



Hábitos de vida saludable

**Efectos de la alimentación
sobre la salud**



LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

ESTABLECIMIENTO	
FECHA	

LA PIRÁMIDE NAOS

Esta pirámide tiene **tres niveles**, en cada uno aparecen las **recomendaciones** sobre aquello que es **aconsejable comer** y la **actividad física** que debe practicarse con una determinada **frecuencia** (diariamente, varias veces a la semana u ocasionalmente).



Viendo esta pirámide...

**¿CREES QUE CUMPLES CON LAS
RECOMENDACIONES QUE SE INDICAN?**

Piensa en ello y si la respuesta es **NO**, busca que es lo que está fallando; la alimentación, el ejercicio, ambos... y

¡MANOS A LA OBRA!

Ahora tienes la oportunidad de **cambiar tus hábitos, infórmate**, sigue **nuestros consejos** y lo más importante

¡ACTÍVATE Y PARTICIPA!

La sigla NAOS significan:

Nutrición

Actividad Física

Prevención de la Obesidad

TIPOS DE ALIMENTOS

LA CLASIFICACIÓN NOVA

El sistema **NOVA** agrupa los alimentos según la **naturaleza**, la **finalidad** y el grado de **procesamiento**.

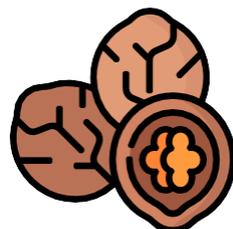
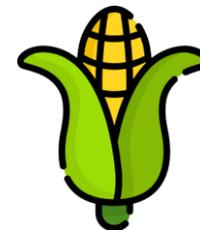
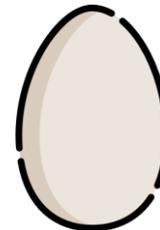
Según este sistema, hay cuatro grupos de alimentos:

- 1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados;**
- 2. Ingredientes culinarios procesados;**
- 3. Alimentos procesados, y**
- 4. Productos ultraprocesados.**

ALIMENTOS SIN PROCESAR O MÍNIMAMENTE PROCESADOS

Los alimentos sin procesar son **partes de plantas** o **animales** que **no** han experimentado ningún **procesamiento industrial**.

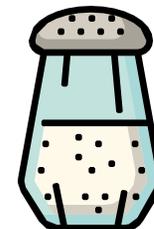
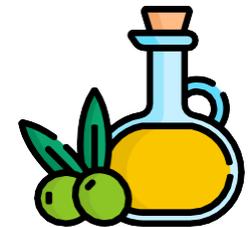
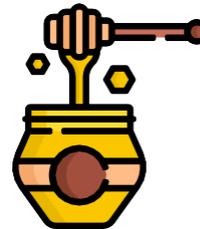
- Frutas frescas, secas o congeladas
- Verduras, granos y leguminosas
- Nueces
- Carnes, pescados y mariscos
- Huevos y leche
- Entre otros...



INGREDIENTES CULINARIOS PROCESADOS

Los **ingredientes culinarios** procesados vienen de la **naturaleza** y se usan para **acompañar** a otros alimentos, y que sus **preparaciones** sean más sabrosas, variadas y nutritivas.

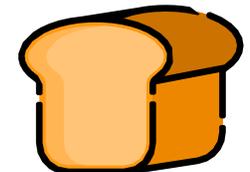
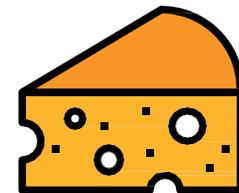
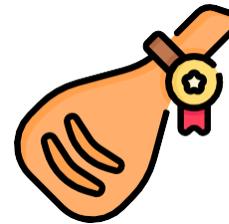
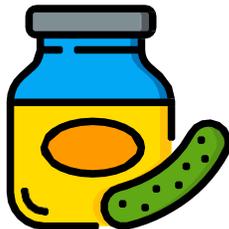
- Aceites vegetales
- Grasas animales
- Almidones
- Azúcares y jarabes
- Sal
- Entre otros...



ALIMENTOS PROCESADOS

Los alimentos procesados se elaboran al **agregar grasas, aceites, azúcares, sal** y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados.

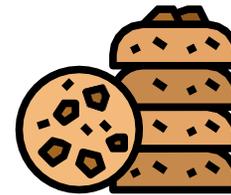
- Panes y quesos sencillos
- Pescados, mariscos y carnes salados y curados
- Frutas, leguminosas y verduras en conserva
- Entre otros...



ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Los alimentos ultraprocesados son **inventos de la ciencia** elaborados a partir de **sustancias derivadas** de los alimentos o **sintetizadas** de otras fuentes orgánicas. Requieren **poca o ninguna preparación**.

- Snacks dulces y salados
- Helados, chocolates y dulces
- Papas fritas, hamburguesas y completos
- Nuggets
- Panes y galletas
- Cereales para el desayuno
- Pasteles, dulces y tortas
- Mermeladas y jaleas
- Margarinas
- Postres empaquetados
- Salsas
- Bebidas gaseosas, energizantes y néctares de fruta
- Platos preparados
- Entre otros...



LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

- Tienen **mala calidad nutricional**
- Son casi **adictivos** (y extremadamente **sabrosos**)
- Son **mal vistos** como **saludables**
- Fomentan la **mala alimentación**
- Tienen mucha **publicidad**
- Incentivan el **individualismo**

EFFECTOS EN TU CUERPO DE LOS ALIMENTOS

ULTRAPROCESADOS

- Un alto consumo de alimentos ultraprocesados acelera el **envejecimiento celular**.
- Mayor riesgo de **enfermedad** (por su alto contenido de grasas trans, azúcares añadidos y potenciadores del sabor).
- Afectan a tu **cerebro** (dañan a las neuronas, a nuestro estado de ánimo y a nuestro rendimiento).
- **Sacian poco** y te incitan a comer más.
- Empeoran tu **flora intestinal**.

COMO DISMINUIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS

ULTRAPROCESADOS

- Lee el etiquetado de los alimentos, y prefiere los productos que contengan la menor cantidad de aditivos.
- Complementa tus comidas con alimentos frescos, prioriza el consumo de frutas y verduras.
- Consume menos bebidas y más agua.
- Evita los embutidos (salchichas, nuggets, hamburguesas, paté, etc.)
- Prefiere los granos integrales.
- Planea con anticipación tu minuta semanal.
- No te dejes engañar por la publicidad. Si ves alimentos que están reducidos en azúcar o grasa, es probable tengan aditivos para que no modifiquen su sabor y textura.
- Haz tus propias versiones de alimentos procesados tradicionales.

ACTIVIDAD

**CREA TU PROPIA MINUTA DE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

CREA TU PROPIA MINUTA DE ALIMENTACIÓN

	FRECUENCIA / CONSUMO			
	LÁCTEOS 3 unidades	VERDURA 2 platos	FRUTA 3 unidades	PAN 2 diarios
LUNES	Productos (s) Momento (s)	Productos (s) Momento (s)	Productos (s) Momento (s)	Productos (s) Momento (s)
MARTES	Productos (s) Momento (s)	Productos (s) Momento (s)	Productos (s) Momento (s)	Productos (s) Momento (s)
MIÉRCOLES	Productos (s) Momento (s)	Productos (s) Momento (s)	Productos (s) Momento (s)	Productos (s) Momento (s)

Ahora...

**¡ A COMPROMETERSE CON LA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE !**

MI COMPROMISO

YO ESTOY CONSCIENTE DE
LA IMPORTANCIA DE LA **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** PARA MI
SALUD, POR LO QUE ME **COMPROMETO** A CUMPLIR MI **MINUTA**
DE ALIMENTACIÓN DURANTE

ADEMÁS ME PREOCUPARÉ DE **CONTAR** A MI FAMILIA Y MIS
AMIGOS SOBRE LOS **BENEFICIOS** DE UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE.



FIRMA

FECHA

MI CURSO ES

MI ESTABLECIMIENTO ES



Hábitos de vida saludable

**Efectos de la alimentación
sobre la salud**