



TALLER

CAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 2

Dieta Saludable



ACTIVIDAD 1

Revisión de tareas

ACTIVIDAD 2

Grupo de alimentos

ACTIVIDAD 3

Intercambios de alimentos

ACTIVIDAD 4

Tarea para la próxima sesión



ACTIVIDAD 1

REVISIÓN DE TAREAS



- Registros de peso, alimentación y actividad física.
- Dificultades y temores para cambiar hábitos.
- Anotar el grado de cumplimiento de los compromisos.



¿A QUÉ NOS ENFRENTAMOS?



DEL SOBREPESO

¿Qué influye?

GANANCIA DE PESO

=



¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

Estoy en casa solo, sentado en el sofá sin saber que hacer, y me aburro. veo en la TV una película en la que los protagonistas están tomando café con bollos.

“qué rico, me apetece muchísimo, necesito dulce”, “total, qué rollo, la vida no puede ser siempre controlarse, hay que darse algún gusto si no...”.

Me levanto con una sensación de hormigueo en el estómago, “¡qué hambre!”.

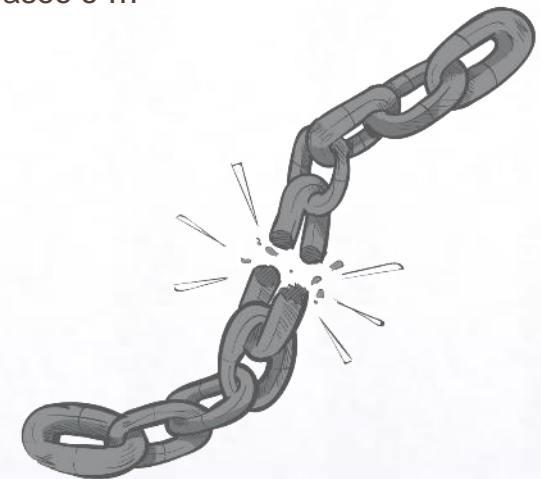
Abro el armario veo los batidos de chocolate de mi hijo pequeño y las galletas de turno, me llevo la lata de galletas al sofá, el batido con una pajita y empiezo a comer mientras veo la peli...

“¡qué barbaridad, ya me he pasado otra vez!”, “no soy capaz de controlarme”.

Mientras llevo el envase del batido a la basura, me como un plátano que acabo de ver en el frutero.

ROMPER LA CADENA

Llamo a alguien, me levanto y doy un paseo o ...



**Es más fácil romper las cadenas
por los eslabones más débiles al
comienzo de la cadena**

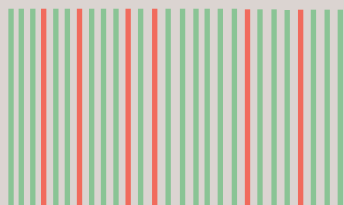
¿QUÉ SON LAS DECISIONES

EN ROJO Y VERDE?

EN VERDE

Te acercan a tu objetivo:

“Llevar una alimentación sana y mantenerse activo”.



EN ROJO

Te alejan de tu objetivo.



La meta: predominio del verde. ¡Tú decides!

ACTIVIDAD 2

LOS 6 GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS

GRUPO 1

Leche o lácteos.

GRUPO 2

Carnes o protéicos.

GRUPO 3

Féculas o hidrocarbonados.

GRUPO 4

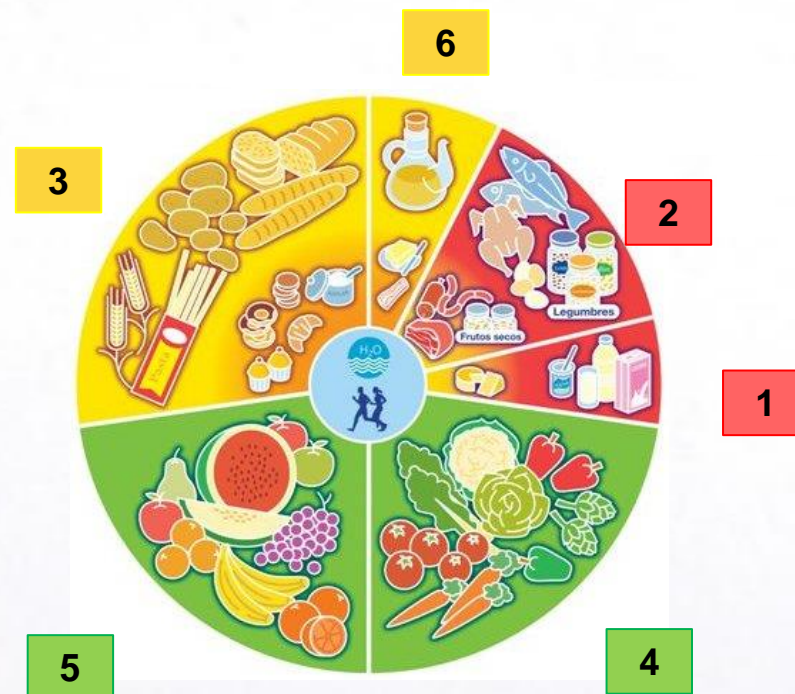
Verduras.

GRUPO 5

Frutas.

GRUPO 6

Grasas.





PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN

FRECUENCIA DE CONSUMO



- **Consumo ocasional:** grasas (margarina, mantequilla), dulces, bollería, caramelos, pasteles, bebidas refrescantes, helados, carnes grasas, embutidos.
- **3-4 raciones semanales:** pescados, mariscos, carnes magras, huevos.
- **2-4 raciones semanales:** legumbres.
- **3-7 raciones semanales:** frutos secos.
- **2-4 raciones diarias:** leche, yogur, queso.
- **3-6 raciones diarias:** aceite de oliva.
- **2 raciones diarias:** verduras y hortalizas.
- **3 raciones diarias:** frutas.
- **4-6 raciones diarias:** cereales y patatas.
- **4-8 raciones diarias:** agua.



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Aceite de oliva

Utiliza aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Verduras

Incluye diariamente verduras variadas en forma cruda y cocida. La recomendación es 2 raciones/día.

Frutas

Incluye diariamente frutas variadas. La recomendación es 3 frutas/día.

Incluye diariamente 30 minutos como mínimo de actividad física.



Agua y otras bebidas

El agua ha de ser la bebida principal. También puedes beber café, infusiones y caldos vegetales con poca sal. Evita el alcohol, las bebidas azucaradas y limita los zumos. Escoge lácteos (leche y yogures) sin azúcar ni grasa añadida.

Cereales y granos integrales, tubérculos y legumbres

Elige cereales y derivados de grano entero o integrales (pan, arroz y pasta integrales, maíz, mijo, espelta, quinoa...), así como legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...), patata, boniato... Limita los cereales refinados (pan, arroz y pasta blancos).

Alimentos proteicos

Elige pescados, aves, huevos, frutos secos, queso y legumbres que son la principal fuente vegetal de proteínas. Limita la carne roja, embutidos, otras carnes procesadas.



Infografía basada en "El plato para comer saludable" de Harvard University y adaptada por el Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud.

GRUPO 1

PRODUCTOS LÁCTEOS

- Aportan HIDRATOS DE CARBONO, (10 % del total de la dieta) grasas, proteínas y CALCIO.
- Beneficios para la salud: Ayudan a formar y mantener la masa ósea durante toda la vida reduciendo el riesgo de osteoporosis.

Las versiones desnatadas o semidesnatadas ayudan a disminuir la ingesta de calorías.





1 UNIDAD DE LÁCTEOS



**200 ml
leche entera**

Calcio: 136

Calorías: 136



**200 ml
leche semidesnatada**

Calcio: 136

Calorías: 98



**200 ml
leche desnatada**

Calcio: 136

Calorías: 72



GRUPO 2

ALIMENTOS PROTEICOS

- Aportan PROTEÍNAS de alto valor biológico, VITAMINAS y MINERALES.
- Principal fuente de proteínas junto a las leguminosas y los lácteos.
- Beneficios para la salud: Funcionan como componente básicos para los huesos, los músculos y los cartílagos y para la regulación de todos los sistemas corporales.

Escoge carnes y aves magras.

Varía la ingesta de proteínas incluyendo mas pescado y legumbres en tu dieta semanal.





1 RACIÓN DE ALIMENTOS PROTEICOS



100 g filete de vaca

Grasas: 10,5
Proteínas: 19,2
Glúcidos: 0
Calorías: 177



100 g salmón

Grasas: 7,8
Proteínas: 21,5
Glúcidos: 0
Calorías: 145



100 g merluza

Grasas: 1,8
Proteínas: 11,9
Glúcidos: 0
Calorías: 65



100 g pollo

Grasas: 1,4
Proteínas: 15,8
Glúcidos: 0
Calorías: 73

75 g lomo embuchado /salchichas

Grasas: 18 // Proteínas: 9
Glúcidos: 0 // Calorías: 190

40 g garbanzo seco

Grasas: 2,2 // Proteínas: 8,2
Glúcidos: 22,3 // Calorías: 136

GRUPO 3

FÉCULAS o HIDROCARBONADOS

- Aportan FIBRAS, VITAMINA b y MINERALES.
- El 60% de los hidratos de carbono de la dieta provienen de las féculas.
- Beneficios para la salud: de las legumbres y cereales integrales

Como mínimo, la mitad de los cereales que ingiramos deberían ser integrales.



1 UNIDAD DE HIDROCARBONADOS

**50 g
donut**

Grasas: 7,6
Proteínas: 2,8
Hidratos: 39
Calorías: 234

**40 g
pan de trigo**

Hidratos: 20
Calorías: 80



GRUPO 4 VERDURAS

- Aportan el 7% de los hidratos de carbono de la dieta, fibra y vitaminas.
- Beneficios para la salud: Reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y ayudan a mantener la presión arterial normal... contribuyen a la reducción de peso, gracias a su poder saciante y sus pocas calorías.

Utiliza todos los días, verduras de todos los subgrupos (verde oscuro, naranja y rojo).
Varíalas a lo largo de la semana.





naranjas

Calabaza, zanahoria,
batata, boniato



verde oscuro

Lechuga, brécol, nabo,
berro, espinacas, berza



leguminosas

Judías verdes, vainas



otras

Espárragos, pepino,
tomates, berenjenas



GRUPO 5

FRUTAS

- Aportan el 22% de los hidratos de carbono de la dieta, fibra, vitamina C y ácido fólico.
- Beneficios para la salud: Reducen los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Pueden proteger contra ciertos tipos de cáncer del aparato digestivo.

Consúmela preferiblemente en piezas en lugar de zumos.

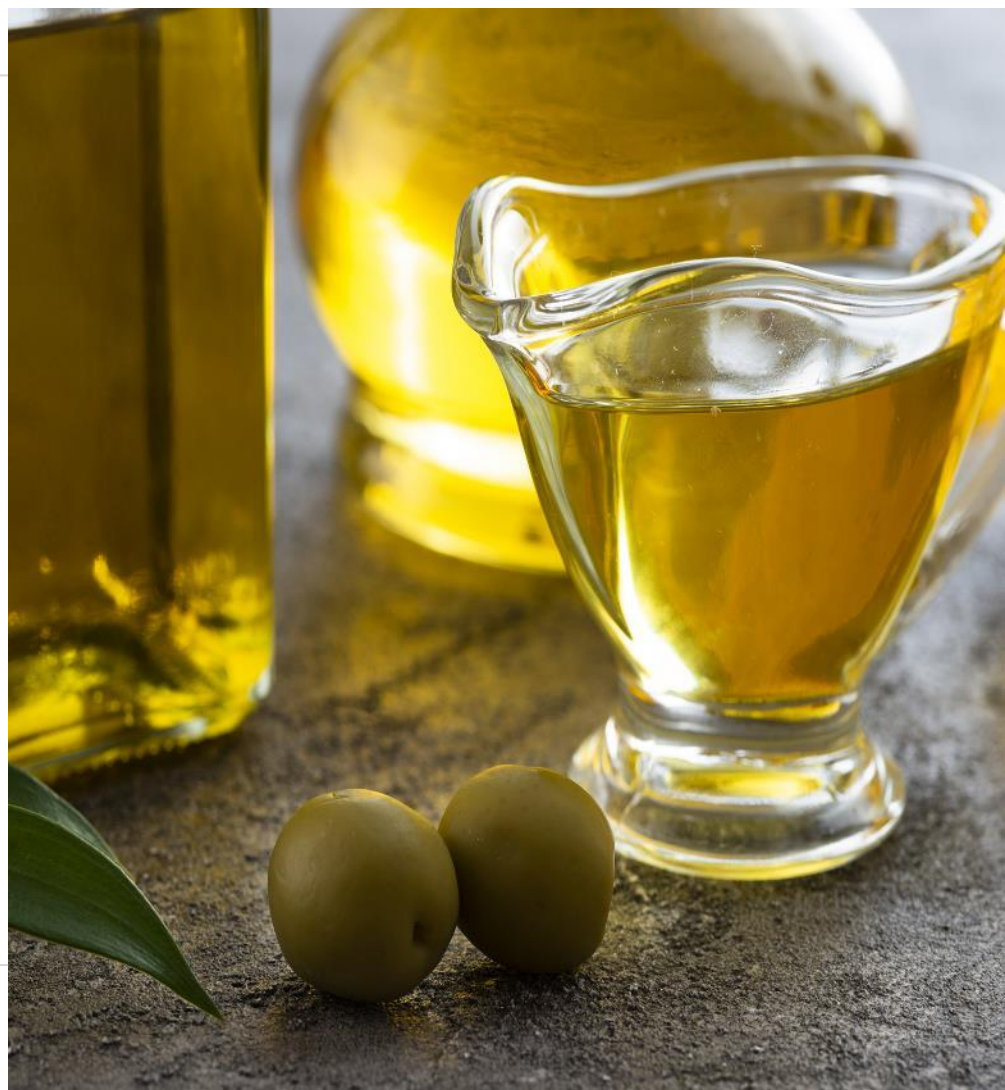


GRUPO 6

GRASAS

- Hay muchos alimentos que tienen grasa en su composición (pescado azul, carne roja, etc)
- La mayoría de los aceites tienen un alto contenido de grasas insaturadas (sanas en pequeñas cantidades) y un bajo contenido de grasas saturadas (insanas).

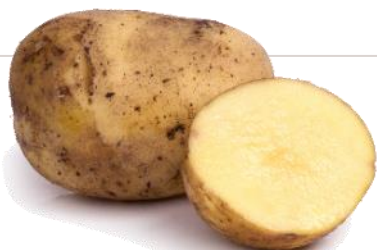
Es importante consumir una pequeña cantidad de grasa diaria porque contienen vitaminas.



1 RACIÓN DE GRASAS

200 g patata cocida

Grasas: 0,6
Proteínas: 3,4
Glúcidos: 30,8
Calorías: 130



30 g snack patatas

Grasas: 10
Proteínas: 1,8
Glúcidos: 16
Calorías: 164



100 g patatas fritas

Grasas: 10,6
Proteínas: 3,3
Glúcidos: 30,1
Calorías: 230





DIETAS POR INTERCAMBIOS

01 UNIDAD INTERCAMBIO

Se refiere al contenido del nutriente principal.

1 UI { 10 g hidrato de carbono
10 g proteína
grasa

02 RACIÓN

Se refiere a la forma más habitual de consumo de ese alimento por cada uno de los 6 grupos de alimentos.

Si un alimento tiene la misma cantidad de nutriente es equivalente



	LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
Unidad de Intercambio	<p>1 u: 10 g HC</p> <p>200 ml leche</p> <p>2 yogures</p>	<p>1 u: 10 g HC</p> <p>60 g guisantes</p> <p>50 g patata, boniato</p> <p>20 g legumbres</p> <p>15 g arroz</p> <p>15 g pasta</p>	<p>1 u: 10 g HC</p> <p>150 g melón, sandía, fresas, pomelo</p> <p>100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, piña, ciruelas, kiwi, manzana</p> <p>50 g uva, plátano</p>	<p>1 u: 10 g proteína</p> <p>50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo</p> <p>75 g pescado azul, blanco, marisco</p> <p>40 g embutido</p> <p>40 g queso</p> <p>1 huevo</p> <p>50 g legumbres</p>	<p>1 u: 10 g HC</p> <p>300 g escarola, lechuga, acelgas, espinacas, setas, pepinos, berenjenas, tomates, pimiento, coliflor</p> <p>150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha</p>	<p>1 u: 10 g Grasa</p> <p>1 cuchara de aceite, mayonesa</p> <p>10 g mantequilla, margarina</p> <p>40 g aceitunas</p> <p>30 g nata</p> <p>15 g frutos secos</p>
	1	2	2	2	1	1
Medida de referencia	200 ml = 1 taza	40 g. pan = 2 u vaso medidor	1 pz mediana 200 g ó 2 pequeñas	Balanza trozos medianos	1 plato	1 cuchara

GRUPOS DE ALIMENTOS y TABLAS DE INTERCAMBIOS



PLAN DE ALIMENTACIÓN POR UNIDADES DE INTERCAMBIO

	LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
Desayuno	1	2	2	1		1
Media mañana		2		1		
Comida		4	2	2	1	1
Merienda	1	1				
Cena	1	4	2	2	1	1

LÁCTEOS	FÉCULAS	FRUTAS	PROTEICOS	VERDURAS	GRASAS
200 ml = 1 taza = 2 yogures	2 raciones en cocido = 1 u vaso medidor 60 g guisantes 50 g patata, boniato 20 g legumbres, pan, castañas 15 g tostadas, cereales de la leche, arroz, sémola, harina, pasta	150 g melón, fresas sandía, pomelo 100 g albaricoque, pera, naranja, limón, mandarina, piña, ciruelas, kiwi, manzana 50 g uva, plátano, cerezas, higos, chirimoya, nísperos	50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero, cerdo 75 g pescado blanco, azul, marisco 40 g embutido 40 g queso fresco, cremoso, seco 1 huevo 50 g legumbres	300 g escarola, lechuga, acelgas, espinacas, setas, pepinos, berenjenas, tomates, pimiento, coliflor, calabacín, judías verdes 150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas	1 cuchara de aceite, mayonesa 10 g mantequilla, margarina 40 g aceitunas 30 g nata, crema de leche 15 g frutos secos



ACTIVIDAD 4

TAREA y COMPROMISOS

- 1) Cumplimentar el Registro de alimentación.
- 2) Cumplimentar el Registro de actividad física.
- 3) Cumplimentar en casa la Dieta de 1.500 calorías para intercambios por equivalencias.
- 4) Identificar mis compromisos en alimentación y actividad física.



MUCHAS GRACIAS!