

# 1. Conceptos básicos de alimentación saludable.

## Introducción

Cuando hablamos de alimentación saludable, ¿a qué nos referimos?

Vivimos en una sociedad en la que la rapidez es vital, pero por otra parte se está dando mucha importancia al cuerpo o imagen física, ¿está esto relacionado con la alimentación saludable? ¿Son saludables las dietas o prácticas que vemos en internet o redes sociales?

En este curso queremos definir qué entendemos como alimentación saludable con bases científicas y daros una visión general de la alimentación y su importancia para la salud.

Comenzaremos con unos conceptos básicos:

### **Salud:**

No se refiere a la ausencia de enfermedad

Es la capacidad de un sistema biológico de obtención, transformación, utilización y distribución de energía con eficiencia máxima.

La OMS lo define como bienestar físico, mental y social

### **Diferencias entre alimento y nutriente:**

Alimento: comida o bebida. alimentar o saciar, lograr la energía necesaria en el día.

Nutriente: parte de la comida o bebida. imprescindibles para llevar a cabo las funciones vitales.

Macronutriente :Carbohidratos, proteínas grasas, fibra.

Micronutrientes: vitaminas y minerales.

## EFFECTO DE LA ALIMENTACIÓN EN LA SALUD

La alimentación influye en el bienestar físico, mental y social. Veamos cada uno de ellos.

### **Alimentación y bienestar físico.**

Ayuda a la prevención de lesiones

deshidratación

Amenorrea



### **Alimentación y bienestar mental.**

La alimentación influye mucho en la gestión de nuestras emociones

La tristeza o ansiedad influye en el hambre: aumentando o bajando la sensación de hambre.

Se observa que el estado psíquico inadecuado puede afectar a la alimentación (trastornos alimentarios)

Está probado que las personas que sufren depresión consumen menos frutas, legumbres, nueces y semillas lo que conlleva una mayor carencia de vitaminas y minerales (zinc, ácido fólico, magnesio, vitamina D3)

Una alimentación saludable puede disminuir el riesgo de depresión

Por otra parte los alimentos pueden afectar directamente al estado psíquico:

El consumo de verduras y frutas disminuye los niveles de depresión por su contenido en polifenoles y antioxidantes.

El aceite de oliva y acequias tiene efecto antiinflamatorio.

El cacao/chocolate con una pureza mayor al 85% tiene características neuroprotectoras.

El café, por su contenido en cafeína reduce el riesgo de depresión, pero hay que limitar su ingesta para que no afecte en el descanso.

El pescado azul

Se asocia el yogur entero con menores tasas de depresión sin embargo se asocian los desnatados a niveles más altos de depresión.

El consumo de ultraprocesados (alimentos con bajo valor nutricional) se asocia con lo siguiente:

No aportan beneficios y además desplazan el consumo de alimentos saludables

Mayor nivel de ansiedad

Mayor riesgo de problemas mentales (depresión)

Mayor riesgo de suicidio

### **Alimentación y salud social**

No se debe olvidar el aspecto social de la alimentación, tomar un café, comer o cenar en buena compañía, nos ofrece efectos positivos de cuidado. Por ello tenemos que promover la alimentación saludable sin olvidarnos del aspecto social.