

NUTRICIÓN Y EDAD



UNA **ALIMENTACIÓN ADECUADA** LLEVA A UNA **VIDA MÁS LONGEVA Y SALUDABLE** PUDIENDO **AUMENTAR LA PRODUCTIVIDAD LABORAL EN UN 20%**.

NECESIDADES NUTRICIONALES CON EL ENVEJECIMIENTO:

Con la edad **disminuye la cantidad de energía necesaria** para mantener los procesos vitales en reposo.

Disminuye la capacidad de absorción de vitaminas y minerales, en concreto de vitamina B12, calcio y hierro, lo que **provoca más tendencia a osteoporosis y anemias**.

Disminuye la masa muscular, por lo que es importante el aporte proteico.

Disminuye la masa ósea, sobre todo en mujeres a partir de los 2 años después de la menopausia, generando osteoporosis.

Aumentan los niveles de glucosa y colesterol en sangre.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL TRABAJO



Seleccionar adecuadamente los menús, incluso cuando llevamos tupper, **adaptándolos al tipo de trabajo y horarios** que desarrollamos. Hacer descansos para **consumir alimentos bien seleccionados en un ambiente relajado**, nos ayudara a conseguir un rendimiento optimo.

LA DIETA MEDITERRANEA SE CARACTERIZA POR



Cuatro raciones de frutas y verduras al día.



Consumo de cereales, legumbres y frutos secos.



Consumo elevado de pescado. Pescado Azul 2 raciones/semana.



Consumo bajo de carne y derivados carnicos.



Consumo bajo de sal (máx. 5gr de sal/día).



Consumo moderado de lacteos (2 raciones /día).

DIETA EQUILIBRADA



ES NECESARIO **BEBER 1,5-2 L DE AGUA MÍNIMO AL DÍA**, TAMBIÉN SE PUEDE TOMAR EN FORMA DE INFUSIONES, ZUMOS NATURALES, CALDOS DE VERDURAS

¿QUÉ NUTRIENTES NOS APORTA UNA DIETA EQUILIBRADA?

HIDRATOS DE CARBONO 50 - 55%

SIMPLES

Azúcares, dulces, miel...

COMPLEJOS:

Arroz, pasta, patatas, legumbres, cereales, y pan (**muy calóricos**).

Verduras, hortalizas y frutas: **poco calóricos, ricos en fibra, vitaminas, minerales y agua**. Su función es principalmente reguladora.



PROTEÍNAS 15 - 20%

Tienen una función fundamentalmente plástica y forman parte de neurotransmisores, anticuerpos, enzimas... Se clasifican en dos grupos:

ANIMALES: carne, pescado, huevos, lácteos.

VEGETALES: legumbres, frutos oleaginosos, tofu...



LÍPIDOS 30%

Tienen también función energética. Se clasifican en:

ANIMALES: carnes grasas, lácteos, mantequilla, embutidos...

VEGETALES: aceite de oliva, de girasol, soja, maíz...



CÓMO SERÍA UNA DIETA EQUILIBRADA SALUDABLE

DESAYUNO:

Un lácteo o leche de avena, cereales integrales, muesli o pan integral y una fruta (rica en vitamina C).

MEDIA MAÑANA:

Una fruta y un puñado de frutos oleaginosos como nueces, almendras, o avellanas.

COMIDA:

Es la comida principal del día.

PRIMER PLATO: Hidratos de Carbono.

4-5 veces/semana: verduras o ensaladas
1 vez/semana: legumbre (puede ser plato único con postre).

1-2 veces/semana: arroz o pasta integral, mijo, quinoa.

SEGUNDO PLATO: se compone de Proteínas (carne, pescado, huevos, etc).

POSTRE: fruta o yogur.

PAN: 4 dedos de pan integral.

MERIENDA:

Yogur y una fruta, por ejemplo.

CENA:

Como la comida, con 3 platos, pero variando en función de lo que hayamos comido. En el primer plato sólo verduras, puré, ensalada, o sopa, ya que la cena es más ligera debido a que nuestro metabolismo basal baja en la 2ª mitad del día.

