



Nutrieducar@prendiendo



Proyecto de Aprendizaje y Servicio UCM 2022-2023



OFICINA
ApS UCM



Taller de educación nutricional

Marina Sánchez, Paula Morejón, Sol
Velasco, Marta Avilés, Rebeca Fernández e
Irene Espinosa



ÍNDICE DE CONTENIDOS



N utrieducar@ prendiendo

Proyecto de Aprendizaje y Servicio U CM 2022

1. ¿Quiénes somos? ¿Por qué estamos aquí?
2. ¿Qué es la Nutrición? Y, ¿Por qué es tan importante?
3. Grupos de alimentos. Clasificación
4. Distribución de los nutrientes en nuestra dieta
5. Herramienta para llevar a cabo una alimentación adecuada: El método del plato
6. Alimentación sostenible
7. Ejemplos y taller práctico

QUIÉNES SOMOS



Sol Velasco



Paula Morejón



Marta Avilés



Marina Sánchez



Rebeca Fernández



Irene Espinosa

E studiantes de 3º del Grado Nutrición Humana y Dietética, UCM



¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?

Somos alumnas del grado de Nutrición Humana y Dietética en la UCM.

Queremos aportar nuestro granito de arena en la promoción de la salud en los más jóvenes a través de la educación nutricional.



QUÉ ES LA NUTRICIÓN

Proceso **involuntario** y **autónomo** para convertir los **nutrientes** en **energía** y cumplir sus **funciones vitales**

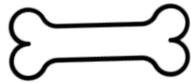
QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN

Proceso **consciente** y **voluntario** que consiste en el acto de **ingerir alimentos** para la necesidad de comer

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

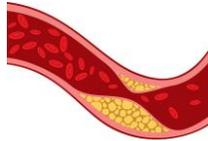
1

Permite el desarrollo adecuado



2

Nos protege de enfermedades



3

Nos da energía para realizar actividades



4

Favorece la recuperación de enfermedades



“Que la medicina sea tu
alimento, y el alimento
tu medicina”

—Hipócrates

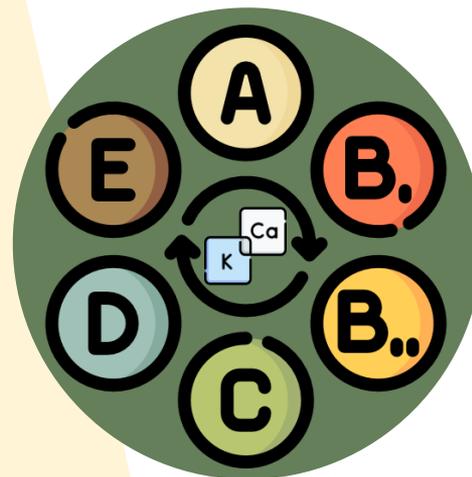


TIPOS DE NUTRIENTES



MACRONUTRIENTES

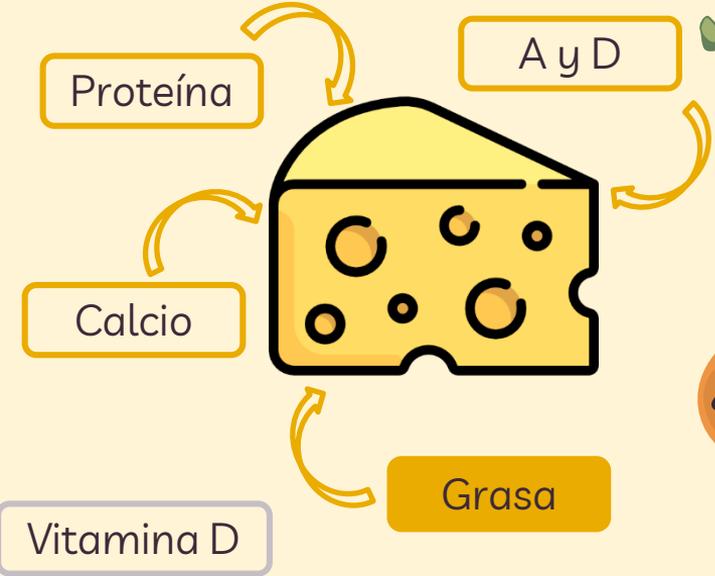
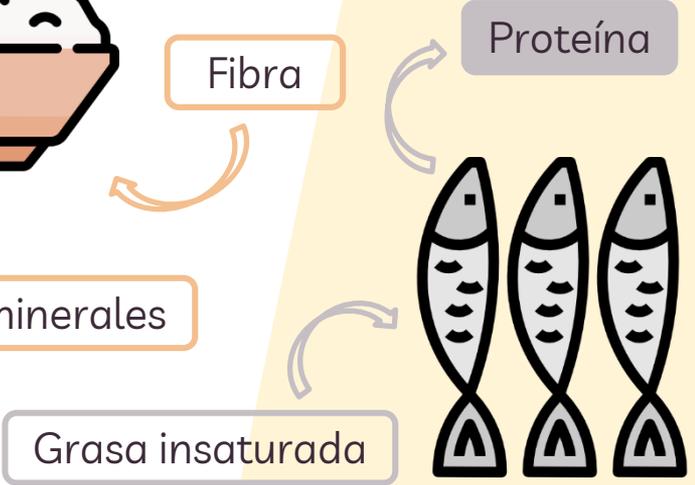
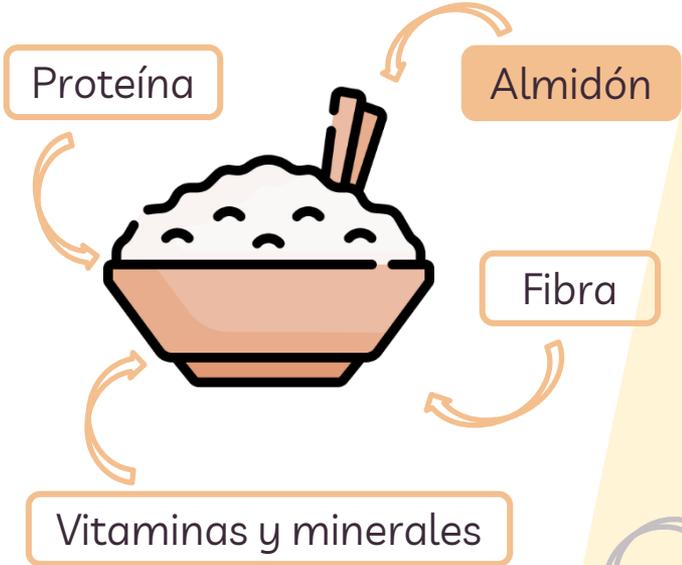
Se encuentran en mayores proporciones en los alimentos



MICRONUTRIENTES

Se encuentran en menores proporciones en los alimentos

PROPORCIONES EN EL ALIMENTO



MACRONUTRIENTES



Grasa

Su función principal es el aporte de energía

Pueden ser **saturadas**: mantequilla, tocino

o **insaturadas**: aceite de oliva, aguacate



Hidratos Carbono

Su función principal es aportar energía de forma más directa

Pueden ser **simples**: miel, azúcar, fruta

o **complejos**: arroz, pan, patata



Proteína

Su función principal es regenerar y mantener tejidos

Se encuentra principalmente en alimentos de origen **animal** y en **vegetales**, como las legumbres

DISTRIBUCIÓN DE NUTRIENTES

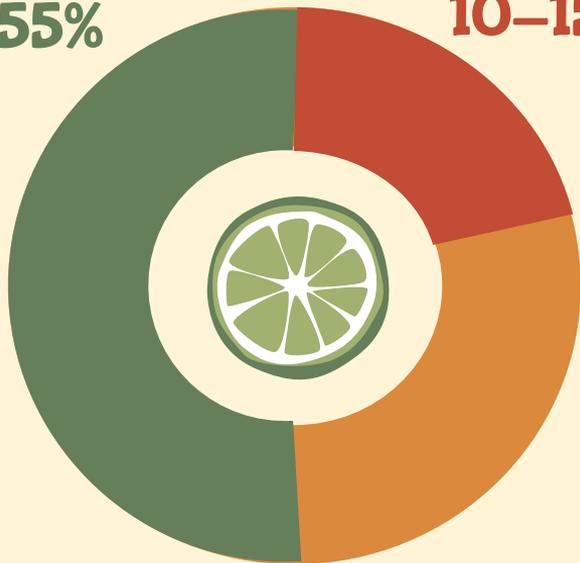
● Hidratos de Carbono

Arroz, pasta, pan, legumbres

● Grasas

Aceite, mantequilla, aguacate

50–55%



10–15%

● Proteína

Carne, pescado, huevos...

● Vitaminas y Minerales

Frutas y verduras

30–35%

EL MÉTODO DEL PLATO

25%



Cereales

25%



Carne, pescado,
huevos, legumbres

50%



Verduras, hortalizas
y frutas

IMPORTANTE NO OLVIDAR

Para cocinar



Aceite de
oliva

Para beber



Agua



ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE



ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

- Una alimentación se considera sostenible cuando durante su producción se ha **reducido el impacto medioambiental**, no se agotan los recursos naturales y se respeta la biodiversidad
- Alimentos más sostenibles significan una **alimentación más saludable**
- Elegir **productos de temporada**





ALIMENTOS DE TEMPORADA

Alimentos que en su temporada de recolección se encuentran en su **mejor momento de consumo**, no sólo en cuanto a riqueza nutricional, sino también en sus diferentes propiedades organolépticas (sabor, aroma, textura...)



VENTAJAS DE CONSUMIR ALIMENTOS DE TEMPORADA

1. **Apariencia y sabor más natural** con todos sus aportes nutricionales
2. **Consumo fresco** porque están menos tiempo refrigerados
3. **No contienen aditivos**
4. **Más económicos**

OTOÑO

Verduras

(acelgas, calabaza, zanahoria, coles, ...)



Frutas

(manzana, uva, pera, granadas, higos)



Setas y Champiñones

INVIERNO

Verduras

(lechuga, escarola, calabaza, alcachofas)



Frutas

(mandarina, naranja, kiwi...)

PRIMAVERA

Verduras

(puerros, espárragos verdes, guisantes)



Frutas

(fresas, nectarinas, cerezas, arándanos)

VERANO

Verduras

(calabacín, judía verde, remolacha, tomate)



Frutas

(sandía, melón, ciruela, aguacate, higo)

TALLER PRÁCTICO



BIBLIOGRAFÍA

1. Glosario de términos de la FAO. Consultado en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
2. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy_eating_plate/translations/spanish_spain/
3. Macronutrientes explicado para niños:
https://www.youtube.com/watch?v=H_qJ_UmrS_e5k



Nutrieducar@prendiendo



Proyecto de Aprendizaje y Servicio UCM 2022-2023



OFICINA
ApS UCM



¡GRACIAS!

¿Tenéis alg una p reg unta?