



**MITOS Y VERDADES
EN LA ALIMENTACION**

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



NUTRICIONISTAS:

-Isabel Molina

-Sara Ataz

CONTROL DE PESO



¿Qué puedo hacer para no engordar?

SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA
Y SALUDABLE



CONSEJOS PARA NO ENGORDAR

- Beber abundante agua al día (aprox. 2 litros)



6-8
VASOS/DÍA

- Hacer ejercicio físico con regularidad (p.ejm: caminar 1 hora paso acelerado).
- Comer lentamente y masticar bien los alimentos

- No evitar ir de vientre, acostúmbrese a ir a una determinada hora y permanezca en el baño relajado el tiempo necesario (sobretudo en casos de estreñimiento)



- Consuma fibra (30 g día) (se encuentra en cereales, legumbres, verdura, fruta, frutos secos, pan integral)
- Realizar de 5 a 6 comidas al día (no elimine el desayuno ni la cena)

- El desayuno es la comida más importante del día dedicar el tiempo necesario, la cena no debe ser muy copiosa.

- Deje pasar un par de horas desde la comida hasta que se vaya a dormir.



- Comidas variadas debe comer de todos los grupos de alimentos (pastas, carne, pescado, verdura, fruta ,legumbre, etc)

- **↓** el consumo de alimentos ricos en grasa (bollería industrial, embutidos, quesos grasos, alimentos preparados, comida rápida, salsas , etc)



- Usar aceite de oliva, para cocinar y aliñar las ensaladas.



- **↑** las verduras y legumbres(la verdura mejor que sea fresca mientras que el pescado puede ser congelado)

- Consumir mínimo 5 piezas de fruta al día



- Evitar zumos y batidos comerciales

- ↓ el consumo de sal en las comidas (se puede sustituir por especias, limón, cebolla o ajo natural)



- La leche y derivados lácteos mejor desnatados



- Evitar alimentos ricos en azúcares simples, miel, golosinas, ganchitos.



- Consumir carne no grasa, eliminar la grasa visible como la piel del pollo.

- ↑ el consumo de pescado sobretodo rico en w-3 como la caballa , evitar pescados grasos como el salmón.



- Las técnicas de cocción simples: plancha, cocido, horno, papillote, hervido, brasa, parrilla, rehogado con poco aceite, evitar empanados, fritos, rebozados, estofados y guisos.

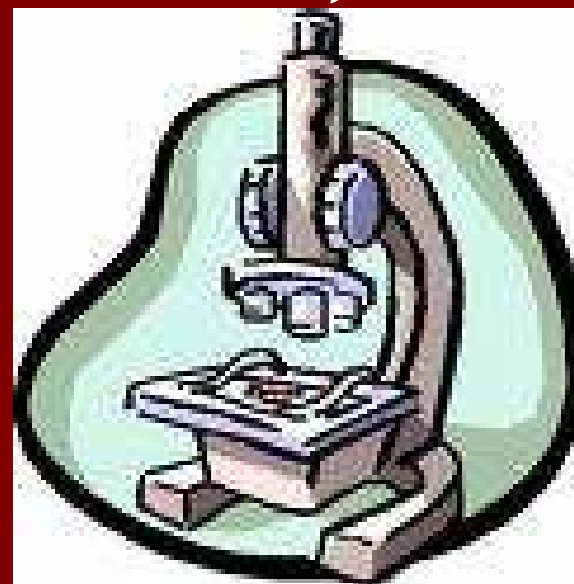
- Evitar bebidas gaseosas (Fanta, CocaCola ,etc) que hinchan.



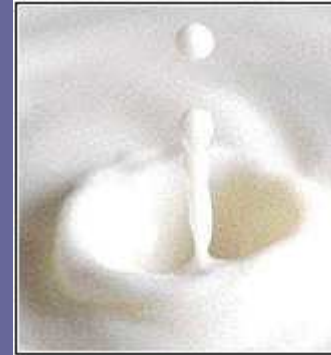
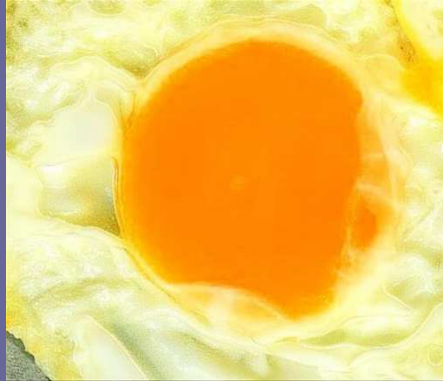
- No pesarse todos los días.



SEGURIDAD ALIMENTARIA



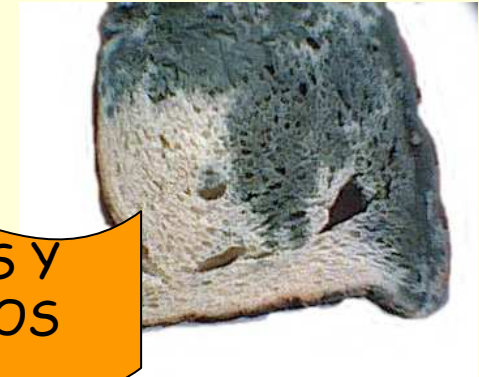
ALIMENTOS + PELIGROSOS



M.O QUE PODEMOS ENCONTRAR



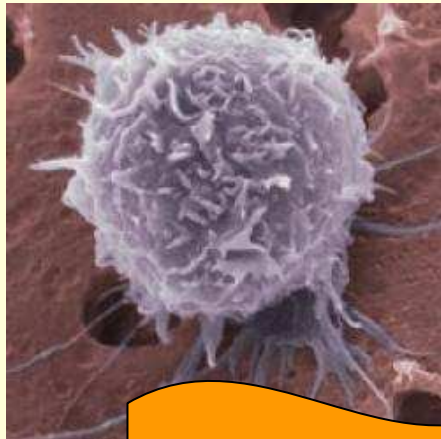
BACTERIAS



MOHOS Y HONGOS



INSECTOS



VIRUS



PARÁSITOS



BACTERIAS CAUSANTES DE TIA'S

SALMONELLA

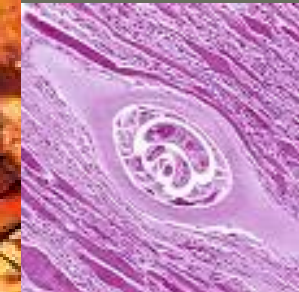


PARÁSITOS CAUSANTES DE TIA'S

ANISAKIS

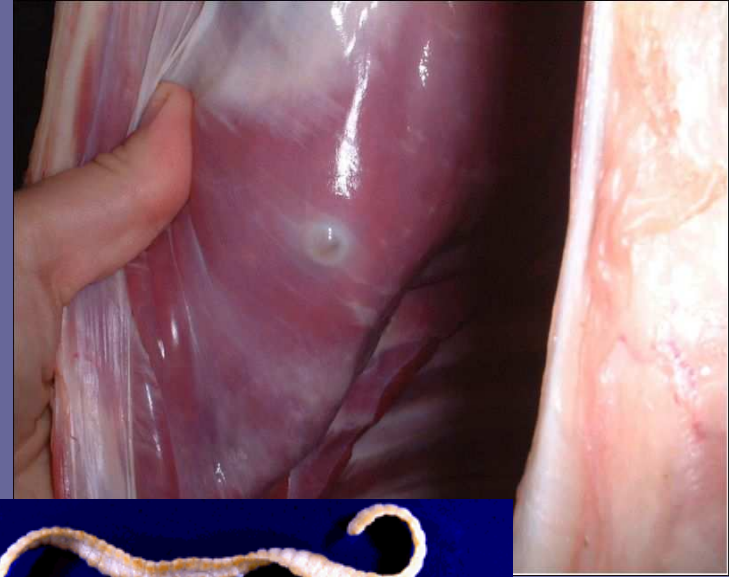


TRICHINELLA

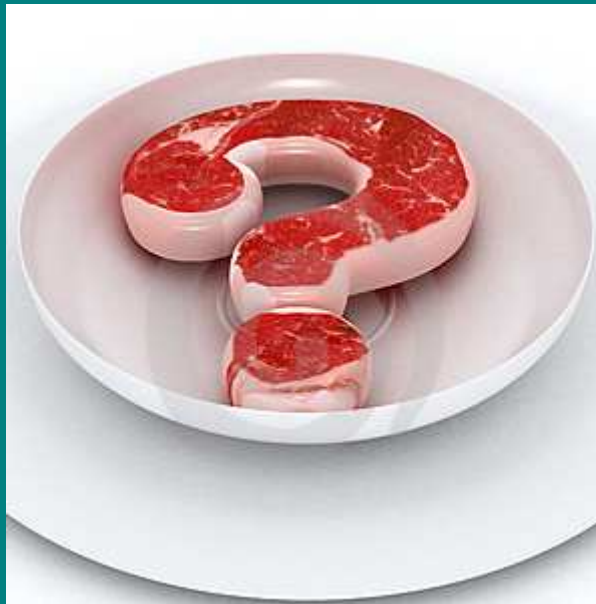


PARÁSITOS CAUSANTES DE TIA'S

TAENIA SOLIM
TAENIA SAGINATA



Y YO ¿QUÉ PUEDO HACER?



Medidas de control para las infecciones alimentarias



Sara Ataz

Isabel Molina

¿Qué podemos hacer?

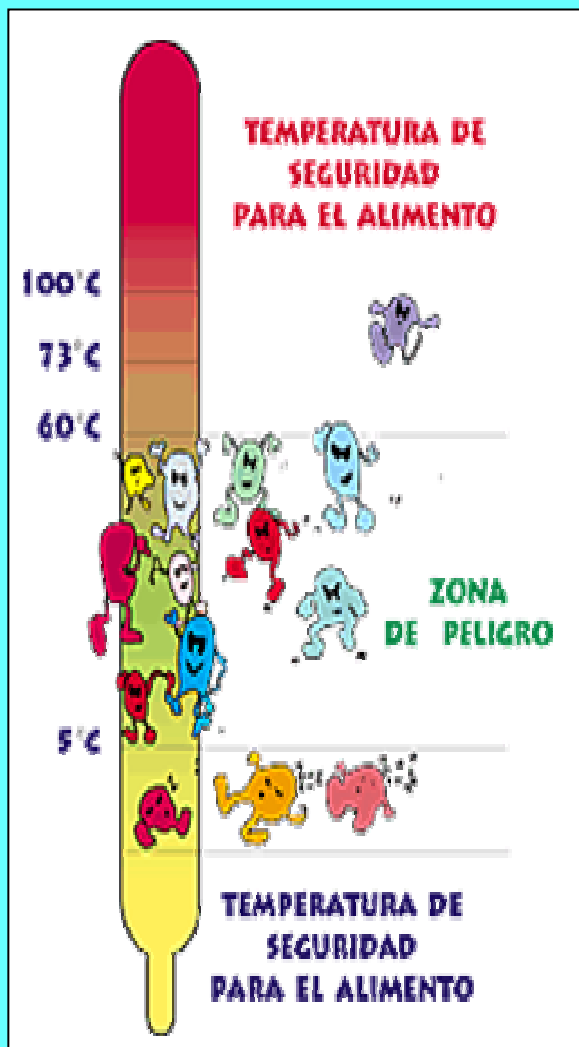
Cocinado

Evitar la
Contaminación

Limpieza de manos
y superficies

Refrigerar
o Congelar

Cocinado

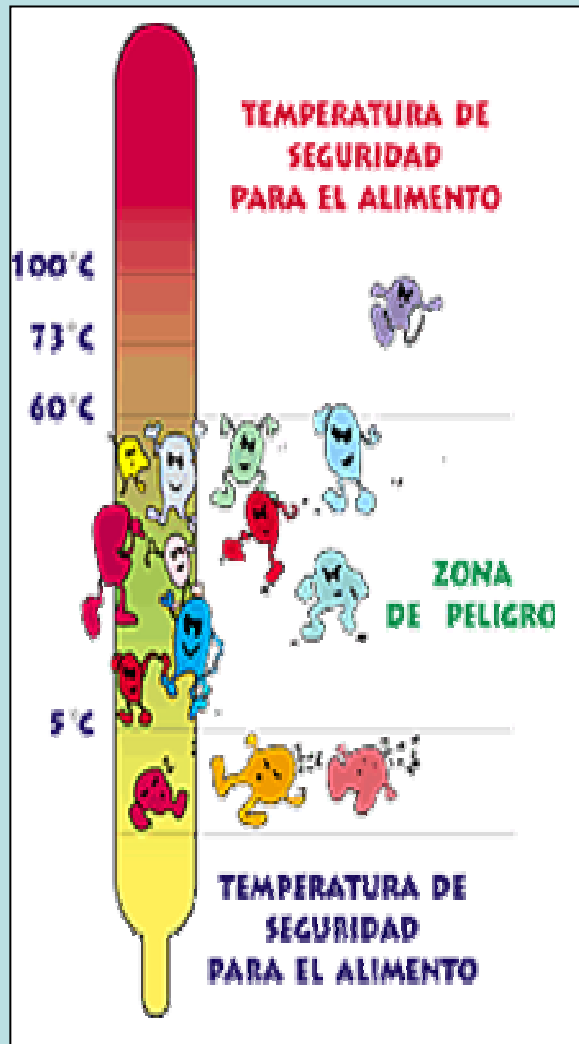


- A temperaturas por encima de los 65°C, los microorganismos mueren.

- Los alimentos que se sirven calientes deben mantenerse calientes hasta su consumo.

- Los alimentos que se calientan en el microondas se deben remover para asegurarnos que todas las partes están bien calientes

Refrigerar o Congelar

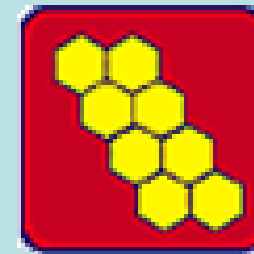
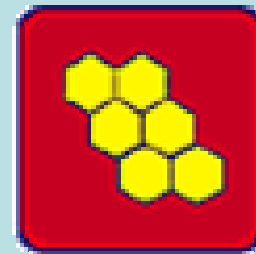
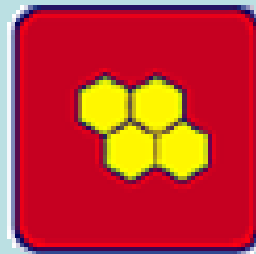
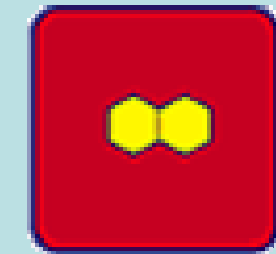
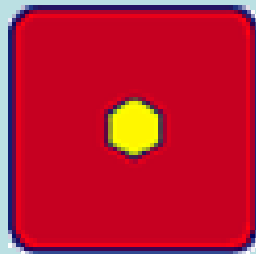


- En el congelador, los microorganismos no están activos y no pueden reproducirse. Aun así, continúan presentes en el alimento.

- En la nevera los microorganismos se reproducen más lentamente

- Cuando descongelamos los microorganismos siguen creciendo, por lo que debemos descongelar en la nevera para que no crezcan demasiado rápido

- Si cocinamos y vamos a tardar más de 2 horas en comer, debemos refrigerar o congelar los alimentos. Antes del consumo los calentaremos suficientemente



20 MINUTOS

40 MINUTOS

1 HORA

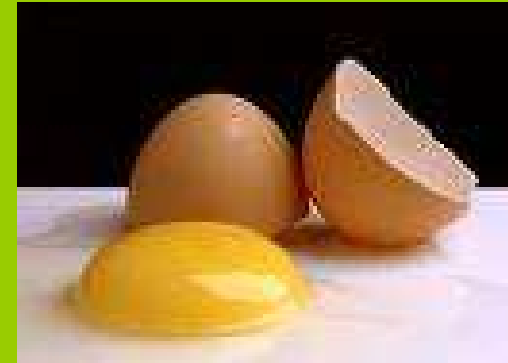
80 MINUTOS



BILLONES

24 HORAS

¿Dónde guardarías tú...?

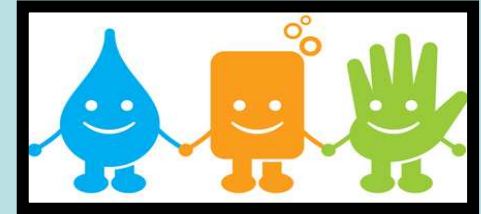


Limpieza de manos y superficies

Lavado de manos

Lavado de utensilios y superficies

Lavado de frutas y verduras



Evitar la Contaminación

Lavar las tablas de cortar, platos, encimeras, y utensilios con agua caliente jabonosa.



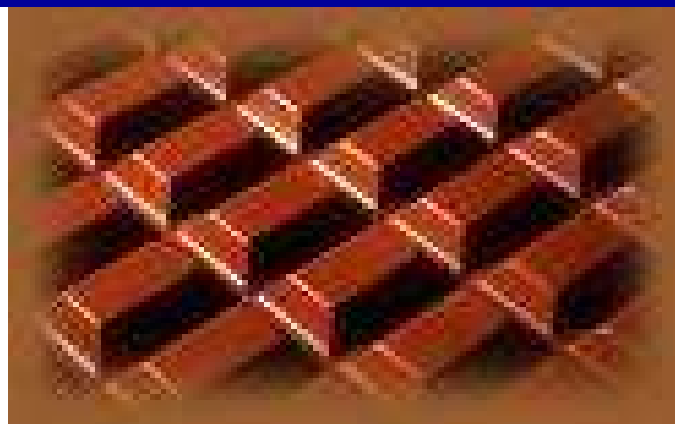
Utilizar una tabla de cortar para las frutas y hortalizas y otra para la carne, pescados y mariscos.

No colocar los alimentos cocinados en un plato que anteriormente se haya usado para los alimentos crudos

CURIOSIDADES:

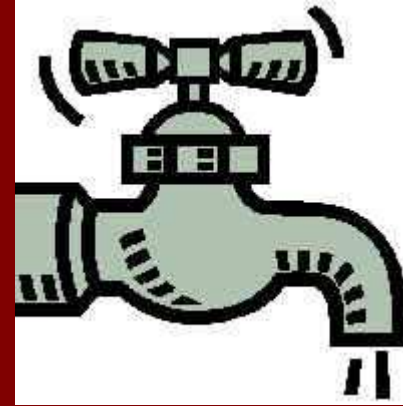
¿DÓNDE GUARDAS
EL CHOCOLATE?





GUARDAR EN LUGAR
SECO Y CORRECTAMENTE
PROTEGIDO

¿HAY QUE LAVAR
LOS HUEVOS?



Los huevos NOO!!! se lavan.
Se rompe la cutícula que los
protege y pueden penetrar
m.o



Los huevos se almacenan
en el frigorífico
con la parte más fina
hacia abajo.

