

“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.”

(Dra. Laura Isabel Arranz)

# INDICE

- Repaso de la charla de septiembre
- El proceso de la digestión
- Macronutrientes saludables
- Micronutrientes
- Una nueva amiga: la quinoa
- Pirámides alimentarias
- Plato de Harvard
- Crononutrición
- Retos del mes de octubre

# META de septiembre n° 1



# Beber 6-8 vasos de agua del grifo,

- No en botella de plástico.
- De ser posible, purificada.
- Mantener refrigerada a 4°C.
- Higiene del envase/botella.

## META de septiembre n° 2



FRUTAS  
VERDURAS



LIMÓN



NECTARINA



AGUACATE



KIWI



CAQUI



UVAS



PLÁTANO



MANGO



ARANDANOS



MEBRILLO



MELOCOTÓN



MANZANA



HIGO



MANDARINA



GRANADA



NARANJA



ALCACHOFA



COL LOBARDA



ESCAROLA



PERA



SETAS



CALABACÍN



ZANAHORIA



PEPINO



REMOLACHA



APLO



ENDIVIA



LECHUGA



PIMIENTO



ESPINACAS



CEBOLLA



ACELGA



AJO



CALABAZA



JUDIA VERDE



BERENJENA



TOMATE



BRECOL



COLIFLOR



PUERRO

OCTUBRE

[www.tumenusaludable.com](http://www.tumenusaludable.com)

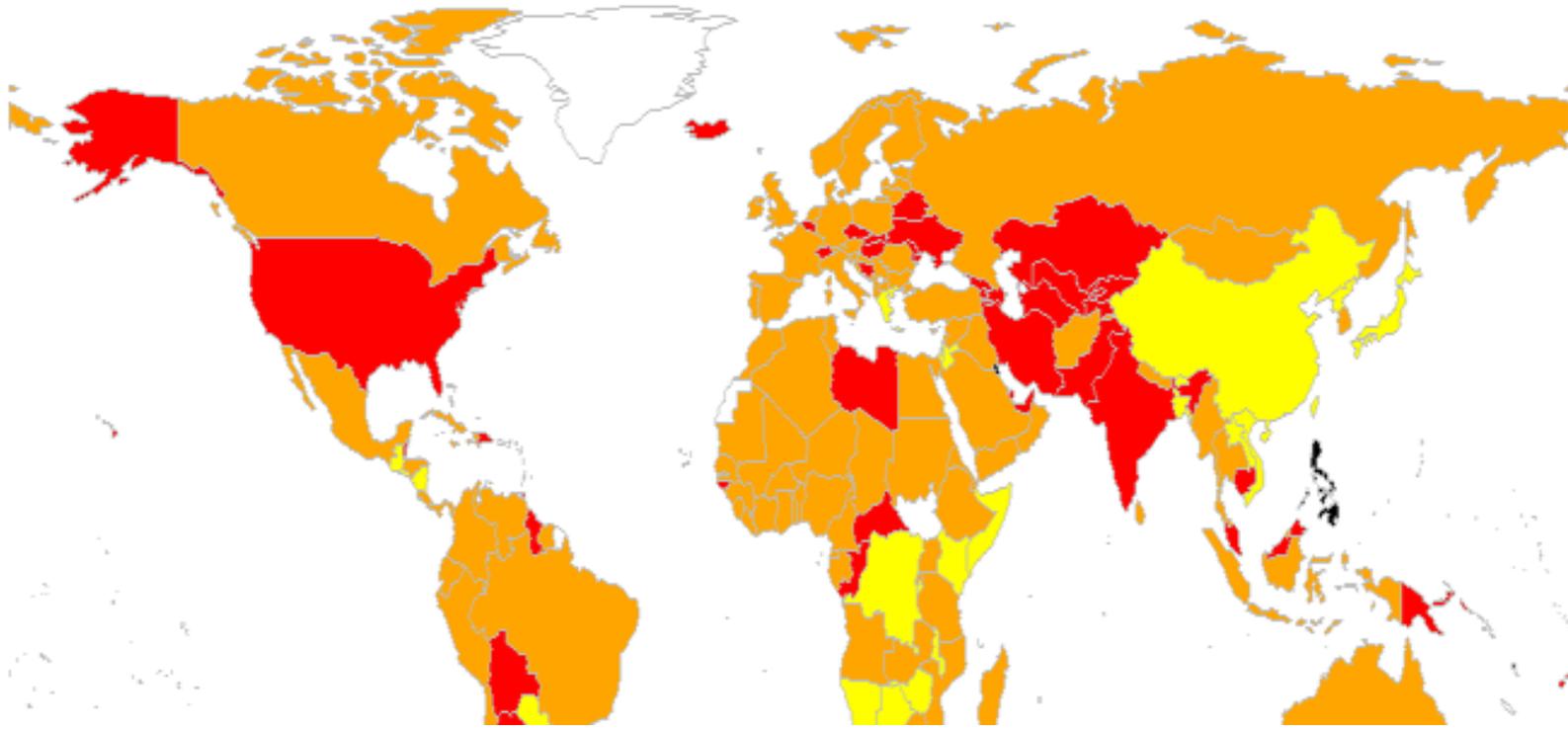


## ESTUDIO

En 113 países

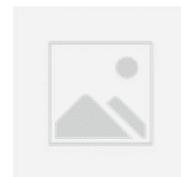
**Millones de muertes cardiovasculares por no comer suficiente fruta y verdura**

**Se estima que aproximadamente 1 de cada 7 muertes cardiovasculares podrían atribuirse a no comer la cantidad de fruta recomendada y 1 de cada 12 se adjudicarían al inadecuado consumo de verduras**



¿Cuántas frutas por día  
tenemos que comer  
para estar sanos?

**Como mínimo 3 frutas!!!**



# META de septiembre nº 3



**Comer ultraprocesados cuatro veces al día eleva un 62% el riesgo de muerte**

**Un estudio liderado por investigadores españoles revela que ingerir alimentos ultraprocesados en más de cuatro comidas al día eleva la probabilidad de morir de cáncer o enfermedades cardiovasculares.**



**Las carnes procesadas están en la categoría más insana de alimentos ultraprocesados. EM**

ESCRITO POR EVA MARÍA DÍAZ

## Ultraprocesados: alimentos que matan



QUÉ ES LA SENMO



COMITÉ DE ASESORES  
EN MEDICINA

Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.

COMITÉ DE ASESORES

Mucho leemos y escuchamos sobre los ultraprocesados, pero todavía nos falta interiorizar el mensaje y tener claro cuáles son estos "alimentos" que tenemos tan normalizados dentro de nuestra dieta diaria. Si entendiéramos verdaderamente las consecuencias que tienen en nuestra salud, seguro que nos contaría mucho menos dejar de consumirlos. Hoy, la **Dra. Eva María Díaz** nos da las claves para entender por qué deberíamos sacarlos de nuestra alimentación.

Hágase un favor: abra su nevera y su despensa y compruebe usted mismo cuántos de los siguientes alimentos (por llamarlos de algún modo que nos permita entendernos) forman parte de su dieta habitual: cereales de desayuno, galletas, croquetas, jamón, chorizo,