción (o ninguna) de carnes procesadas.

Evite el alcohol. Si no lo hace, no beba más de dos unidades diarias si es varón o una si es mujer.

Evite los alimentos conservados en salazón y los que tienen mucha sal;

Limite el consumo de alimentos elaborados con sal añadida

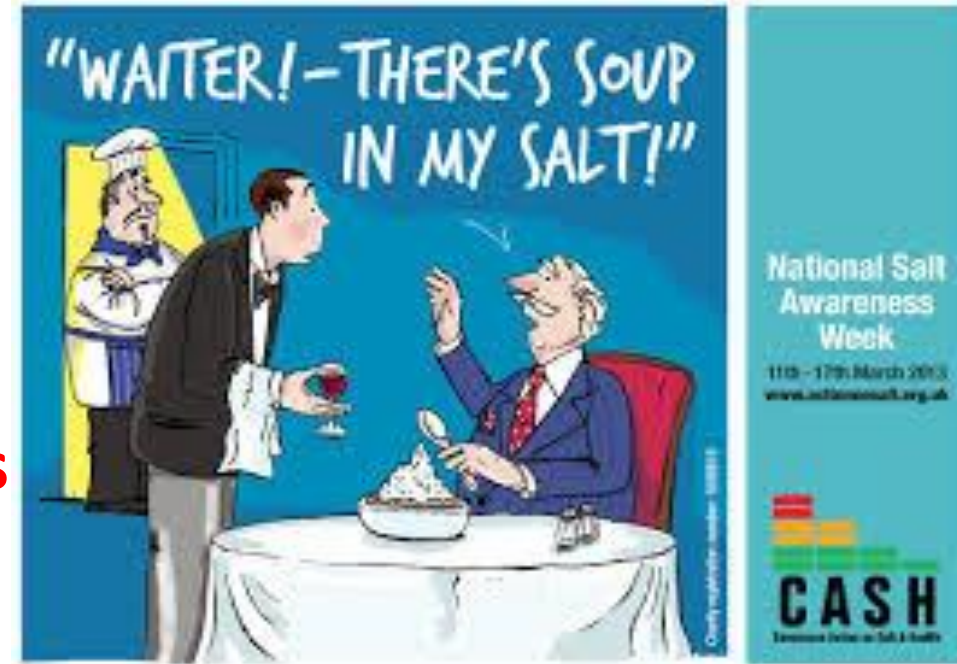
Para prevenir el cáncer no se recomiendan los suplementos alimenticios

La Sal ...¿de la vida?

El exceso de sodio causa al año 2,3 millones de muertes

Más del 70% llega a través de alimentos preparados y procesados

España duplica el consumo de sal aconsejado por la OMS



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.plancuídate.es/sal-visibility-invisible.htm>

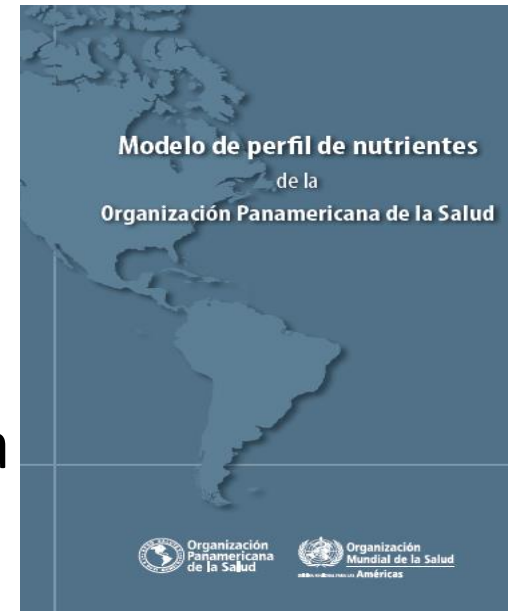
PLANCUÍDATE+

-SAL = +SALUD

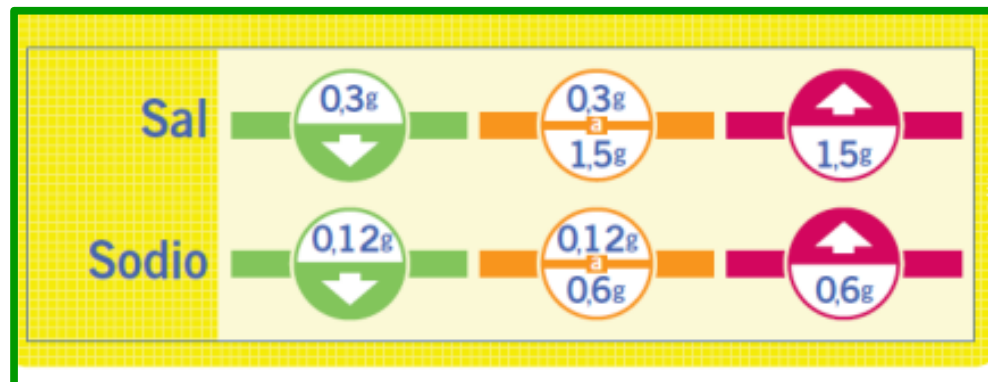


Cantidad excesiva de sodio:

si la razón entre la cantidad de sodio (mg) en cualquier cantidad dada del producto y la energía (kcal) es igual o mayor a 1:1.



Esta razón deriva de una ingesta diaria máxima recomendada de 2.000 mg de sodio, el límite máximo de la OMS para los adultos, y una ingesta calórica diaria de 2.000 kcal en total.



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 quesíños
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

...Es aconsejable



Agregar poca sal a los platos. Particularmente en la edad infantil, es muy fácil habituarse a un consumo excesivo de sal

Consumir abundantes alimentos vegetales y frescos

Comparar las etiquetas nutricionales para elegir las opciones con menos sodio

Al cocinar usar diferentes hierbas aromáticas y condimentos en vez de agregar sal

Utilizar ingredientes 'bajos en sodio' o 'sin sal añadida' en sus comidas y recetas

Demandar más opciones alimentarias bajas en sodio entre los alimentos de consumo habitual en su familia

Solicitar la información nutricional en los restaurantes para elegir las opciones más saludables, con menos sodio

¿La grasa o la vida?

La cantidad total y **el tipo de grasa** pueden contribuir o incrementar el riesgo de padecer:

- enfermedades cardíacas
- colesterol alto
- factor de riesgo para ciertos tipos de cáncer (c. colorrectal)
- obesidad
- presión arterial alta
- diabetes tipo 2



Funciones

Reserva energética

Aislante térmico y amortiguador

Forma parte de la membrana celular

Mantienen la temperatura corporal

Protegen la integridad de la piel

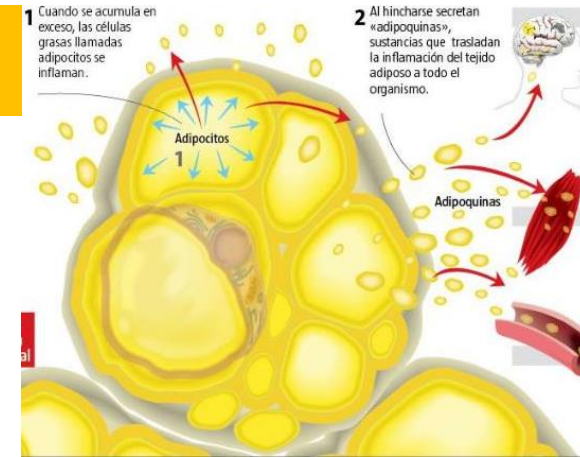
Colesterol y fosfolípidos actúan como precursores de la biosíntesis de importantes moléculas (ácidos biliares, hormonas esteroideas: gluco y mineralcorticoides, h. sexuales)

Constituyen entre un 50 a 60% de la masa cerebral

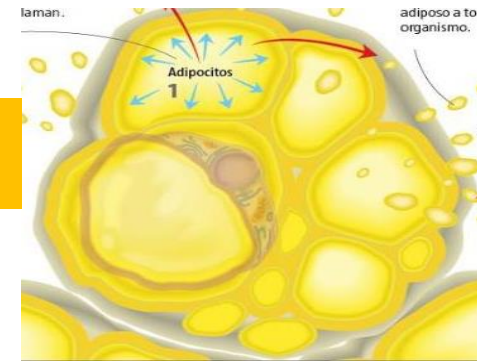
A través de la grasa se vehiculizan las vitaminas liposolubles

Son indispensables para crecimiento y la regeneración de tejidos.

Grasa corporal



Grasa corporal



Cantidad excesiva de grasas totales

la cantidad de energía (kcal) proveniente del total de grasas (gramos de grasas x 9 kcal) es igual o mayor a 20% del total de energía.

Cantidad excesiva de grasas saturadas

la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas saturadas (gramos de grasas saturadas x 9 kcal) es igual o mayor a 5% del total de energía (kcal).

Cantidad excesiva de grasas trans

la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas trans (gramos de grasas trans x 9 kcal) es igual o mayor a 1% del total de energía (kcal).

(en cualquier cantidad dada del producto)

Azúcar...



Cantidad excesiva de azúcares libres

si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de los azúcares libres (gramos de azúcares libres x 4 kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (kcal).



Directriz:

**Ingesta de azúcares
para adultos y niños**

Resumen

“Hay evidencia coherente que el riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta conforme aumenta el consumo de azúcares”

Alimento	Azúcares (g)
Refrescos	10,5
Zumos comerciales	12-16
Ketchup	22,9
Kiwi	10,6
Nocilla	58,3
Yogur de sabores	15,6
Yogur natural	5,5
Cacao en polvo	61,5
Sobaos	45
Pan	2
Galletas	29,8



Directriz:

Ingesta de azúcares para adultos y niños

Resumen

«Azúcares libres»: «Los azúcares libres incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas».

En los países con una ingesta baja de azúcares libres, los niveles no deberían aumentarse. Las ingestas elevadas de azúcares libres amenazan la calidad nutricional de las dietas pues aportan una cantidad considerable de energía sin nutrientes específicos.

La OMS recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida:

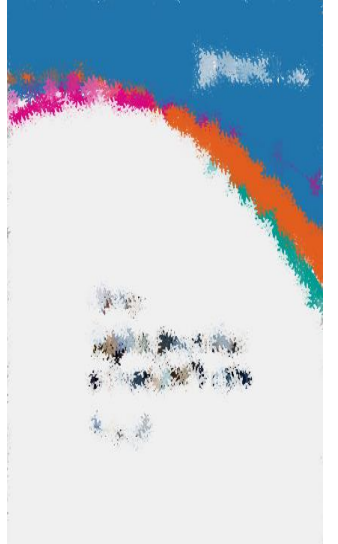
I. Tanto en adultos como en niños, **la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total (1).**

- **2000 kcal: 10%= 200kcal del azúcar=50g (200/4)**
- **Niños < 25gdía (recomendación AHA)**
- **Niños < 2años: evitarlos (recomendación AHA)**

II. **La OMS sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta 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.



Toma decisiones saludables

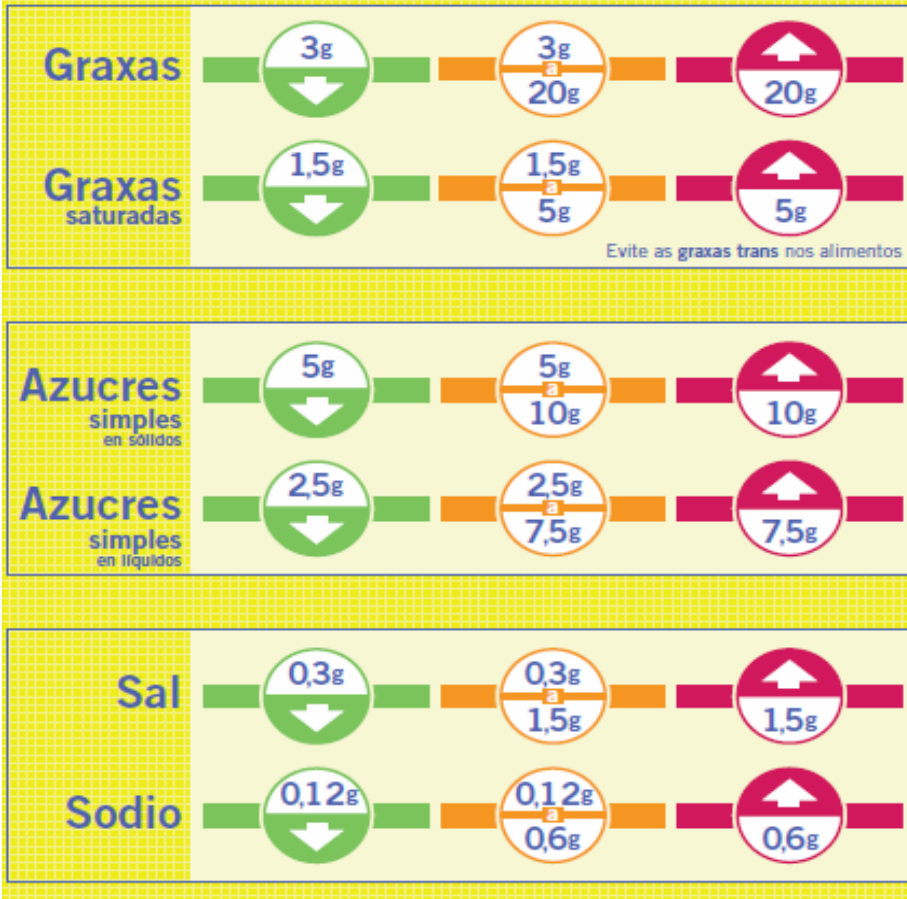
Compara alimentos similares

(Por 100g o 100ml)

Contido baixo

Contido medio

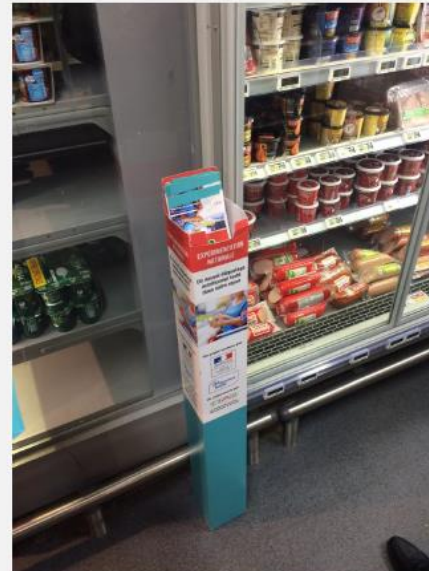
Contido alto



1. Los 5 niveles del NutriScore.



Implementation (5)



Validación del algoritmo en términos de la asociación a la calidad nutricional y a la predicción de patologías

Mejor calidad nutricional
1 quintil

Peor calidad nutricional
5 quintil



Cohorte Su.Vi.Max:
n= 6.400
13 años

+Riesgo CVD (40-60%)
+Riesgo de SM (43%)
+Riesgo de obesidad (61%)

+Riesgo cáncer (34%)
+Riesgo cáncer mama (52 %)

Fuente Julia C, Ducrot P, Lassale C, Fézeu L, Méjean C, Péneau S, Touvier M, Hercberg S, Kesse-Guyot E. Prospective associations between a dietary index based on the British Food Standard Agency nutrient profiling system and 13-year weight gain in the SU.VI.MAX cohort. Prev Med 2015;81:189-94.

MODELO NUTRI-SCORE



Puntuación	Energía (kcal/100g)	Grasa saturada (g/100g)	Azúcares (g/100g)	Sodio¹ (mg/100g)
0	≤ 80	≤1	≤ 4,5	≤ 90
1	> 80	> 1	> 4,5	>90
2	> 160	> 2	> 9	>180
3	> 240	> 3	> 13,5	> 270
4	> 320	> 4	> 18	> 360
5	> 400	> 5	> 22,5	> 450
6	> 480	> 6	> 27	> 540
7	> 560	> 7	> 31	> 630
8	> 640	> 8	> 36	> 720
9	> 720	> 9	> 40	> 810
10	> 800	> 10	> 45	> 900

Puntos A=	(a) +	(b) +	(c) +	(d) =	0-40
------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------

MODELO NUTRI-SCORE

Puntuación	Frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos (g/100)	Fibra (g/100)	Proteínas	
0	≤ 40	< 0,7	≤ 1,6	
1	> 40	> 0,7	> 1,6	
2	> 60	< 1,4	> 3,2	
3	-	> 2,1	> 4,8	
4	-	> 2,8	> 6,4	
5	> 80	> 3,5	> 8	
Puntos C=	(a) +	(b) +	(c) =	0= 15

EVALUACIÓN NUTRI-SCORE

Nutriente/100g	Puntuación
Energía (kcal)	0-10
Azúcares (g)	0-10
Acidos grasos saturados (g)	0-10
Sodio (mg)	0-10



Puntos Negativos (N)
0-40 puntos

Nutriente/100g	Puntuación
Energía (kcal)	0-10
Azúcares (g)	0-10
Acidos grasos saturados (g)	0-10
Sodio (mg)	0-10



Puntos Positivos (P)
0-15 puntos

Alimentos	Bebidas	Color
- a -1	agua	Verde oscuro
0 a 2	Min a 1	Verde
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a max	10 a max	Naranja oscuro/rojo

-15

Mejor opción

SCORE FINAL

N-P

40

Peor opción

CLASIFICACION “NOVA” DE ALIMENTOS



Nuggets de pollo:

Pechuga de gallina (33,5%), harina de trigo, agua, aceite de girasol, cebolla, grasa vegetal (palma, coco, girasol), almidón de trigo, sal, proteínas de leche, almidón modificado, azúcar, acidulantes (bicarbonato de sodio, glucono-delta-lactona, ácido cítrico) especias, dextrosa, levadura, aromas....¿de qué? jajajaj...pueden contener trazas de huevo, frutos secos, soja y sésamo.

CLASIFICACION “NOVA” DE ALIMENTOS

Grupo 1. Alimentos no procesados o mínimamente procesados

No procesados

- Partes comestibles de las plantas (**semillas, frutas, hojas, tallos, raíces**)
- Partes comestibles de animales (**músculo, huevos, leche**)
- **Hongos, algas**, tras ser separados de la naturaleza.



Mínimamente procesados

- Alimentos naturales alterados por procesos que incluyen la eliminación de partes no comestibles y el teñido, molido, fraccionamiento, filtrado, asado, hervido, fermentación no alcohólica, pasteurización, refrigeración, congelación, envasado y envasado al vacío. Estos procesos se efectúan para conservar los alimentos naturales, hacerlos adecuados para su almacenamiento o para volverlos seguros o comestibles o placenteros para consumir.



CLASIFICACION “NOVA” DE ALIMENTOS

Grupo 2. Ingredientes culinarios procesados

- Son sustancias derivadas de los alimentos del Grupo 1 o de la naturaleza por procesos de prensado, refinado, molido, molienda y secado.
- No se usan para ser consumidos solos y se emplean junto con alimentos del grupo 1 para preparar guisos, sopas y caldos, ensaladas, panes...
- Son los aceites, la mantequilla, el azúcar, la sal...



CLASIFICACION “NOVA” DE ALIMENTOS

Grupo 3. Alimentos procesados

La mayor parte de los alimentos procesados tienen dos o tres ingredientes y **se pueden reconocer** como versiones modificadas de los alimentos del grupo 1.

- El procesamiento incluye diversos métodos de conservación o cocción, y, en el caso de panes y quesos, fermentación no alcohólica.
- Se preparan agregando sal, aceite, azúcar u otras sustancias del grupo 2 a alimentos del grupo 1.
- Son comestibles de por sí o asociados con otros alimentos.

El propósito de su procesamiento es aumentar la durabilidad de los alimentos del grupo 1, o modificar o aumentar sus cualidades organolépticas.

- **Vegetales envasados embotellados,**
- **Pescado enlatado,**
- **Frutas en almíbar, quesos y panes recién hechos**



Grupo 4. Alimentos ultraprocesados

Objetivo:

Crear productos alimentarios:

- **De marca**
- **Convenientes** (durables, listos para consumir)
- **Atractivos** (super sabrosos)
- **Altamente rentables**, diseñados para desplazar a todos los otros grupos alimentarios.



Los productos ultraprocesados en general tienen un envase atractivo y una intensa comercialización.

Muchos provienen de más procesamiento de los constituyentes alimentarios, como los **aceites hidrogenados o interesterificados**, las **proteínas hidrolizadas**, la **proteína de soja purificada**, la **maltodextrina**, el **azúcar invertido** y el **jarabe de maíz rico en fructosa**.

Los aditivos de los alimentos ultraprocesados son algunos que también se emplean en las comidas procesadas, como **los conservantes, antioxidantes y estabilizadores**.

Los aditivos usados solo en productos

ultraprocesados son aquellos usados para imitar o aumentar las características organolépticas de los alimentos o para enmascarar aspectos desagradables del producto final.

Grupo 4. Alimentos ultraprocesados

- Bebidas no alcohólicas
- “Snacks” empaquetados, dulces o salados
- Productos de carne reconstituida
- Platos congelados prepreparados,
- No son alimentos modificados, sino preparaciones hechas en su mayor parte o completamente de **sustancias derivadas de alimentos y aditivos**, con poco o ningún alimento intacto del grupo 1.
- También contienen otras fuentes calóricas y nutrientes que normalmente no se emplean en las preparaciones culinarias. Algunos se extraen directamente de alimentos, como **la caseína, la lactosa, el suero de la leche y el gluten**.
- Habitualmente incluyen también aquellos empleados en las comidas procesadas, como azúcares, aceites, grasas o sal.

