

# EDUCACIÓN ALIMENTARIA

*Paradojas de la nutrición en la  
actualidad*

Lic. en Nutrición Antonella Casari

Matricula 1782/2



Nutricionant

# MITO 1

*“Mi alimentación es saludable,  
consumo todos alimentos light o  
línea verde”*

# Alimentos “LIGHT”

- Según el CAA, es un alimento que cumple con el atributo "bajo", en relación al valor energético y/o al contenido de hidratos de carbono, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio.



# VEAMOS UNA DIFERENCIA..

## Info. Nutricional

### Tamaño de la Porción

1 barra (38g)

	Por porción
<b>Energía</b>	<b>782 kJ</b> 187 kcal
<b>Carbohidratos</b>	<b>10,00g</b>
Azúcar	1,30g
<b>Proteína</b>	<b>6,20g</b>
<b>Grasa</b>	<b>14,00g</b>
Grasa Saturada	1,700g
Grasa Trans	0,000g
Grasa Poliinsaturada	3,100g
Grasa Monoinsaturada	8,800g
Colesterol	0mg
Fibra	4,0g
Sodio	8mg

## Info. Nutricional

### Tamaño de la Porción

1 barra (23g)

	Por porción
<b>Energía</b>	<b>259 kJ</b> 62 kcal
<b>Carbohidratos</b>	<b>16,00g</b>
Azúcar	3,00g
<b>Proteína</b>	<b>0,70g</b>
<b>Grasa</b>	<b>0,60g</b>
Grasa Monoinsaturada	0,300g
Colesterol	0mg
Sodio	22mg



#### Resumen Nutricional:

**Cals**  
187

**Grasa**  
14g

**Carbh**  
10g

**Prot**  
6,2g

Hay 187 calorías en una porción de Arcor Barra de Cereal.  
Desglose de Calorías: 66% **grasa**, 21% carbh, 13% prot.

#### Resumen Nutricional:

**Cals**  
62

**Grasa**  
0,6g

**Carbh**  
16g

**Prot**  
0,7g

Hay 62 calorías en una porción de Arcor Cereal Mix Barra de Cereal Manzana Light.  
Desglose de Calorías: 7% **grasa**, 89% carbh, 4% prot.

# Lo que importa...INGREDIENTES

**Lista de ingredientes:** Jarabe de Maltitol/jarabe de glucosa, Arroz Crocante, Avena Arrollada, Copos de Arroz, Azúcar, Polidextrosa, Aceite Vegetal, Aceite de Girasol Alto Oleico, Maltodextrina, Sal, Sorbitol, Lectina de Soja, Poliglicerol, Polirricinoleato, Sucralosa, Ácido Cítrico, Goma Guar, Aromatizantes, emulsionantes



# MITO 2

*“El edulcorante es inocuo porque no tiene calorías”*

# Edulcorantes

- El maltitol es un edulcorante empleado por la industria para sustituir el azúcar en diferentes alimentos. Su poder endulzante es elevado.





# El consumo en exceso puede producir

- Molestias gastrointestinales. La microbiota intestinal fermenta más a estos edulcorantes.
- Tiene poder de endulzar más que el azúcar, por lo que nuestro cerebro seguirá recibiendo señales de dulzor sin poder regular el umbral normal.
- Elevan la insulina, lo que podría provocar insulina resistencia y diabetes

## MITO 3

*“Como cada 2 horas para no tener hambre”*

HAMBRE

# REAL



HAMBRE

# EMOCIONAL

Aparece poco a poco

Puede esperar

Dejas de comer cuando está satisfecho

Puede ser cualquier alimento

Aparece de repente

Debe comerse AHORA

Sigues comiendo aún estando satisfecho

Debe ser exactamente el antojo que se presenta



# Picoteo

- Aumento repentino de la glucosa, y por consecuencia bajada abrupta.
- Sistema digestivo en constante actividad.
- Perdida de concentración y de energía.



# MITO 4

*“Como saludable, no como frito”*



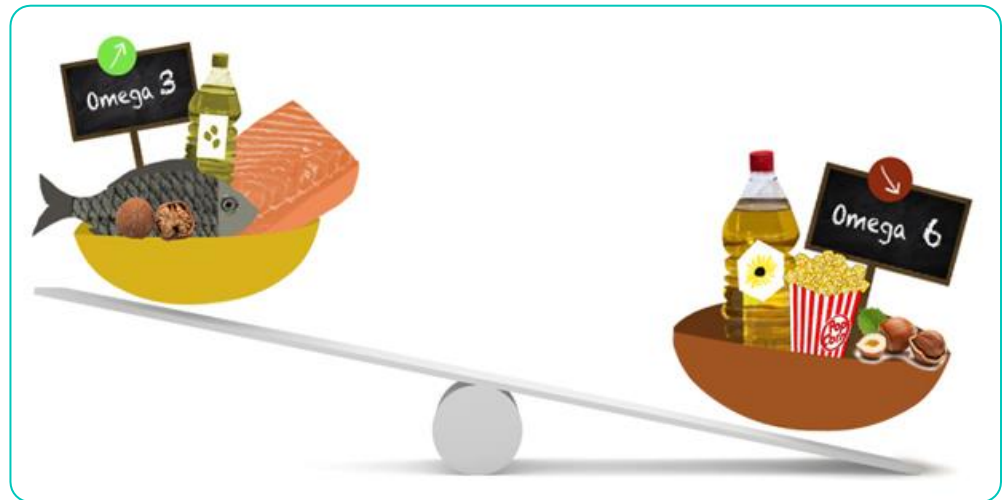
# Lo que sabemos...

Las grasas saturadas son dañinas para la salud



# GRASAS MONOINSATURADAS

Relación de  
omega  
6/omega 3 :  
20/1, cuando  
debería ser 1/1 a  
3/1.



# Fuente de omega 6 “malo”

- Galletitas/budines/panificados industriales.
- Masas de tarta/empanadas comerciales.
- Margarinas/ aceites en spray.
- Aceites vegetales refinados.

**EFFECTO PROINFLAMATORIO Y  
OXIDATIVO**



# OMEGA 3

- Beneficios cardiovasculares
- Mejora perfil lipídico ( Colesterol/triglicéridos)
- Mejora sensibilidad a la insulina
- Previene osteoporosis
- Efectos beneficiosos en pacientes con asma
- Interviene en la recuperación muscular
- Embarazo/lactancia promueve desarrollo normal a nivel cerebral
- Mejora sintomatología en la menopausia
- Reduce acné





# Fuentes de omega 3

- Pescados grasos de mar
- Algunos vegetales
- Semillas
- Nueces





# GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Lic. en Nutrición Antonella Casari

Matrícula 1782/2



Nutricionant