

# Día Nacional de la Nutrición

*V edición*

**fesnad**

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE  
SOCIEDADES DE NUTRICIÓN,  
ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA

29 de mayo de 2006

**fesnad**



# Alimentación Saludable y Restauración Colectiva

29 de mayo de 2006

- 1.- QUÉ ES LA DIETÉTICA**
- 2.- QUÉ ES LA NUTRICIÓN**
- 3.- ALIMENTOS Y NUTRIENTES**
- 4.- REGLAS DE ORO PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**
- 5.- Y SI COMES FUERA DE CASA ...**
- 6.- OTROS TRUCOS DE UTILIDAD**
- 7.- FRECUENCIA RECOMENDADA DE CONSUMO DE ALIMENTOS**
- 8.- LA RESTAURACIÓN COLECTIVA**
- 9.- LA SEGURIDAD ALIMENTARIA**

## ■ QUÉ ES LA DIETÉTICA

La Dietética es la ciencia que estudia la forma y el arte de combinar los alimentos con el fin de confeccionar un modo y estilo de alimentación adecuado en función de las necesidades

- Fisiológicas,
- Psicológicas,
- Y socio-culturales de cada persona.



## ■ QUÉ ES LA NUTRICIÓN

La Nutrición es la ciencia que estudia los procesos de crecimiento, mantenimiento y reparación del organismo en función de los componentes de los alimentos.



■ **ALIMENTO** es toda sustancia o producto de cualquier naturaleza, que por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación sea susceptible de ser habitualmente o idóneamente utilizado para alguno de los fines siguientes:

- A) Para la normal nutrición humana o como fruitivos.
- B) Como productos dietéticos en casos especiales de alimentación humana.



- **NUTRIENTES** son todas aquellas sustancias que componen los alimentos y cumplen las funciones anteriormente mencionadas, es decir, nutrir al organismo. Los nutrientes que constituyen los alimentos son:

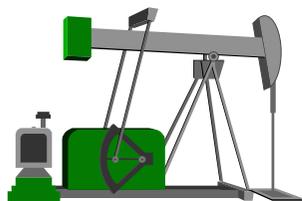
- hidratos de carbono (4 kcal/g)
- proteínas (4 kcal /g)
- grasas (9 kcal/g)
- vitaminas, minerales y agua (no aportan calorías).



# Las Funciones de los Nutrientes

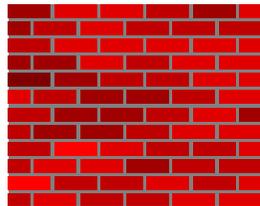
## COMO EDIFICAMOS NUESTRO ORGANISMO

GRÚA



ENERGÍA:  
carbohidratos y grasas

LADRILLOS



ESTRUCTURA: proteínas

CASA



NUESTRO ORGANISMO

ARQUITECTO



REGULADOR:  
minerales, vitaminas y agua

## Reglas de Oro para una Alimentación Equilibrada

- Tomar una gran variedad de alimentos, pero no en gran cantidad.
- Comer despacio y masticar bien.
- Mantener un peso estable es signo de equilibrio nutricional.
- Evitar el exceso de grasas de origen animal.
- Comer suficientes alimentos que contengan hidratos de carbono o féculas y fibra.
- Limitar el consumo de azúcares.
- El agua es la bebida fisiológica por excelencia.
- Si se bebe alcohol, se debe hacer con mucha moderación.

## ■ Y SI COMES FUERA DE CASA ...

- Varía diariamente tu elección de platos y de establecimiento.
- Dedica un mínimo de 40 minutos a la comida y come despacio y mastica bien.
- Acompaña la comida con agua, ya que es la bebida más sana para tu cuerpo.



## ■ Y SI COMES FUERA DE CASA ...

- **Elige un menú variado** que incluya alimentos de los grupos básicos :
  - **Farináceos**, como primer plato o como guarnición.
  - **Verduras y hortalizas**, como primer plato o como guarnición de forma que su consumo sea diario.
  - **Alimentos proteicos**, como segundo plato.
  - **Fruta y/o lácteos** como postre de forma que se alternen.

## ■ Y SI COMES FUERA DE CASA ...

- Procura **ingerir cantidades ajustadas** de alimentos para evitar el exceso.
- Mientras esperas que te sirvan la comida, evita saciar tu apetito con pan, aceitunas, frutos secos o cualquier otro tentempié.
- Limita el consumo de fritos, rebozados, empanados, guisos grasos, etc. y prioriza el de alimentos cocinados a la plancha, al vapor, asados, al grill, a la parrilla, al agua, etc.
- Si sigues alguna pauta dietética específica (diabetes, colesterol, sobrepeso, etc.), realiza una elección de acuerdo con la misma.



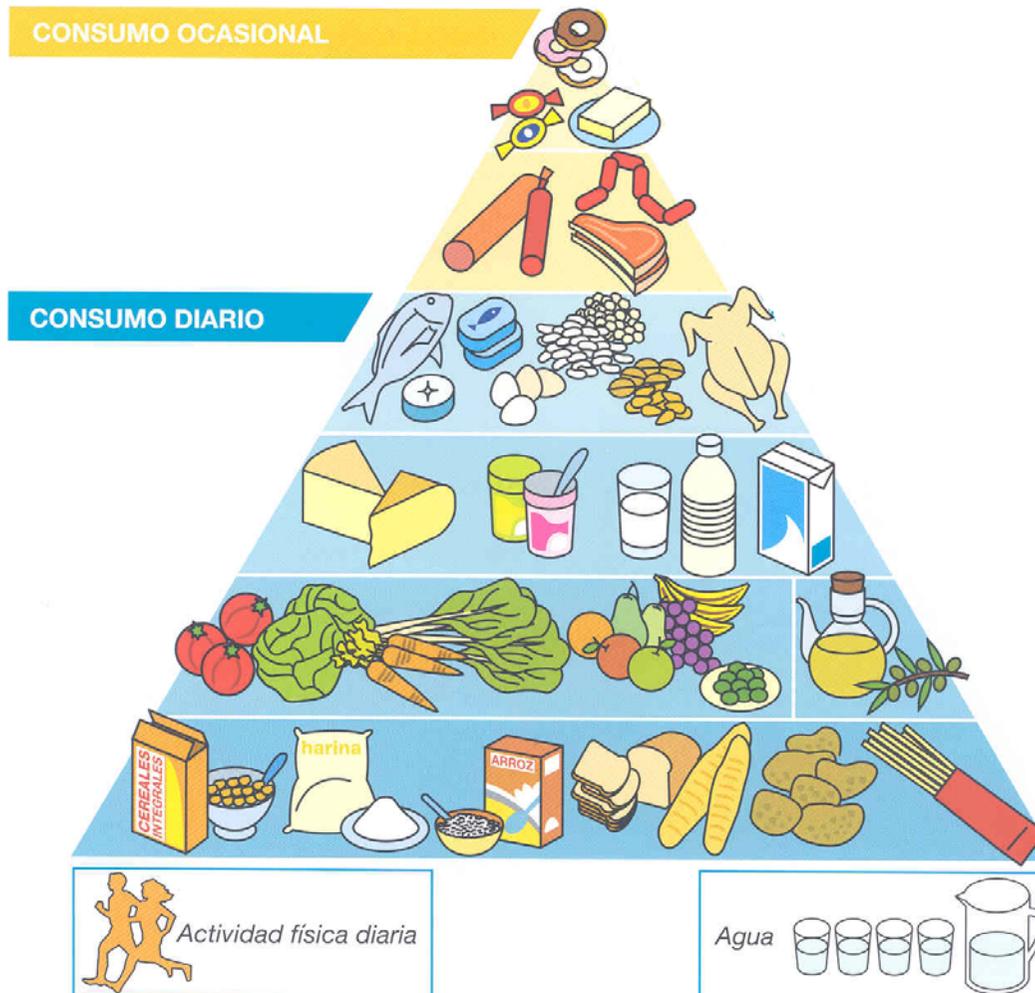
## ■ OTRAS RECOMENDACIONES

- No es imprescindible que pidas un primer plato, un segundo y un postre. Puedes perfectamente pedir dos entrantes y un postre.
- Si no tienes mucho apetito o si sabes que las raciones que sirven son muy grandes, **pide que te sirvan menos cantidad.**
- **Comparte platos** si comes acompañado.
- Pregunta qué guarnición lleva el segundo plato para equilibrarlo con el primero y **realizar una buena combinación.**



# Frecuencia recomendada de consumo de alimentos

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



## La Restauración Colectiva

- El cambio producido en los **hábitos de consumo, forma y estilo de vida** de la población española ha modificado la forma y distribución del consumo de productos alimenticios.
- Junto a todo esto, pertenecemos a una sociedad que **come por placer** y que desarrolla una gran **actividad social alrededor de una buena comida.** Pero esto **no debe suponer ningún riesgo para la salud.**



## La Restauración Colectiva

- Se elabora para un determinado número de comensales superior a los que comprenden un grupo familiar.
- El suministro de alimentos y la higiene de los centros de restauración colectiva es de gran importancia, así como asegurar la calidad y variedad de los menús.



## “LA SALUD DE TODOS VA DE MANO EN MANO”

- La seguridad alimentaria es un derecho de los consumidores que está amparado por leyes a nivel europeo.
  - ¿Cómo se garantiza este derecho?:
    - Conociendo los peligros que se pueden presentar en el consumo de alimentos.
    - Las repercusiones que tiene sobre la salud pública.
    - Las medidas preventivas que se deben realizar para evitarlos.

## La Seguridad Alimentaria MANIPULADORES DE ALIMENTOS

### “LA SALUD DE TODOS VA DE MANO EN MANO”

- Uno de los aspectos más importantes es la manipulación de alimentos.
- En este sentido, los manipuladores tienen ante sí la responsabilidad de respetar y proteger la salud de los consumidores a través de unas correctas prácticas de manipulación.



## “LA SALUD DE TODOS VA DE MANO EN MANO”

### ■ El manipulador debe:

- Adquirir conocimientos en cuanto al manejo de los alimentos.
- Desarrollar actitudes de conducta personal adecuadas en cuanto a higiene y organización.
- Asegurar el sentido de la responsabilidad hacia los demás por la trascendencia del servicio que prestan.



## La Seguridad Alimentaria: **RECOMENDACIONES GENERALES**

- Los alimentos deben pasar la correspondiente inspección sanitaria.  
**La etiqueta garantiza la trazabilidad del producto.**
- Se deben adquirir en **establecimientos autorizados** y **no deben presentar ningún tipo de alteración** del color, olor, sabor, textura, ni envases rotos o deteriorados.
- Los alimentos **se almacenarán a las temperaturas adecuadas**, según el tipo de producto que se trate
- **Los alimentos se deben colocar siempre a una distancia mínima del suelo, en lugares aislados del exterior** y con una protección adecuada.



## La Seguridad Alimentaria: **RECOMENDACIONES GENERALES**

- Los alimentos almacenados **deben estar protegidos con envoltorios de material apto para uso alimentario o en envases herméticos** .
- Hay que almacenar **separadamente alimentos crudos y alimentos elaborados.**
- Durante el transporte de alimentos hay que **mantener la cadena del frío** a la temperatura adecuada.

## La Seguridad Alimentaria: RECOMENDACIONES GENERALES

- Para **evitar contaminaciones cruzadas** y aprovechar la distribución de temperaturas en el frigorífico es recomendable **colocar ordenadamente los alimentos en la nevera** de arriba abajo del siguiente modo:
  - Los alimentos elaborados en la parte más superior.
  - Los alimentos sin cocinar justo debajo.
  - A continuación carne y pescado fresco.
  - Frutas y verduras en la parte más inferior.



## La Seguridad Alimentaria: RECOMENDACIONES HIGIÉNICAS

- Medidas preventivas para **evitar la contaminación de los alimentos y la multiplicación de los microorganismos** que puedan tener:
  - **Se debe mantener una correcta higiene personal**, siendo especialmente cuidadoso con **la limpieza de las manos**.
  - Todo el **material que se utiliza para secar las superficies** en los establecimientos de restauración colectiva **tienen que ser de un solo uso** obligatoriamente.
  - En el caso de que se produzca **una herida en las manos** se debe proteger con una cubierta impermeable para **evitar el contacto con los alimentos**.
  - **Extremar la limpieza de la cocina, especialmente de los utensilios y superficies**.

## La Seguridad Alimentaria: **RECOMENDACIONES HIGIÉNICAS**

- **Preparar los alimentos con la menor antelación posible a su consumo** y conservar en refrigeración o congelación.
- **Se servirán los alimentos con pinzas, cucharas, tenedores y utensilios adecuados.**
- **Caliente bien los alimentos.**
- **Las cremas y salsas son alimentos de alto riesgo ya que no se someten a un tratamiento térmico posterior.**



## La Seguridad Alimentaria: **RECOMENDACIONES HIGIÉNICAS**

- **Lavar los alimentos que se consuman crudos** (frutas, verduras y hortalizas) con un desinfectante autorizado, aclarándolos posteriormente con abundante agua.
- Durante la elaboración de comidas **nunca se deben utilizar los mismos utensilios para los alimentos crudos y los cocinados.**



*Muchas gracias por su atención ...*



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE  
SOCIEDADES DE NUTRICIÓN,  
ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA

