

“La nutrición puede hacer mucho por los pacientes que sufren de dolor crónico. La dieta puede empeorar la salud y las patologías... o por el contrario, puede mejorarlas cuando está bien dirigida.”



# INDICE

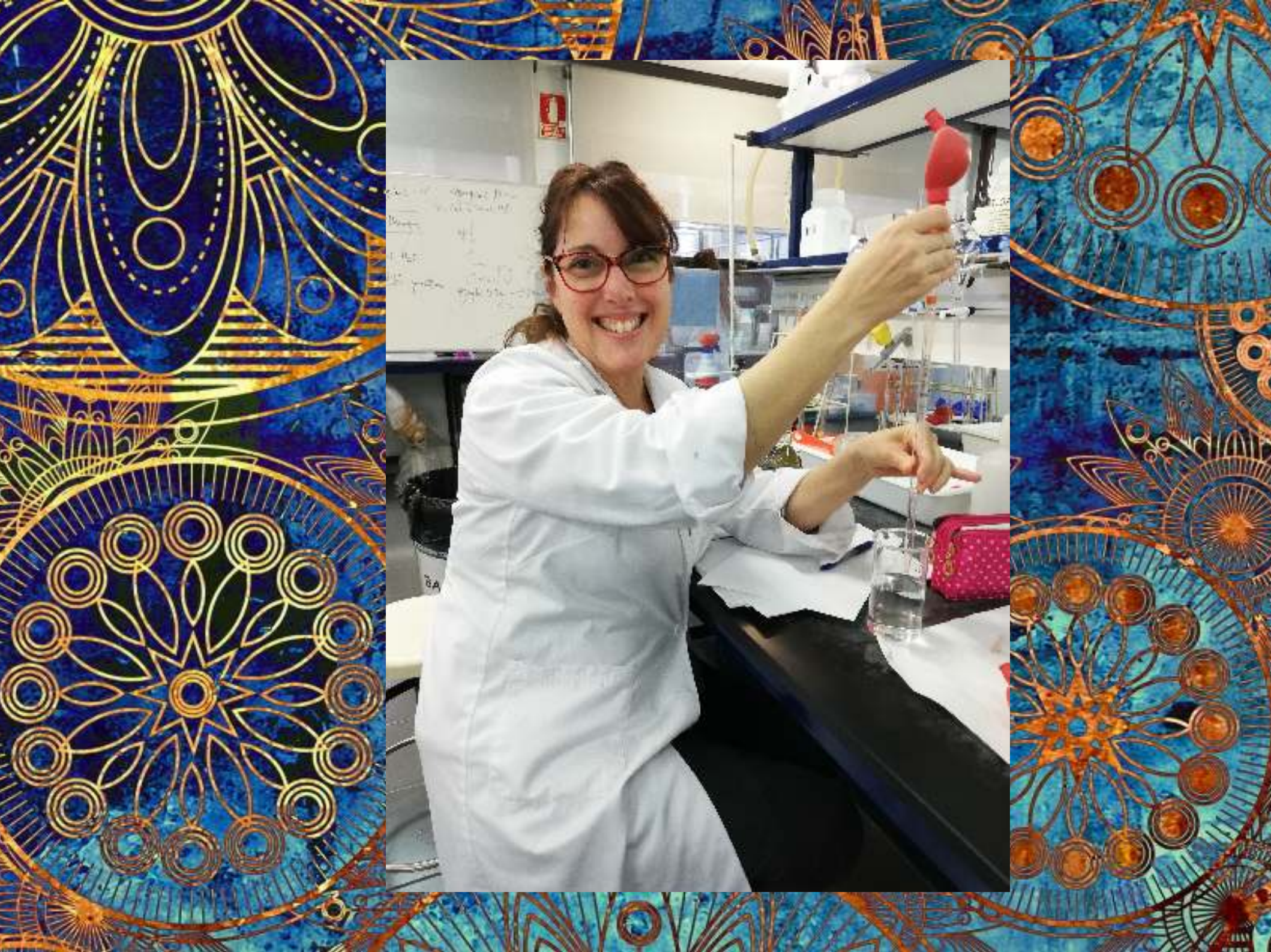
- Quién soy y qué hago?
- **Alimentos ultraprocesados**
- Una nueva amiga: NIACINA
- Retos del mes de septiembre

# Qué hago?



Trabajo de investigación:

**“Tratamientos y cambios de hábitos necesarios en pacientes con enfermedades ambientales como Síndromes de Sensibilidad Central (FM, SFC, SQM...)”**



- Porque no es verdad que no se investiga,
- 
- no es verdad que no hay nada para hacer,
- 
- Y no es verdad que ningún tratamiento sirve!!!



# Qué quiero?

Que podamos utilizar la alimentación como una importante herramienta en **BENEFICIO DE NUESTRA SALUD** (evitando que lo que comemos se convierta en un perjuicio)



**EL CONOCIMIENTO ES PODER !**



# Ivana Ramírez Canosa

Mail: [ivanakr@hotmail.com](mailto:ivanakr@hotmail.com)

Whatsapp +34 662455142





# ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Cuáles son?



## ALIMENTOS NO PROCESADOS



Transformación simple (cortar, rallar,...)  
+ agua, aceite, sal...

## ALIMENTOS PROCESADOS



## INGREDIENTES PROCESADOS



Aceites vegetales  
 Grasas animales  
 Miel  
 Azúcares y jarabes  
 Sal  
 Harinas y almidones

Añadir otros componentes  
Combinar

## ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



Chips y aperitivos  
 Helado, tarta, postres  
 Chuches, dulces  
 Cereales desayuno  
 Pan industrial  
 Bollos, galletas  
 Preparados carne  
 Salchichas, fiambre  
 Patatas fritas  
 Varitas, rebozados  
 Sopas en conserva  
 Mermelada, margarina  
 Refrescos, néctares  
 Bebibles, batidos  
 Yogur sabor  
 Destilados  
 Barritas, sustitutos  
 Platos preparados  
 Leche fórmula

# ¿Qué se considera alimentos ultraprocesados?



Panes y pasteles producidos industrialmente



Albóndigas y *nuggets* de pollo y pescado



Paquetes de bocadillos dulces o salados incluido las papas fritas



Fideos y sopas instantáneas



Barras de chocolate y dulces



Alimentos  o listos para comer



Refrescos y bebidas dulces



Alimentos hechos mayormente o completamente de azúcar, aceites y grasas

# ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

## Qué contienen?

aceites refinados, sal, azúcar, harinas refinadas, conservantes, saborizantes, emulsionantes, potenciadores de sabor, colorantes, contaminantes.....

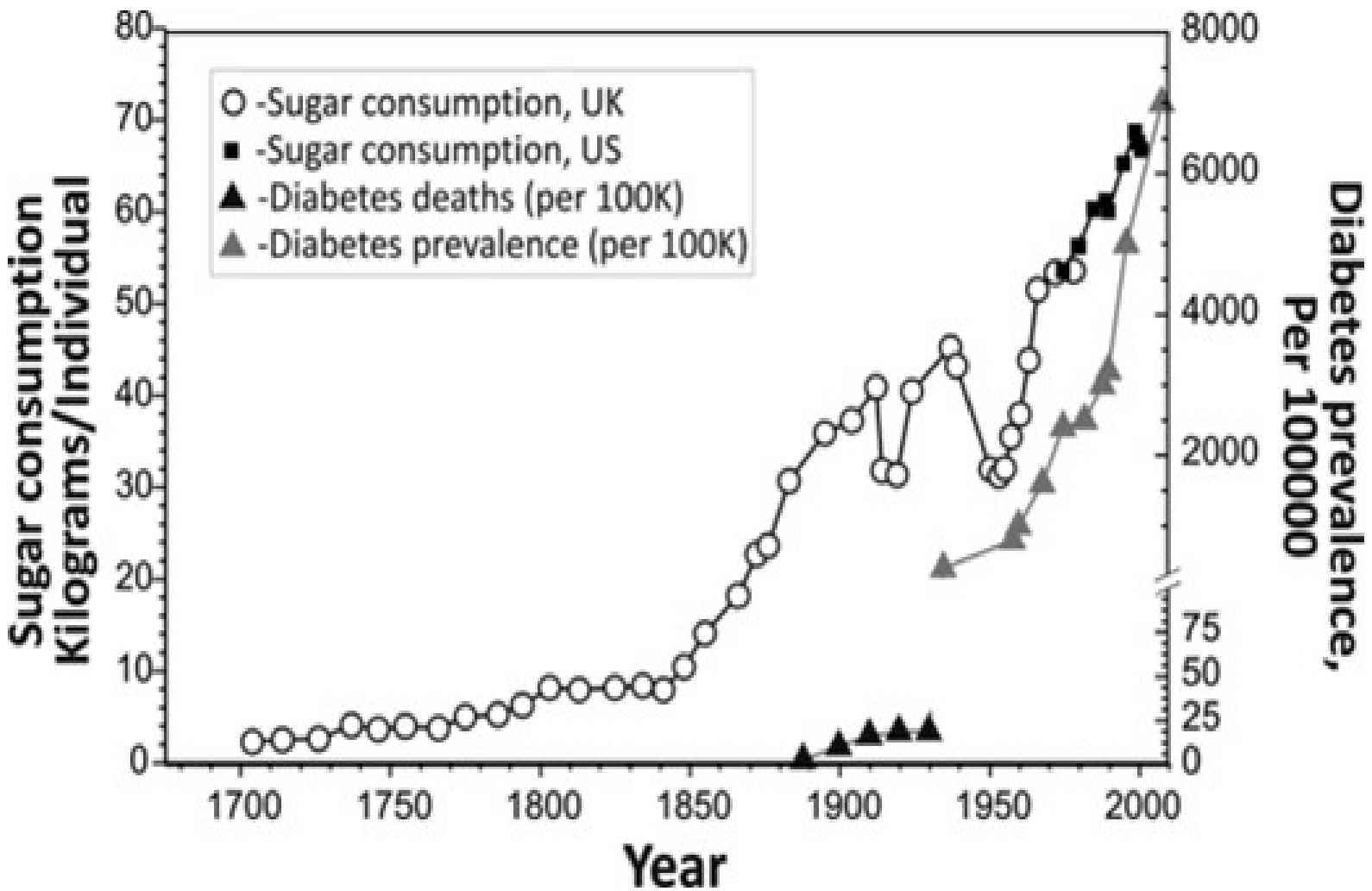


Distintos nombres que podemos encontrar en las etiquetas para el azúcar:



**Un niño de 8 años ya ha consumido más azúcar que su abuelo en toda su vida.**



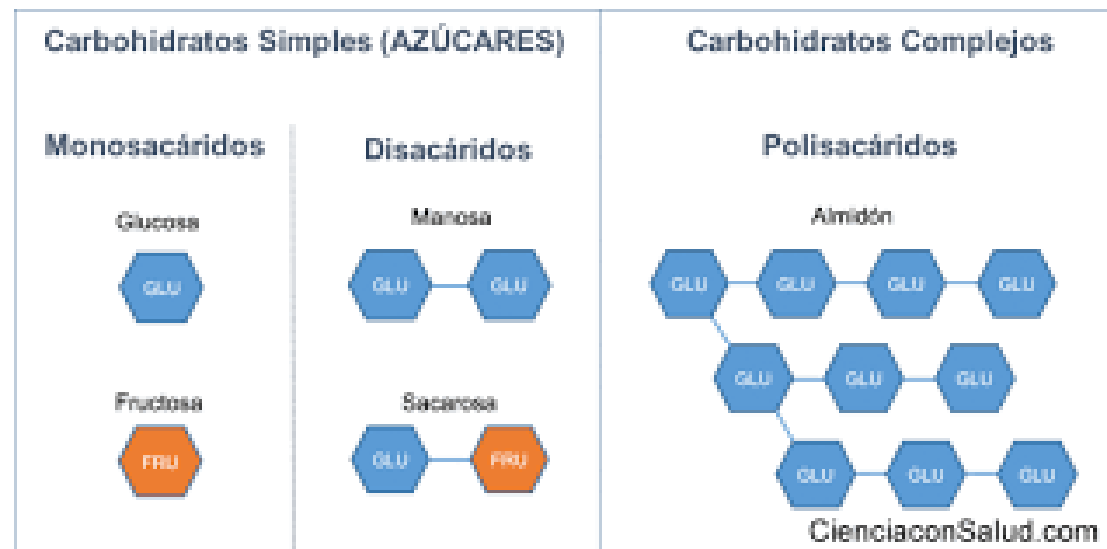
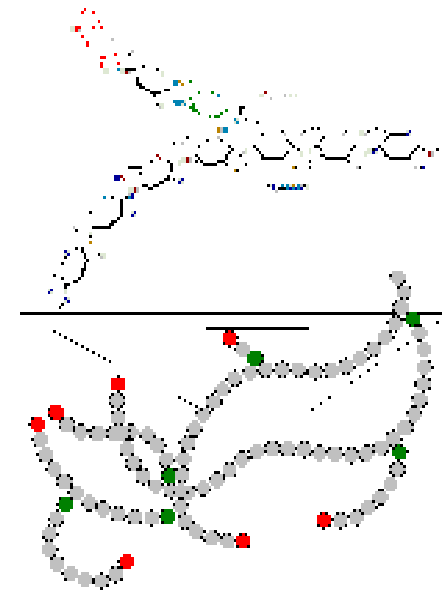


**Produce adicción**

El azúcar es un Hidrato de Carbono.

Hay distintos tipos de Hidratos de Carbono, que agrupamos en:

- **HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS**  
presentes en legumbres, patatas  
cereales integrales...
- **HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES**  
presentes en **azúcar de mesa, miel**  
(leche, fruta, verdura...)







Un exceso de ingesta de azúcares simples es nocivo porque éstos pasan muy rápidamente a la sangre, se sobreestimula la producción de insulina y con el tiempo puede dar lugar a enfermedades como Diabetes II, **inflamación crónica**, hipertensión...

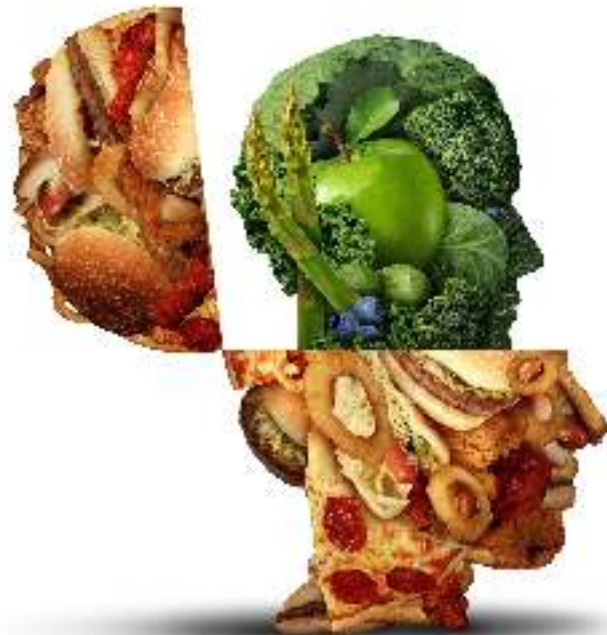
Además, el exceso de azúcar tiene la capacidad de :

- Afectar nuestros **neurotransmisores**
- Modificar el pH corporal y aumentar el riesgo de **osteoporosis**.
- Paralizar el **sistema inmunológico** dejándonos más indefensos.
- Distorsionar nuestras **hormonas**.
- Puede propiciar **alergias o intolerancias** a alimentos.
- 
- Daña nuestras proteínas pudiendo ocasionar **enfermedades degenerativas**.
- 
- Incrementa el riesgo de desarrollar **cáncer**.
- Y por supuesto, es la principal causa de **sobrepeso y obesidad**
- 



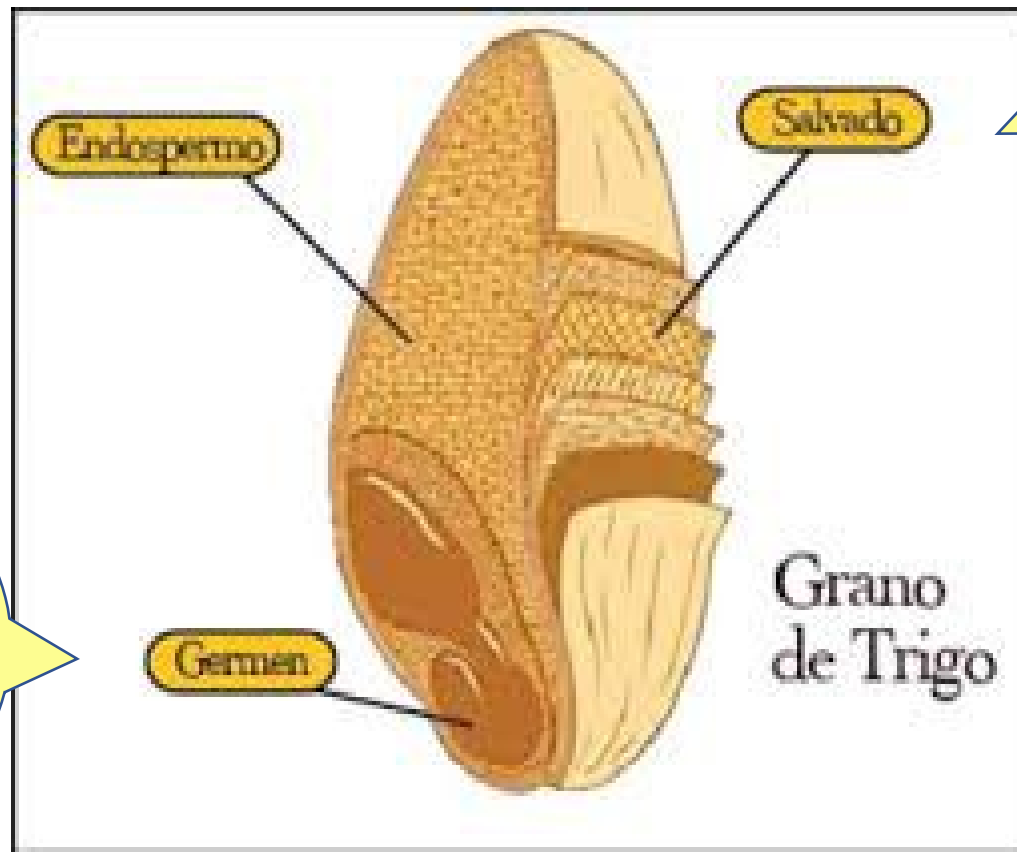
**EL PROBLEMA NO ES....  
LA CUCHARADITA DE AZÚCAR QUE LE AGREGAMOS AL CAFÉ.**

**EL PROBLEMA ES...  
LA EXCESIVA CANTIDAD DE AZÚCAR QUE CONTIENEN LOS  
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS**





# HARINAS REFINADAS



En el germen están las **vitaminas, antioxidantes y ácidos grasos**

En el salvado está la **fibra**, el alimento para nuestra microbiota

En el refinado perdemos el germen y el salvado.



Y nos quedamos con una  
de muuuuy bajo valor nutricional y sin el aporte de fibra.



**Si alimentamos mal a nuestra microbiota,  
se produce un desequilibrio que afecta a nuestra salud.**

Las ***harinas refinadas*** provocan

- Un **aumento de la glucosa en sangre**, en gran cantidad y velocidad, de un modo muy parecido a los azúcares.
- Lo que desencadena mayores probabilidades de padecer una resistencia a la insulina, y pudiendo producir una **diabetes tipo 2**.
- 
- Un desequilibrio en nuestro metabolismo, aumentando el **colesterol y los triglicéridos**.
- 

Un estudio observó que las personas que consumen más harinas refinadas, tienen **3 veces más probabilidades de contraer enfermedades cardíacas y cáncer de mama, ovario, próstata, endometrio, pulmón, colon, vejiga....**

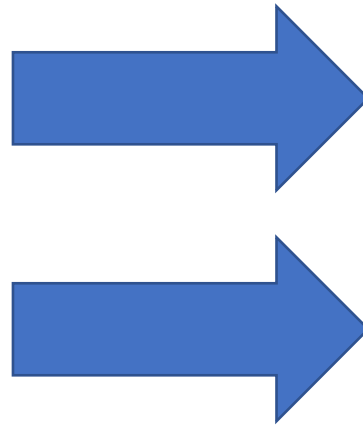
Otros estudios relacionan el consumo de harinas refinadas con **enfermedades del sistema nervioso**.

## REEMPLACEMOS

Las harinas blancas refinadas ➡ por **HARINAS INTEGRALES**

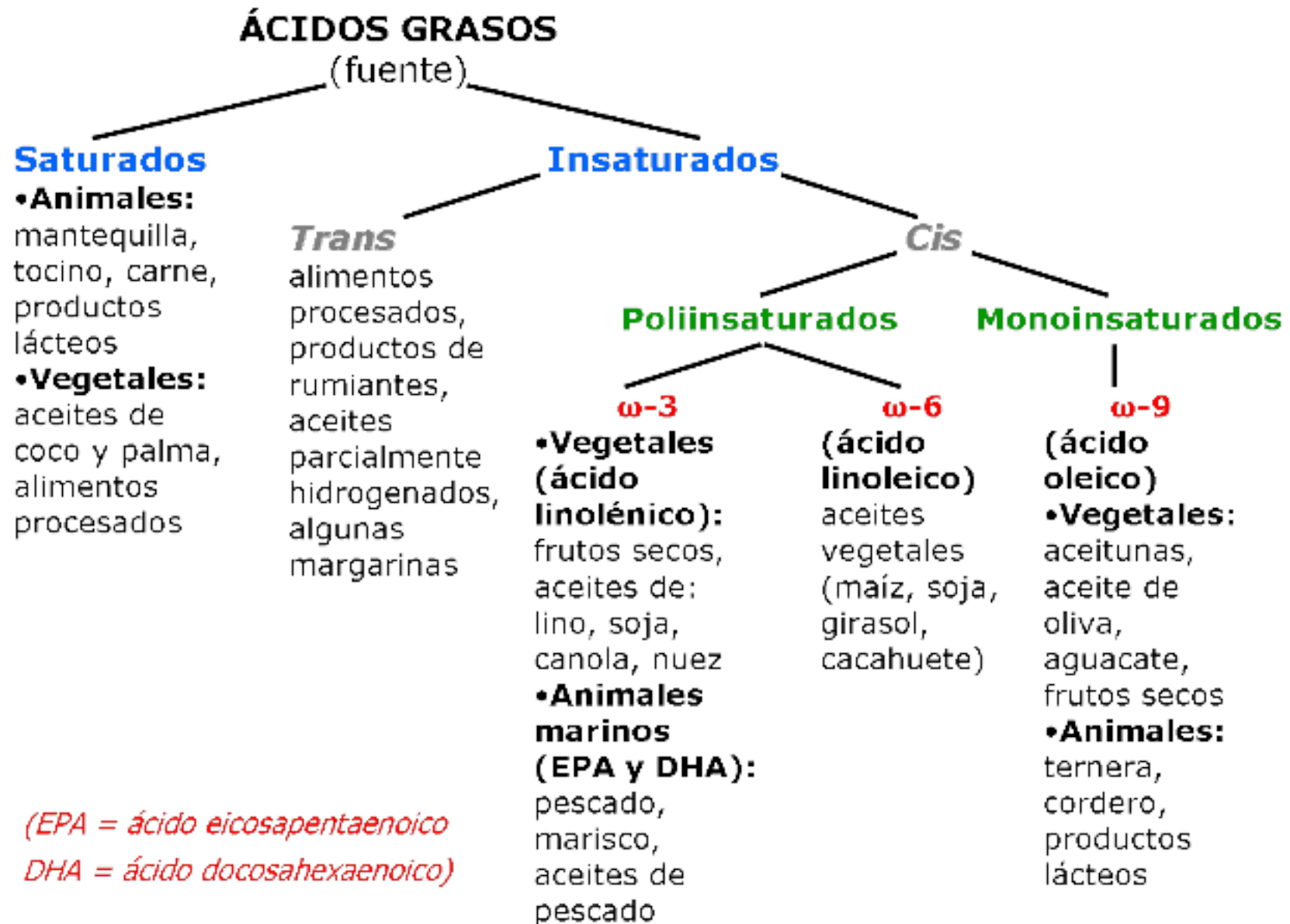
El pan blanco ➡ por **PAN INTEGRAL** de panadería o casero (NO pan de molde)

Y evitemos los **ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS**





# ACEITES VEGETALES REFINADOS



1- Primero compararemos el **aceite de oliva** con el resto de los aceites vegetales.



ACEITES VEGETALES



AUTOOXIDACIÓN



ESTRÉS OXIDATIVO

Pero...

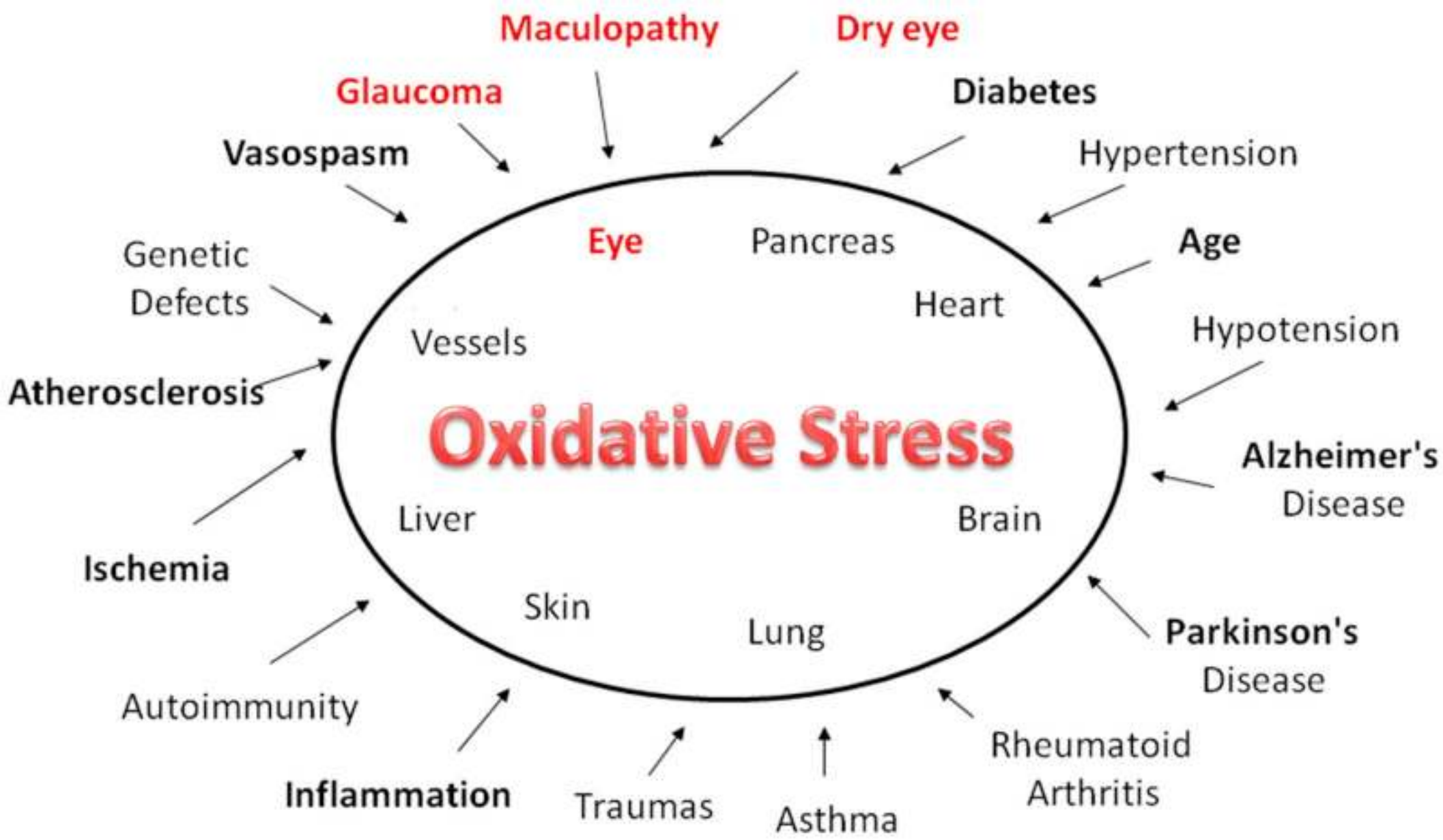
ACEITE DE OLIVA

(**ácido oleico**) + antioxidantes

es más estable y mucho menos susceptible a la oxidación.



Daños en el ADN, cáncer, Parkinson, Alzheimer,



## 2- Ácidos grasos esenciales **Omega 3 y Omega 6**

*Necesitamos un equilibrio en la ingesta de Omega 3 y Omega 6 para mantener una buena salud.*

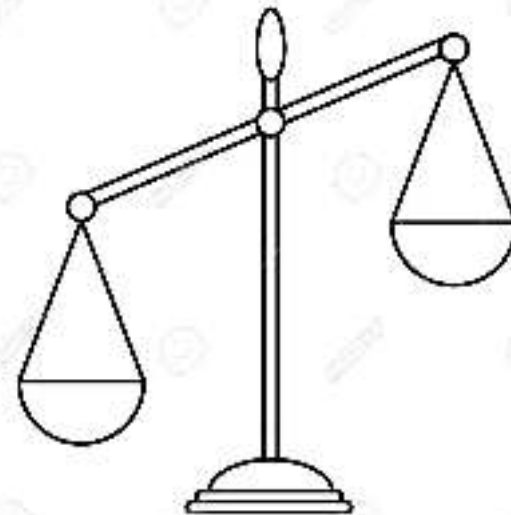


Alimentación **equilibrada**



Omega 3 - **1 : 4** - Omega 6

Alimentos **ultraprocesados**



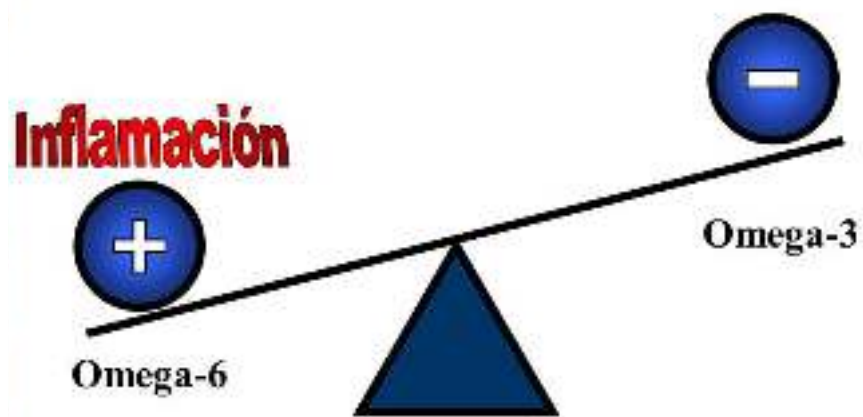
Omega 3 - **1 : 16** - Omega 6

Altas concentraciones de **Omega 6** → **sobrepeso y obesidad**

El **Omega 3** disminuye la formación de grasa por parte del hígado.

Un **déficit de ácidos grasos Omega 3 provoca déficits en el cerebro:**

- *pérdida de memoria,*
- *dificultades en el aprendizaje,*
- *aumento del envejecimiento cerebral,*
- *riesgo de depresión y suicidios y*
- *se altera también el metabolismo de los neurotransmisores.*



La dieta diaria hace desequilibrio (20:1)

El déficit de Omega 3 se produce ya que ambas grasas compiten por ingresar en las membranas de nuestras células y al existir mucha mayor cantidad de omega 6 esperando ingresar, el omega 3 que ingresa no es el suficiente.

Es posible entonces, que **consumir las grasas equivocadas** esté relacionado con que el 80% de los españoles sufran algún tipo de depresión...?



Evitemos  
los alimentos  
ultraprocesados

# Contenido de omega 3 y omega 6 en la dieta

## OMEGA 6

### ÁCIDO LINOLEICO

Aceite de girasol  
Aceite de maíz  
Aceite de soja  
Aceite de onagra  
Aceite de algodón  
Aceite de primula  
Aceite de borraja  
Germen de trigo  
Nueces  
Piñones



### ÁCIDO ARAQUIDÓNICO

Grasa de animales alimentados con semillas  
Yema de huevo



## OMEGA 3

### EPA, DHA

Atún  
Arenque  
Salmón  
Caballa  
Sardina  
Aceites de pescado  
Algas marinas



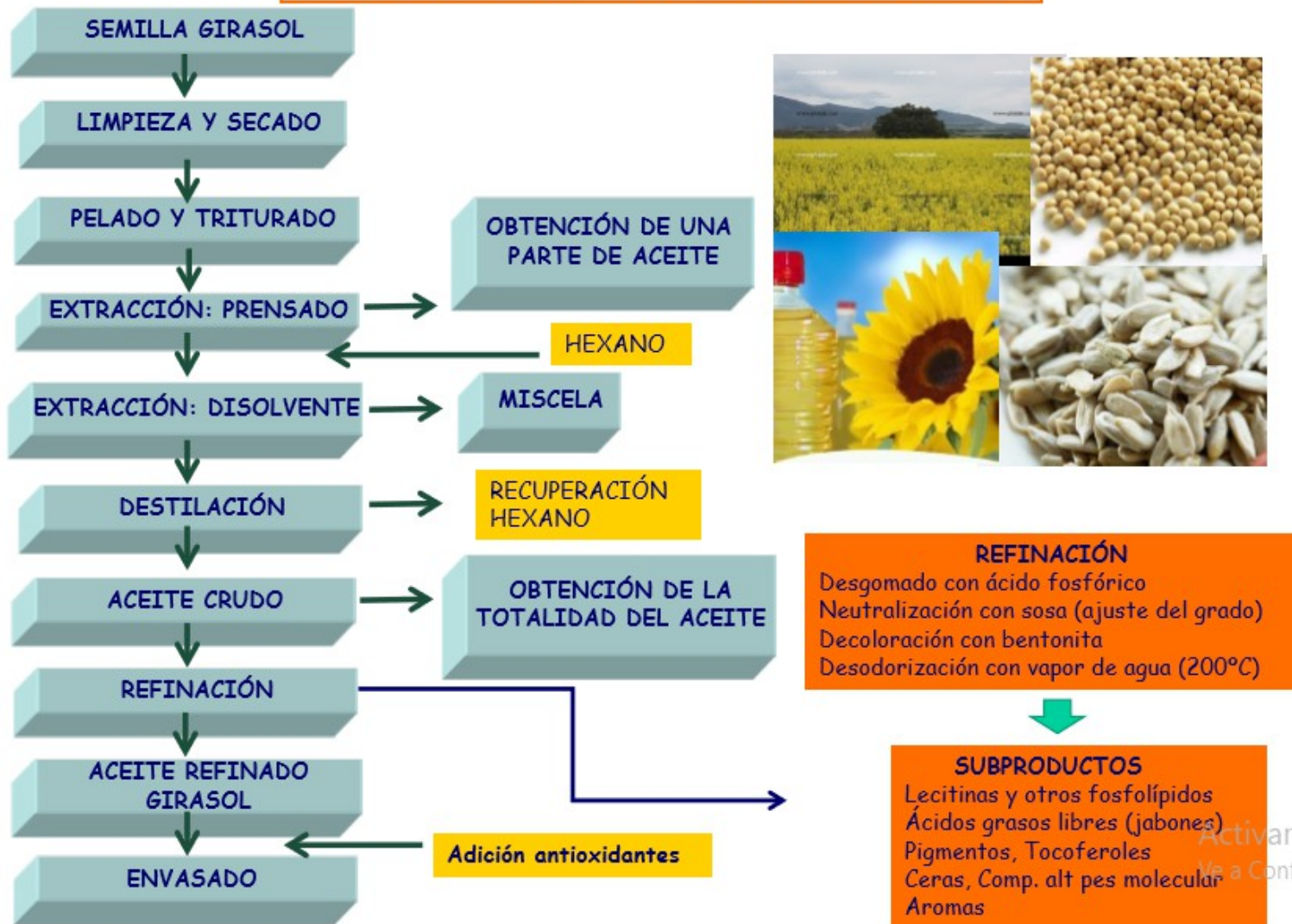
### $\alpha$ -LINOLÉNICO

Nueces  
Semillas o aceite de lino, linaza y soja  
Cloroplastos de hojas verdes



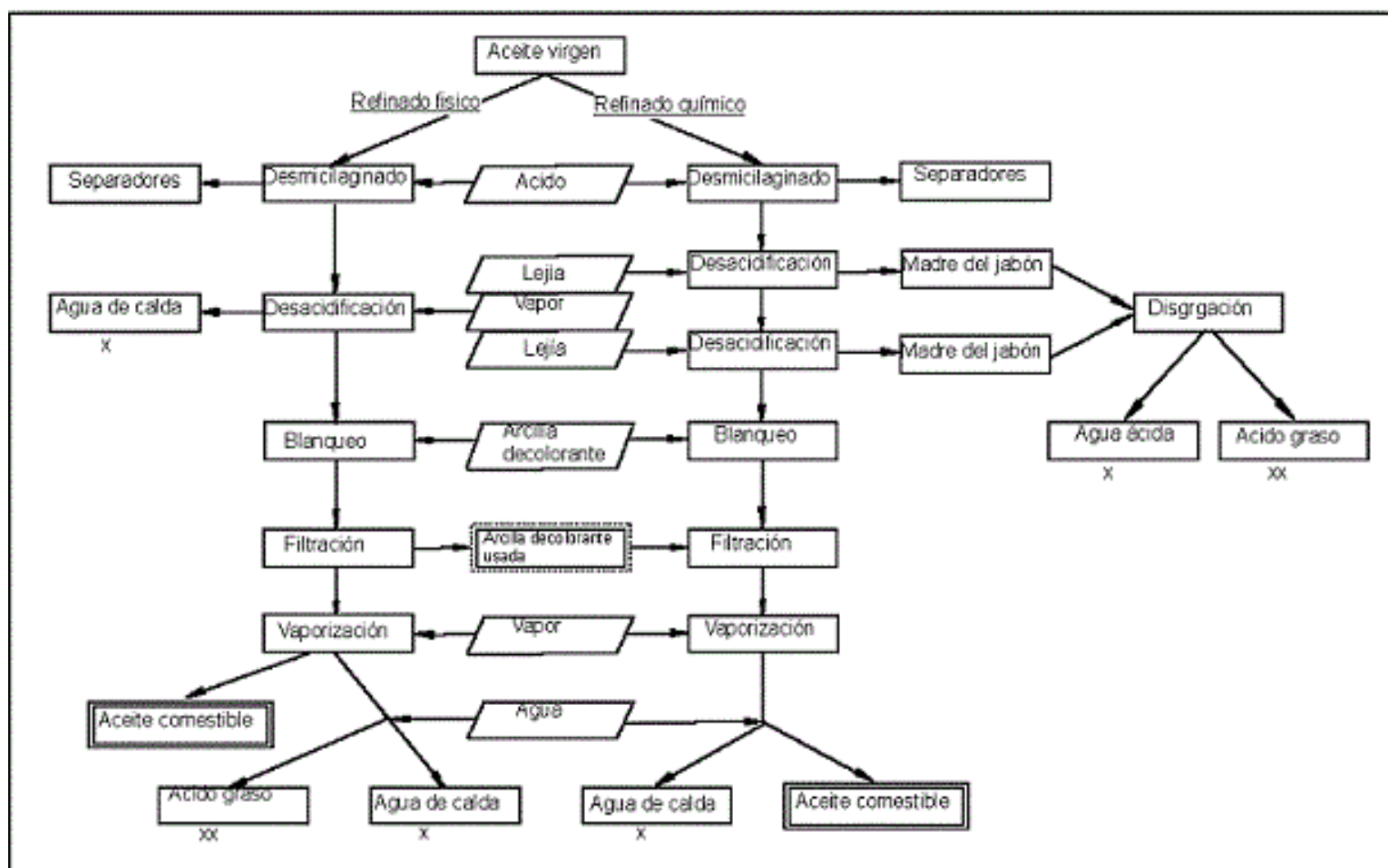
### 3- EL REFINADO

## ACEITES DE SEMILLAS





## Representación esquemática del refinado



### Legenda



Aditivos

Productos intermedios, fases del proceso



Productos obtenidos

Residuos

### Puntos de:

x Contaminación de aguas residuales

xx Contaminación del aire de salud por sustancias básicas

## Efectos beneficiosos del aceite de oliva

- ⌚ Produce un efecto de contracción de la vesícula biliar que **dificulta la formación de cálculos**.
- ⌚ **Facilita la absorción de minerales** como el calcio, hierro, zinc o magnesio.
- ⌚ **Reduce el colesterol total** y además ayuda a mantener o elevar la fracción de las lipoproteínas de alta densidad (HDL) del colesterol sérico (el llamado colesterol bueno).
- ⌚ Su contenido de antioxidantes confiere **una mayor resistencia a la oxidación** de las lipoproteínas de Baja Densidad in vitro que los aceites poliinsaturados.
- ⌚ Es **hipoglucemiante**
- ⌚ Hay evidencias que muestran que **reduce también la agregabilidad plaquetaria**.
- ⌚ Actúa como **hipotensora**.
- ⌚ Es un alimento **rico en antioxidantes** como la vitamina E y betacarotenos (precursores de la vitamina A).
- ⌚ Por su tipo de grasa vegetal (73 % de ácido oleico) que al ser monoinsaturado se le confieren **propiedades cardioprotectoras**.

**El aceite de oliva representa un tesoro dentro de la dieta mediterránea !**

**Ingesta diaria recomendada: 30-40g de aceite.**

Elijamos el **ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA** (sin refinar)

tanto como aderezo, como para freír. En lo posible, no lo reusemos.

Para evitar, tanto los tóxicos del refinado,

como la oxidación de las grasas que produce

estrés oxidativo y daña nuestro organismo.



# ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

SAL

ADITIVOS:

ESPESANTES

COLORANTES

ACIDIFICANTES

CONSERVANTES

CONTAMINANTES...





# ADITIVOS ALIMENTARIOS

DEPTO. INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

[thegoodfoodtheory.blogspot.com](http://thegoodfoodtheory.blogspot.com)

@ goodfoodtheory

## ¿QUÉ SON?

SON SUSTANCIAS QUE SE AÑADEN  
INTENCIONADAMENTE A LOS ALIMENTOS CON FINES  
TECNOLÓGICOS



**E-100**

COLORANTES



**E-200**

CONSERVANTES



**E-300**

ANTIOXIDANTES  
Y  
REGULADORES  
DE ACIDEZ

**E-900**

OTROS  
(EDULCORANTES)



**E-400**

ESTABILIZANTES  
ESPESANTES  
EMULSIONANTES



**E-500**

REGULADORES  
DE ACIDEZ  
Y PH



**E-600**

INTENSIFICADORES  
DE SABOR

# ULTRAPROCESADOS Y DIETA

EVITA LA COMIDA ULTRAPROCESADA



Pan blanco, bollería, galletas, cereales refinados desayuno



Comida precocinada



Aperitivos dulces y salados



Embutido, salchichas, preparados de carne



Bebidas y lácteos azucarados



Helados, dulces y chuches



Mermeladas y margarinas

AL COCINAR LIMITA INGREDIENTES PROCESADOS



Aceites refinados, sal, azúcar, jarabes, harinas refinadas, grasas animales

DURANTE LA COMPRA...



- Utiliza una lista de compra sin ultraprocesados
- Evita zonas del supermercado con ultraprocesados
- Lee la información nutricional e ingredientes
- No hagas caso de las afirmaciones sobre salud
- No compres con hambre

No tengas ultraprocesados en casa



# Los 15 peores ultraprocesados

@carlosriosq



1- Refrescos

2-Bebidas energéticas



3-Pizzas



4-Pan blanco



5-Zumos envasados



6-Patatas fritas



7-Galletas



8-Bollería



9- Cereales azucarados y barritas



10-Dulces y helados



11-Precocinados



12-Carnes procesadas



13-Lácteos azucarados



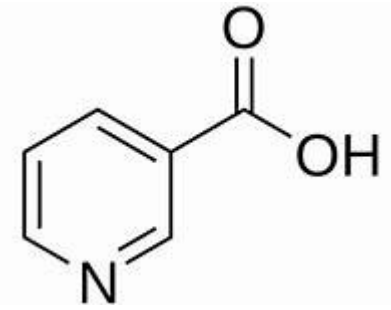
14- Salsas



15-Dietéticos



# Niacina (Vitamina B<sub>3</sub>)



## Funciones biológicas:

- a. Coenzima (Vía de las pentosas, ciclo de Krebs, glucólisis, cadena respiratoria): NAD y NADP.
- b. Está envuelta en muchos procesos metabólicos: Acepta y cede H y electrones. Actúa en la reparación del ADN. **ENERGÍA**
- c. Síntesis de **hormonas: tiroxina, insulina, cortisol, estrógenos y progesterona.**
- d. Síntesis de **serotonina y neurotransmisores**
- e. **Inflamación y SNC: Puede reducir la inflamación articular y su destrucción**
- f. Vasodilatación periférica. **Es buena para la circulación y el corazón. Aumenta la circulación cerebral y disminuye la presión arterial.**
- g. Hipolipemiente: Disminuye las LDL (colesterol malo) y los TGL: **Tiene capacidad para evitar los depósitos de colesterol en la arterias y disminuye el exceso de triglicéridos en sangre. Previene la degeneración grasa del hígado**
- h Piel y cabello. Protege de las alergias.
- i. Interviene **eliminación de sustancias químicas tóxicas** del cuerpo

# Fuentes alimenticias

Anchoas

Boquerones

Cacahuetes

Atún en conserva

Hígado

Pavo

Emperador

Caballa

Salmón

Atún

Pipas de girasol

Pollo

Huevos

Granos enteros

Vísceras

Champignones

Guisantes

Vegetales de hojas verdes y algunas frutas



# Niacina:

## Requerimientos

- Hombres:
- 19 mg/día
- Mujeres:
- 13 mg/día



Su carencia produce alteraciones del sistema nervioso, trastornos digestivos, fatiga constante, problemas de piel, úlceras bucales, problemas en encías y/o lengua, inflamación de mucosas, diarrea y alteraciones psíquicas. Rigidez y parestesias. La deficiencia de niacina afecta a todas las células del cuerpo.

# Cómo lo haremos?



*En equipo !!!  
y sin dietas !!!*

*"Si no te gusta cómo estás en este momento, tienes que hacer un nuevo trato con la vida..."*



# Decisiones de septiembre

## 1º RETO

# AGUA

6 - 8 vasos al día

“hasta la merienda”



No plástico



Sí cristal / vidrio

# Purificadores de agua



Buen mantenimiento



Beber



quiere decir:

Beber AGUA

(y té ó café ó sopa)



NO leche, ni zumos, ni bebidas alcohólicas...

Nutrición  
Hospitalaria

Artículo especial  
Importancia del agua en la hidratación de la población española:  
documento FESNAD 2010

C. Iribarna-Roman<sup>1</sup>, A. L. Villarroya-Núñez<sup>2</sup>, J. A. Martínez<sup>3</sup>, L. Cabrera<sup>4</sup>, M. Sarralde<sup>5</sup>, H. Latorre<sup>6</sup>,  
J. Otero<sup>7</sup>, M. Pizarro<sup>8</sup>, I. Polanco<sup>9</sup>, D. Toranzo de Avila<sup>10</sup>, J. Zubeldi<sup>11</sup>, R. Ferré<sup>12</sup>, I. M. Moreno-Villaverde<sup>13</sup>

Rev. Esp. Nutr. Hosp. 2011; 21(1): 31-34  
ISSN 1699-5175 • www.nut.hogazars.com

# Decisiones de septiembre

## 2º RETO

Ir disminuyendo los alimentos

**ULTRAPROCESADOS**





# 5 PEQUEÑOS CAMBIOS SALUDABLES EN EL DESAYUNO



@griseldaherrero\_dn



# Decisiones de septiembre

3º RETO

**FRUTAS**

+ de 3 raciones  
al día



---

En España se ingiere un 40% menos de verdura que hace 50 años


## Una dieta pobre en frutas y verduras, responsable de 2,8 millones de muertes cardiovasculares

Un estudio que se presentará en el congreso anual de la American Society for Nutrition relaciona 2,8 millones de muertes cardiovasculares en 2010 en el mundo con una insuficiente ingesta de frutas y verduras.



Un nuevo estudio realizado a partir de los datos de **113 países** señala el **insuficiente consumo** de estos alimentos como responsable de **2,8 millones de muertes cardiovasculares en 2010 en todo el mundo.**





**QUEDA  
ESTRICTAMENTE  
PROHIBIDO  
RENDIRSE**