



# NUTRICIÓN, OBESIDADE E SAÚDE



Centro Cívico de Canido



Ferrol, 16 de abril de 2026

**A Declaración Universal dos Dereitos Humanos (DUDH) foi proclamada pola Asamblea Xeral das Nacións Unidas en París, o 10 de decembro de 1948 . A Declaración establece, por primeira vez, os dereitos humanos fundamentais que deben protexerse no mundo enteiro.**

## **Artigo 25**

**Toda persoa ten dereito a un nivel de vida adecuado que lle asegure, tamén á súa familia, a saúde e o benestar, e en especial a alimentación, o vestido, a vivenda, a asistencia médica e os servizos sociais necesarios.**



# ALIMENTOS

ORIXE: ANIMAL E VEXETAL

CARNES

PEIXES

CEREAIS

VERDURAS

CRUSTÁCEOS

MOLUSCOS

LEGUMES

FROITAS

MARISCOS

HORTALIZAS

# ALIMENTACIÓN SAUDABLE



Equilibrada

Suficiente

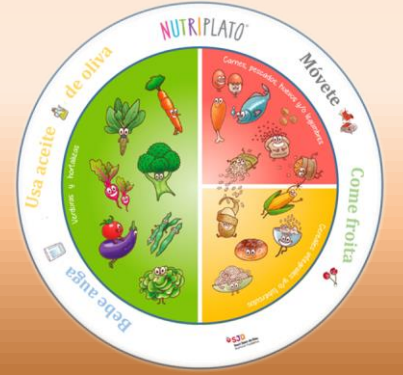
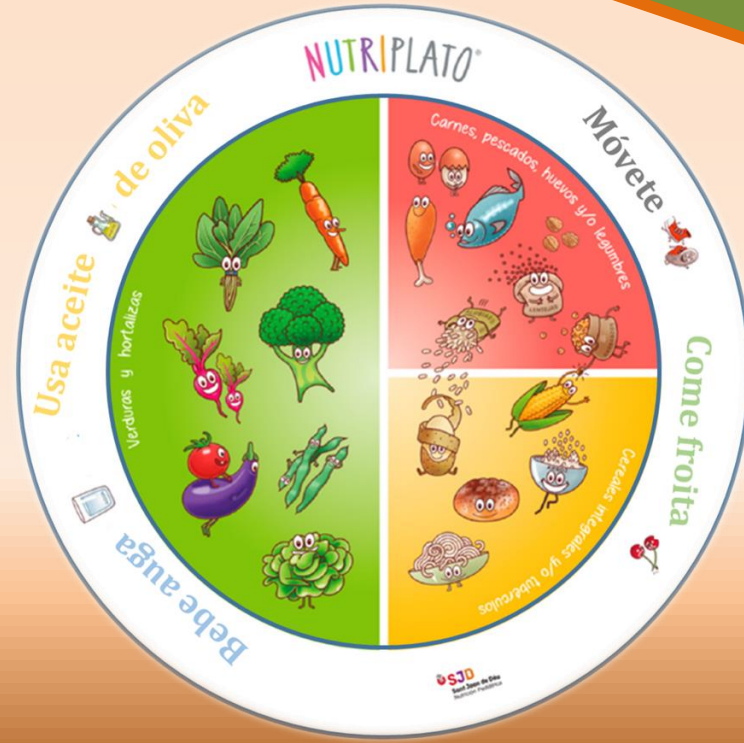
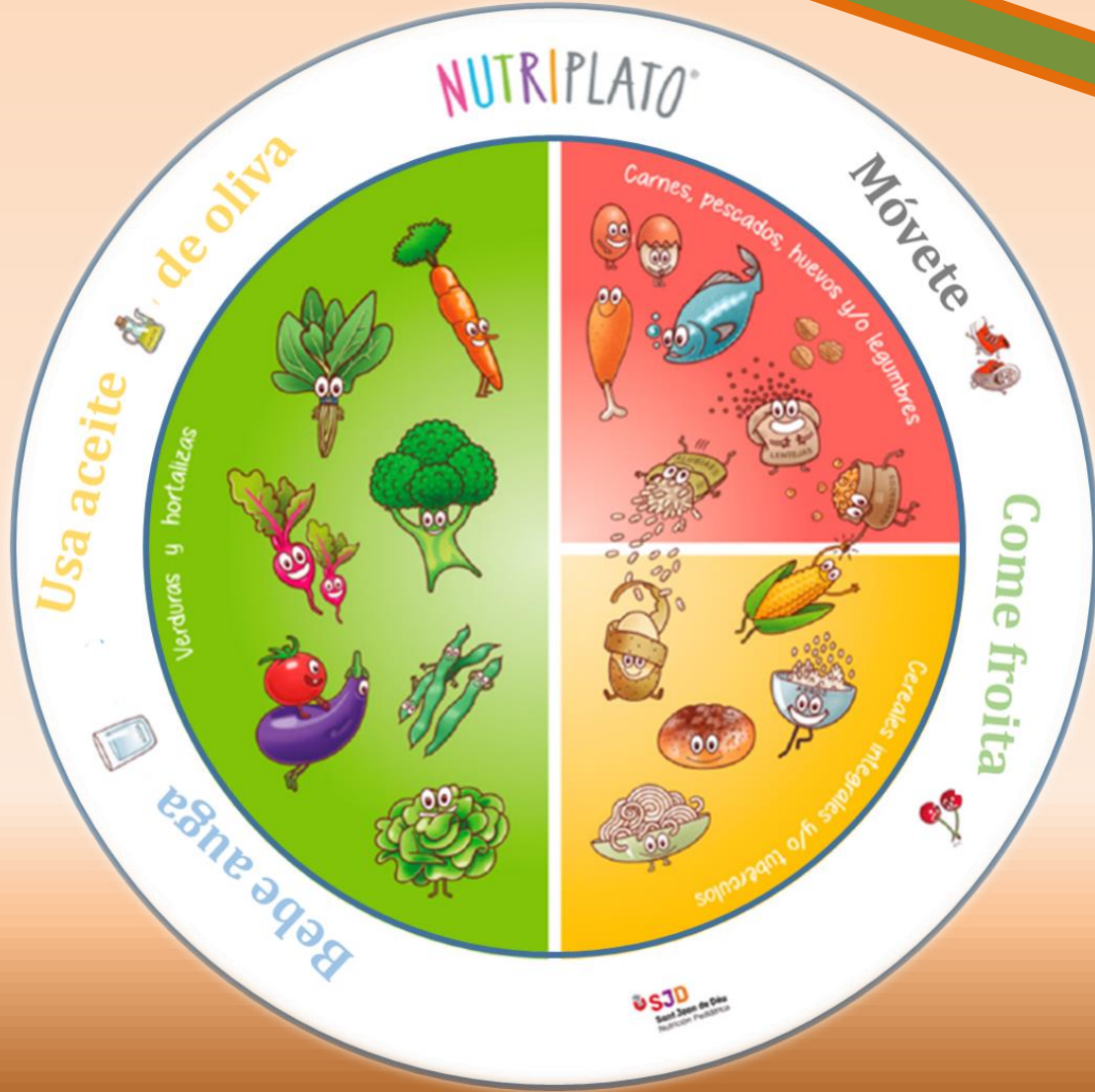
Variada

Apetitosa

Sostible

\*\*\* IMPORTANTE \*\*\*

Tamaño das racións, unha das claves da alimentación.



**\*\*\* IMPRESCINDIBLE \*\*\***



**A auga é a mellor bebida para quitar a sede**





**Priorizar**

**Sempre que se poida**

**Os alimentos de  
proximidade e tempada**

**Cociñar os  
alimentos na casa**

**Preservar a cultura culinaria de cada territorio**

# NUTRIENTES



1. **Macronutrientes** son os que ocupan a maior proporción dos **alimentos**. Os macronutrientes son os glúcidos ou hidratos de carbono, os lípidos ou graxas e as proteínas.
2. **Micronutrientes** están en moi pequenas proporcións nos **alimentos**. Son as vitaminas e os minerais, imprescindibles aínda que en cantidades moi pequenas, mídense en milésimas, ou mesmo millonésimas de gramo (elementos traza ou oligoelementos).

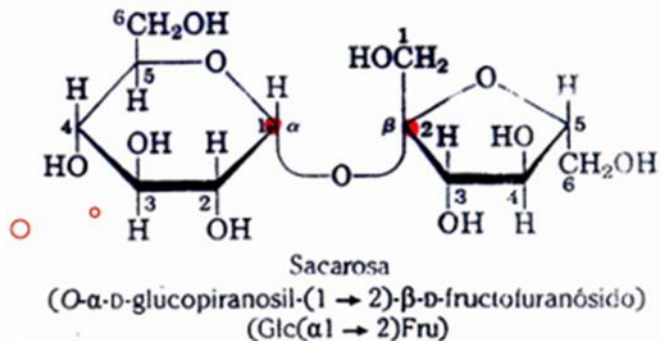
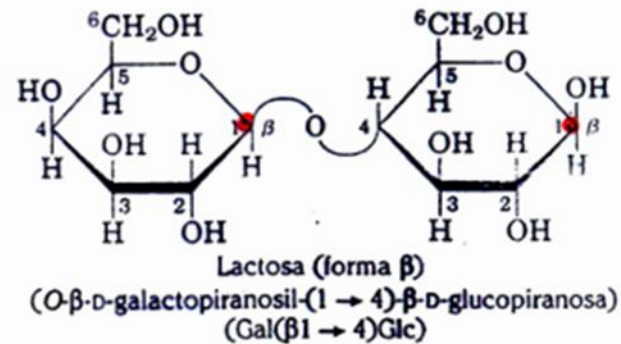
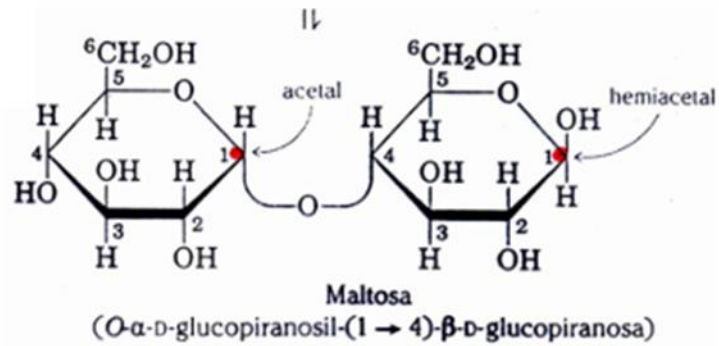
The background of the image is a close-up, high-resolution photograph of a white, granular substance, likely a type of powder or fine-grained material. The particles are irregular and clumpy, creating a textured surface. The lighting is even, highlighting the individual grains and their collective mass.

**GLÍCIDOS**

**OU**

**HIDRATOS DE CARBONO**

# GLÍCIDOS: ESTRUTURA QUÍMICA



**Maltosa: Glicosa+Glicosa**



**Hidrolizada pola maltasa**

**Lactosa: Glicosa+Galactosa**



**Hidrolizada pola lactasa**

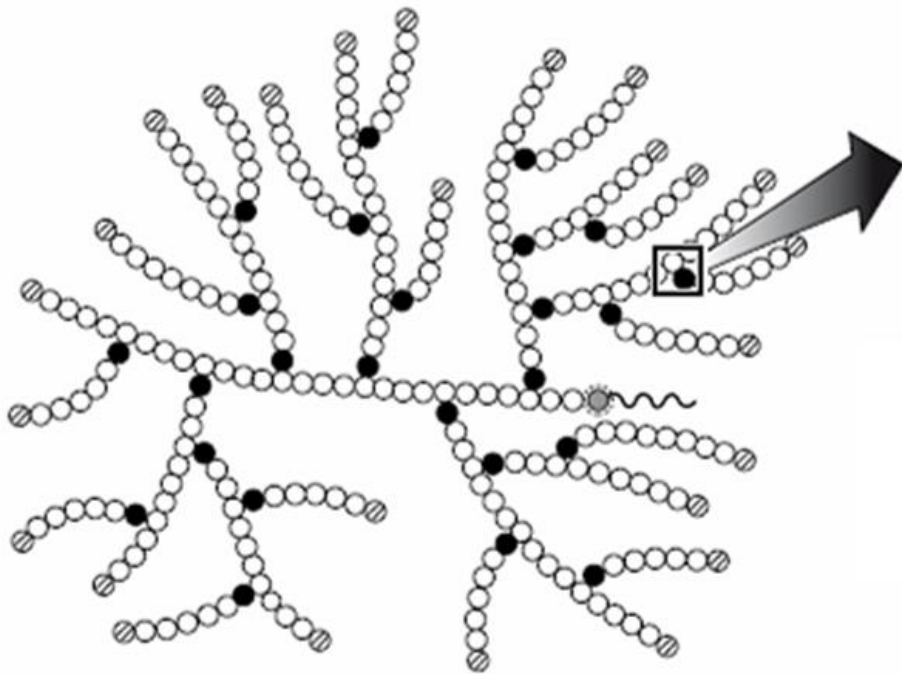
**Sacarosa: Glicosa+Fructosa**



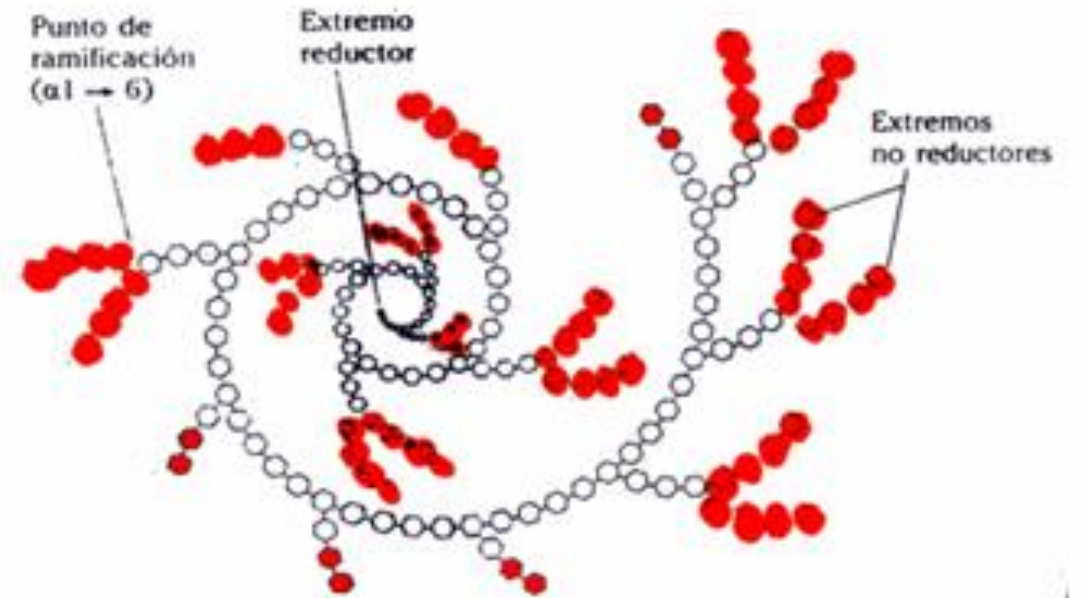
**Hidrolizada pola sacarasa**

**Disacáridos**

# GLÍCIDOS: ESTRUCTURA QUÍMICA



Glicógeno



Amidón

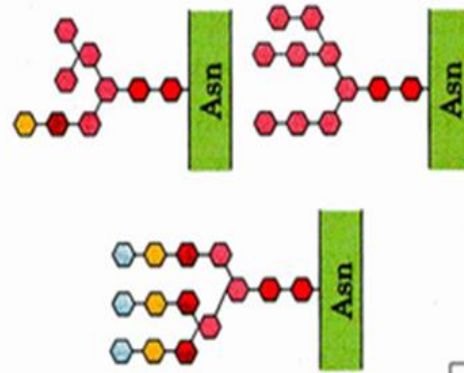
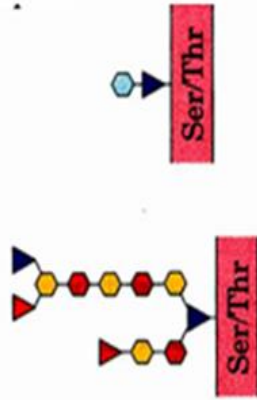
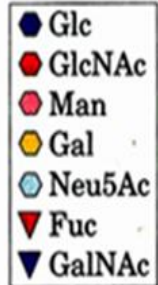
Polisacáridos

# GLÍCIDOS: ESTRUCTURA QUÍMICA

## Glicoproteínas

Unidos por enlaces –O a  
Serina y Treonina.

Unidos por enlaces –N a  
Asparagina.



Lehninger P  
Se

## Proteínas glicosiladas

Moitas proteínas de membrana. Ex.:  
glicoforina

Moitas proteínas secretadas. Ex.:  
anticorpos

Hormonas proteicas.

Hemoglobina.

Factores de coagulación.

Proteínas transportadoras de metais. Ex.:  
transferrina (Fe).

Moitos enzimas.

# GLÍCIDOS: O AZUCRE

5%  
MELLOR  
QUE  
10%

Segundo a Organización Mundial da Saúde, os azucres engadidos non deberían supoñer máis do 10% da inxesta calórica total. Se reducimos por debaixo do 5%, produciría beneficios adicionais para a saúde.



# TÁBOA DE EQUIVALENCIA DO AZUCRE DE MESA



**Culleriña**



**Culler**



**Terrón**



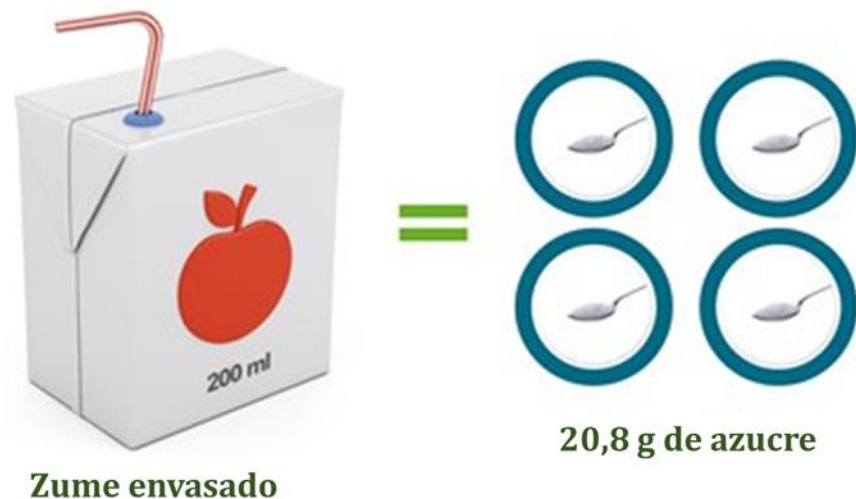
**Sobre de azucre**

**Cada gramo de hidrato de carbono, contén 4 calorías.**

## TÁBOA DE EQUIVALENCIA DE AZUCRES NUN REFRESCO



## TÁBOA DE EQUIVALENCIA DE AZUCRES NUN ZUME INDUSTRIAL



**50 g / día cantidade máxima de azucre engadido**

A Enquisa Nacional de Consumo de alimentos e bebidas amosa que a inxesta media é de **95,1** gramos por día en nenos e adolescentes, e de **78,1** gramos en adultos.

**Debemos moderar o consumo de alimentos ricos en azucres libres ou hidratos simples porque dixírense rápido, e elevan rapidamente a glicosa en sangue.**



**Isto estimula a liberación rápida da hormona insulina.**



**A resposta que este pico xera no organismo pode ser a orixe de enfermidades como a diabetes ou a aterosclerose.**



**Azucres libres  
en nubes,  
gominolas,  
chicles ...**



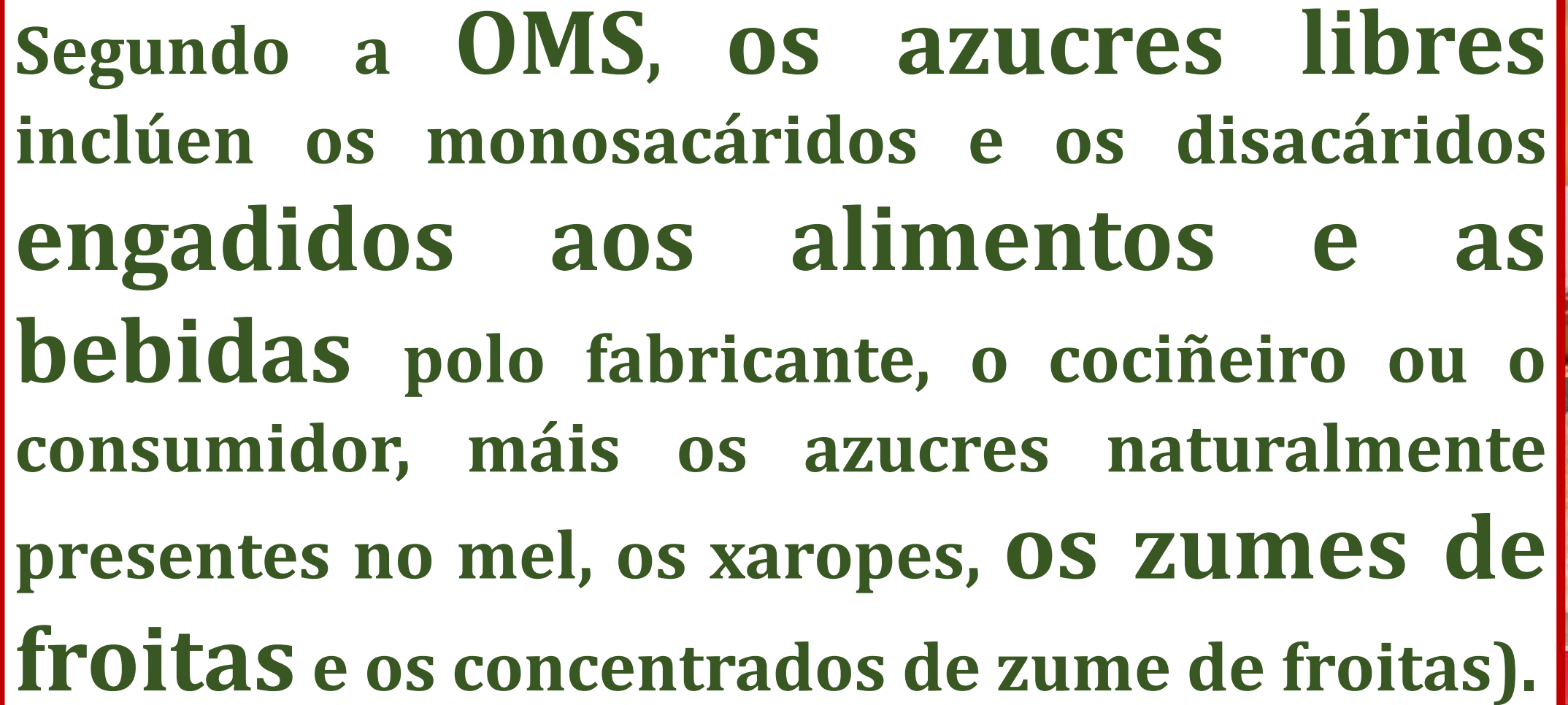
**Gaseosas, refrescos e zumes de froita comerciais**



**Bolería industrial,  
caramelos e chocolates**



**Logures de sabores, salsas para  
pasta, ketchup, salsas barbacoa**



Segundo a OMS, os azúcreos libres inclúen os monosacáridos e os disacáridos engadidos aos alimentos e as bebidas polo fabricante, o cociñeiro ou o consumidor, máis os azúcreos naturalmente presentes no mel, os xaropes, os zumes de froitas e os concentrados de zume de froitas).



# GLÍCIDOS: FARIÑA, PASTA

**Os cereais non teñen contraindicacións, mellor os integrais:**

- **Pan integral**
- **Pastas integrais**
- **Arroz integral**



**Os alimentos con grans ou cereais integrais son boas opcións para unha alimentación nutritiva.**

**Os grans ou cereais integrais achegan fibra, vitaminas, minerais e outros nutrientes.**



**Planta herbácea da *F. Poligonáceas*. Non é un cereal porque non é unha gramínea.  
*Fagopyrum esculentum*.  
Non ten gluten.**

# GLÍCIDOS: ARROZ



**O arroz é rico em amidón (amilosa e amilopectina). Ten unha pequena achega de proteínas (7%), e cantidades notables de vit. B3 e vit. B6. Co seu refinamento pérdese ata o 50% dos minerais e o 85% das vit. B.**

# GLÍCIDOS: PASTA



**OS CEREAIS NON TEÑEN CONTRAINDICACIÓNS**

# GLÍCIDOS: O PAN



**Os celíacos ou intolerantes ao glute (proteína presente no gran de trigo e outros cereais como o centeo, a cebada e a avea), deben substituílo por pan de millo, exento de glute.**



**A pataca contén azucres complexos (amidón) por iso a súa dixestión é lenta e a absorción en sangue progresiva, axudando así a manter os niveis de glicosa. Con todo, recoméndase **combinala con verduras** para que a fibra destas axude a regular o paso dos azucres no sangue.**



**Mellor cocidas  
que fritidas**



# METABOLISMO DOS GLÍCIDOS

## Alimento ou bebida

IG


## Índice glicémico

Glicosa (referencia)	100
Pan branco industrial tipo molde	95
Cereais de almorzo azucrados	90
Fariña refinada (biscoitos, boiería)	85
Bebida enerxética comercial	85
Galletas tipo María	82
Refrescos azucrados	70
Zume comercial de laranxa	68
Pastel industrial (madalena, donut)	75
Barriña enerxética azucrada	72
Palomiñas industriais (microondas)	72
Pizza conxelada precociñada	70
Patacas fritas de bolsa	70
Pan de hamburguesa comercial	69

Obleas doces	67
logur líquido azucrado	65
Ketchup comercial	65
Salsa barbacoa azucrada	64
Snacks tipo crackers	63
Batido lácteo con azucre	62
Chocolate con leite	45
Chocolate negro 85%	25
Zume de tomate comercial	38
Cervexa rubia	66
Viño tinto	40
Té o café sin azúcar	0
Agua mineral	0

## PEQUENOS CAMBIOS PARA COMER MELLOR

MÁIS	CAMBIAR A	MENOS
Hortalizas	Auga	Azucres
Froitos secos	Alimentos integrais	Sal
Actividade física	Aceite de oliva	Alimentos ultraprocesados
Froitas frescas	Alimentos de temporada e proximidade	Carnes vermellas Carnes procesadas



**Unha dieta monótona non só é pouco saudable para nós: tamén é pouco saudable para o planeta porque dá lugar a monocultivos e á perda de biodiversidade.**



# NUTRICIÓN, OBESIDADE E SAÚDE



Centro Cívico de Canido



Ferrol, 16 de abril de 2026

**A Declaración Universal dos Dereitos Humanos (DUDH) foi proclamada pola Asamblea Xeral das Nacións Unidas en París, o 10 de decembro de 1948 . A Declaración establece, por primeira vez, os dereitos humanos fundamentais que deben protexerse no mundo enteiro.**

## **Artigo 25**

**Toda persoa ten dereito a un nivel de vida adecuado que lle asegure, tamén á súa familia, a saúde e o benestar, e en especial a alimentación, o vestido, a vivenda, a asistencia médica e os servizos sociais necesarios.**



# ALIMENTOS

ORIXE: ANIMAL E VEXETAL

CARNES

PEIXES

CEREAIS

VERDURAS

CRUSTÁCEOS

MOLUSCOS

LEGUMES

FROITAS

MARISCOS

HORTALIZAS

# ALIMENTACIÓN SAUDABLE



Equilibrada

Suficiente

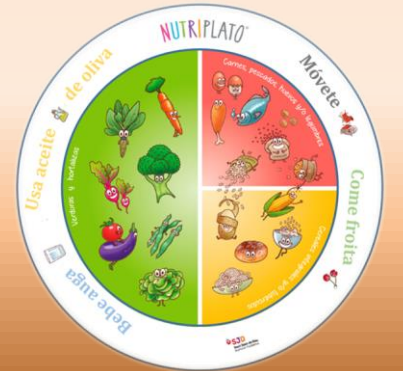
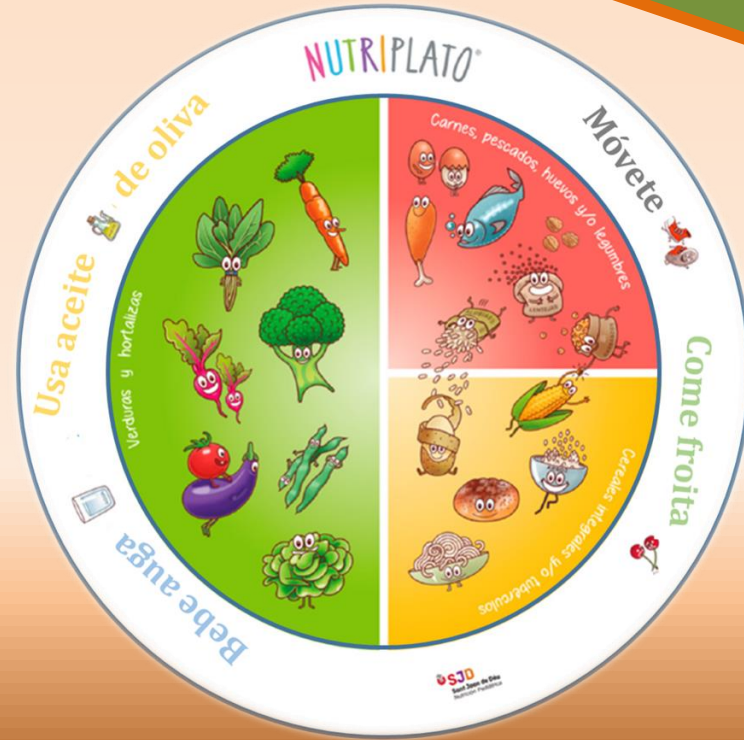
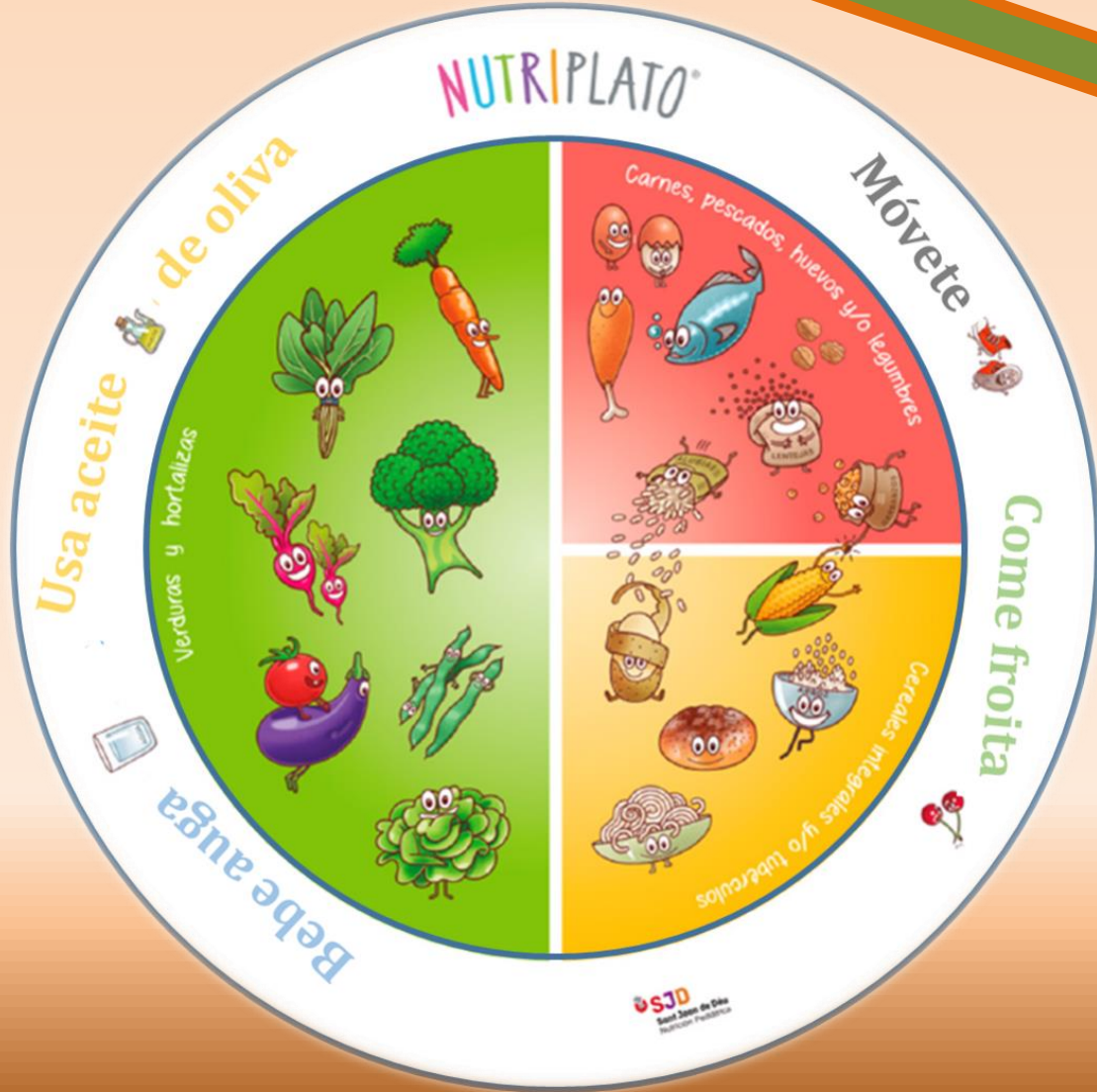
Variada

Apetitosa

Sostible

\*\*\* IMPORTANTE \*\*\*

Tamaño das racións, unha das claves da alimentación.



**\*\*\* IMPRESCINDIBLE \*\*\***



**A auga é a mellor bebida para quitar a sede**





**Priorizar**

**Sempre que se poida**

**Os alimentos de  
proximidade e tempada**

**Cociñar os  
alimentos na casa**

**Preservar a cultura culinaria de cada territorio**

# NUTRIENTES



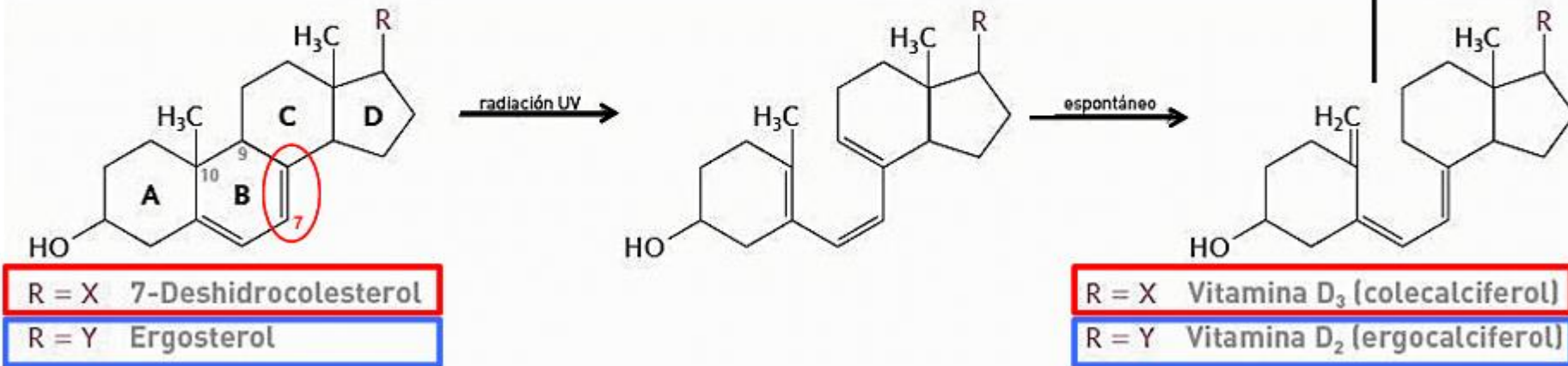
1. **Macronutrientes** son os que ocupan a maior proporción dos **alimentos**. Os macronutrientes son os glúcidos ou hidratos de carbono, os lípidos ou graxas e as proteínas.
2. **Micronutrientes** están en moi pequenas proporcións nos **alimentos**. Son as vitaminas e os minerais, imprescindibles aínda que en cantidades moi pequenas, mídense en milésimas, ou mesmo millonésimas de gramo (elementos traza ou oligoelementos).

# LÍPIDOS OU GRAXAS

# AS GRAXAS: ESTRUCTURA QUÍMICA

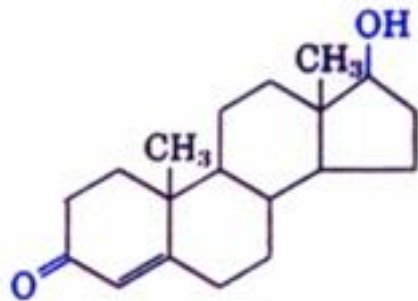
Vit. D: protexer a pel de axentes químicos e evitar a deshidratación

Activación enzimática no fígado ou nos riles

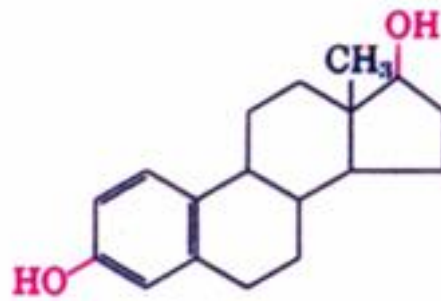


As Vitaminas D ou Calciferoles son lípidos esteroides implicados na absorción do calcio(Ca) no intestino. Deficiencia → Raquitismo.

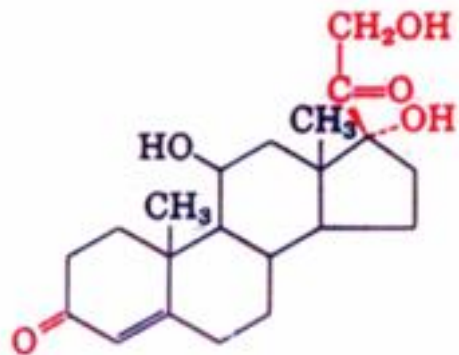
# AS GRAXAS: ESTRUTURA QUÍMICA



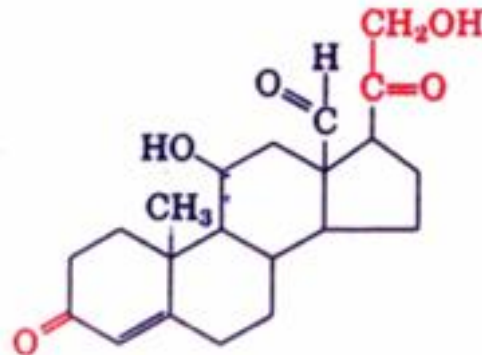
Testosterona



Estradiol



Cortisol



Aldosterona

Hormonas sexuais:  
Testosterona e o Estradiol

Hormonas corticais:  
Cortisol e a Aldosterona

# AS GRAXAS

As graxas non saturadas (presentes nos peixes, aguacates, froitos secos, e nos aceites de xirasol, soia e oliva) son preferibles ás graxas saturadas.



**Aguacate**



**Anacardos**



**Aceite de oliva virxe extra**

# AS GRAXAS

As graxas saturadas atopámolas na carne graxa, manteiga, aceite de palma e coco, nata, queixo, manteiga de porco, e as graxas trans de ruminantes (nas carnes e produtos lácteos de vacas, ovellas, cabras, camellos ... ).

As graxas trans producidas industrialmente (proceden de aceites vexetais parcialmente hidroxenados) deberían evitarse (son baratas e prolongan o período de conservación dos alimentos procesados).



Manteiga



Queixo



Touciño



**Os efectos beneficiosos** na saúde humana atribuíbles ao consumo do **aceite de oliva** están relacionados coa súa composición en nutrientes e compostos bioactivos; concretamente coa composición en **ácidos graxos** (maiormente **monoinsaturados**, ác. oleico), a presenza de compoñentes minoritarios como escualeno e fitoesteroles, e as propiedades antioxidantes dos compostos fenólicos.



**O aguacate é unha froita moi saciante con graxas boas que proceden do ácido oleico, unha gran cantidade de fibra e auga, entre os minerais destaca o potasio e o manganeso, mineral relacionado coa saúde ósea e con propiedades antioxidantes. Tamén contén vitaminas liposolubles, como a vit. E. Así mesmo, achega ácido fólico, vit. K e vit. B6.**

# FROITOS SECOS



# ¿Por que non engordan os froitos secos?

1. Gran capacidade saciante.
2. A súa dixestión require máis gasto de enerxía polo aparato dixestivo que os ultraprocesados.
3. A combinación de grasas insaturadas – proteína vexetal parece aumentar o gasto enerxético.
4. É probable que non absorbamos todas as súas calorías, ben polo alto contido en fibra ou porque non os mastigamos completamente.
5. As persoas que os toman regularmente tenden a consumir menos carnes vermellas e procesadas.

**O queixo** comparte case a maioría das características nutricionais do leite, polo que é unha fonte importante de calcio; proteínas de alto valor biolóxico e vitaminas. Posúe vit. A e D ambas as dúas axudan ao corpo para absorber o cálcio; vit. do grupo B. **As graxas** que contén o queixo son **graxas saturadas** por iso, **precaución para consumilo.**



# O ACEITE DE PALMA

O aceite de palma é un aceite de orixe vexetal que se obtén da froita dun tipo de palma. Segundo aceite con maior volume de produción, (o primeiro, o aceite de soia).

A palma é orixinaria de África (Guinea Occidental) de onde pasou a América, introducida despois das viaxes de Colón, logo foi introducida en Asia dende América.

O cultivo en Malaisia, economicamente importante, ameaza ao ecosistema nativo levando á extinción a numerosas especies de aves e orangutáns.

**Hai que distinguir ben entre**

Graxas de animais terrestres

Graxas vexetais

Graxas de peixes

Aceite de palma



**Palma africana**  
***Elaeis guineensis***



**O froito é unha drupa chamada noz de palma.**  
**Aparece en infrutescencias de gran tamaño.**

**Pode vivir máis de 100 anos e chegar ata os 40 metros de altura**

Fonte: National Geographic

**Está en perigo de extinción debido á perda do seu hábitat, en Sumatra e Borneo.**

**As mais e os seus fillos comparten un forte vínculo. Os bebés quedan coas súas mais durante uns seis ou sete anos.**



**Orangután  
(Pongo pygmaeus)**

**A meirande parte das poboacións de orangutáns (45.000) morrerá en 35 anos se as zonas forestais desaparecen para se converter en plantacións de aceite de palma.**

# AS GRAXAS



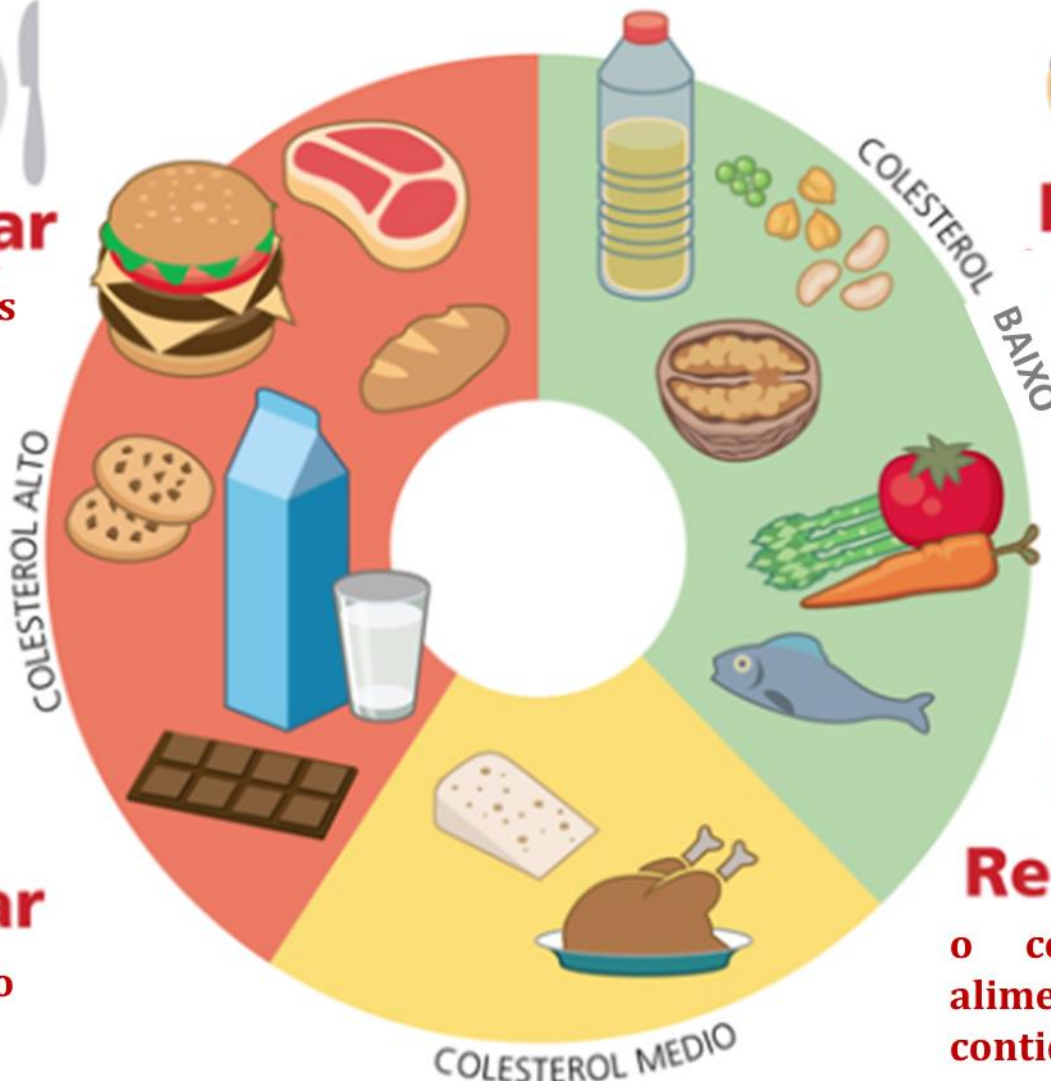
**Moderar**

o tamaño das  
porcións



**Limitar**

o consumo  
de alcol



**Evitar**

alimentos  
con graxas  
trans

**Reducir**

o consumo de  
alimentos con  
contido alto de  
graxas saturadas

A close-up photograph of raw red meat, likely beef or lamb, showing its fibrous texture and marbling. The meat is cut into several pieces, with some white fat visible. A white rectangular box with a green border is centered over the image, containing the text 'AS PROTEÍNAS' in a bold, green, serif font.

# AS PROTEÍNAS

Todas as explotacións gandeiras deben cumprir coa normativa xeral básica en materia de benestar dos animais nas granxas, establecida no Real Decreto 348/2000, do 10 de marzo, (Directiva 98/58/CE) relativa á protección dos animais nas explotacións. O Real Decreto é aplicable a todas as granxas de animais vertebrados, criados para a produción de alimentos, la, coiro, peles ...





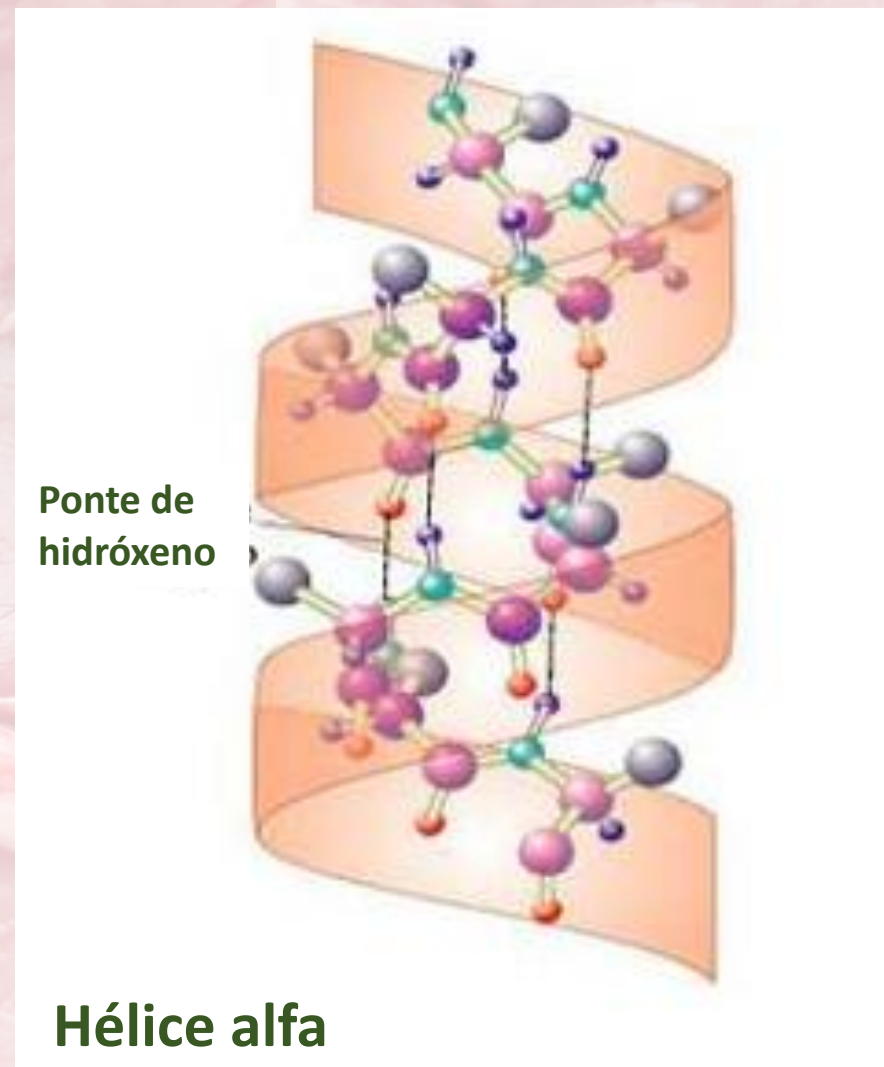
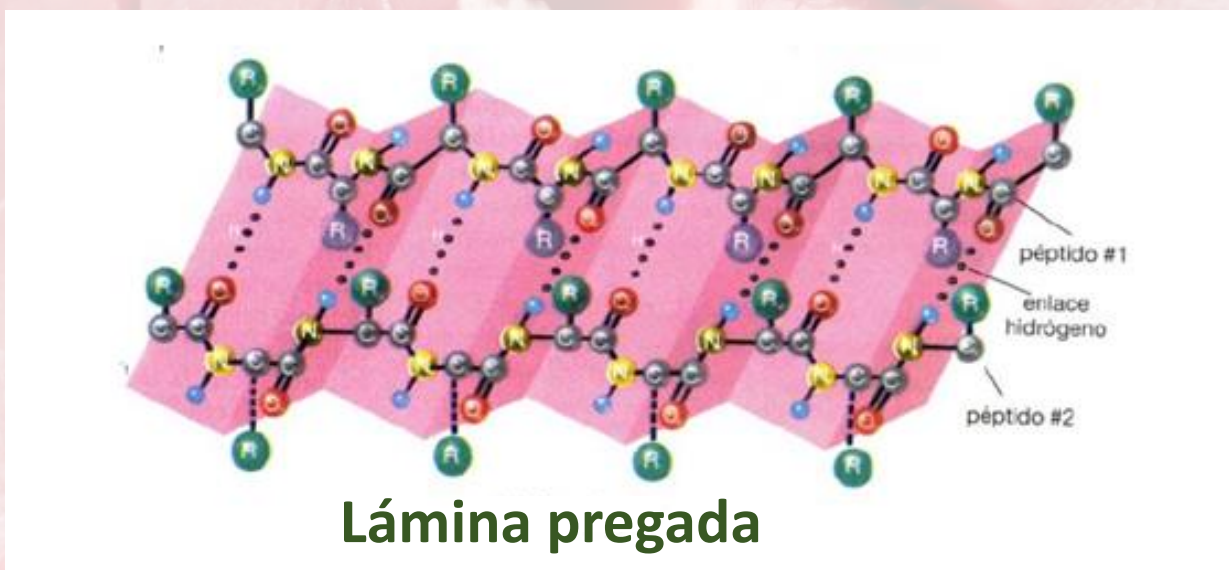
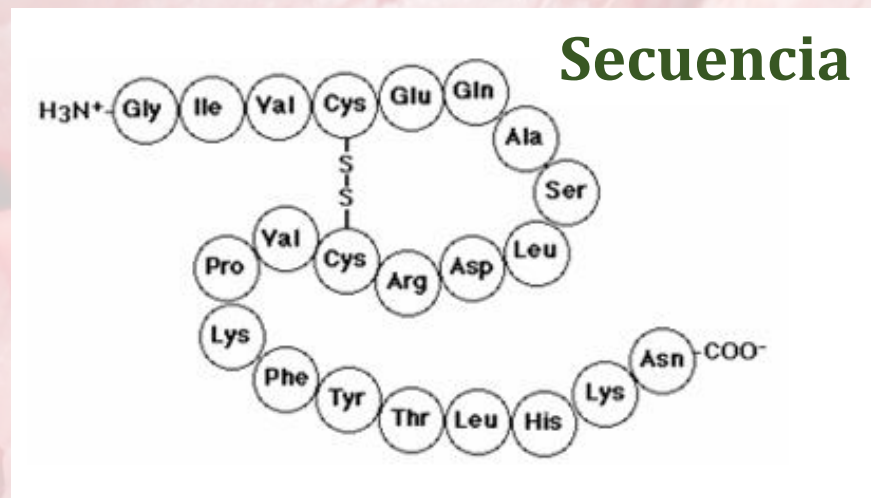
A normativa establece requisitos sobre as instalacións, o manexo (subministración de auga, uso de sistemas de cría ...), a documentación esixible (os gandeiros deben rexistrar no libro da explotación os tratamentos veterinarios que dan aos animais) e indica que o persoal debe ter os coñecementos necesarios para atender aos animais.



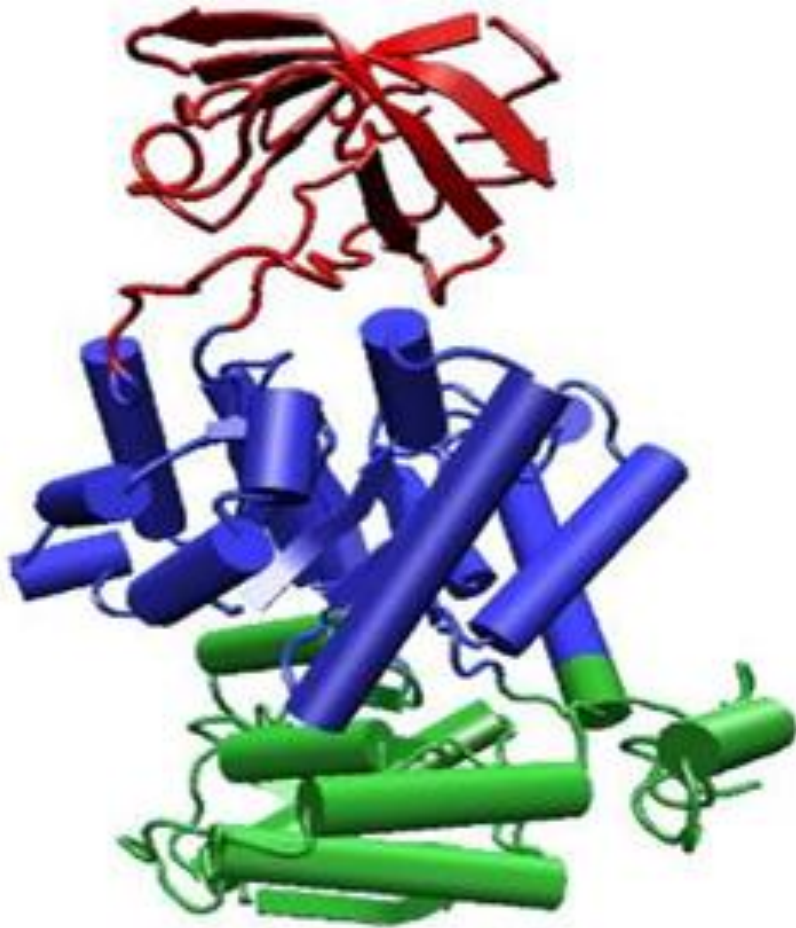




# PROTEÍNAS: ESTRUTURAS 1ª e 2ª



# PROTEÍNAS: ESTRUTURAS 3ª e 4ª



# AS PROTEÍNAS


Alimentos que nos achegan proteínas hai moitos, que se van diferenciar segundo a calidade da proteína.

Os alimentos de orixe animal achegan proteína de elevada calidade.

Os alimentos de orixe vexetal achegan proteína dunha calidade inferior.

## A ter en conta

Un alimento non achega só un tipo de nutriente, senón que vai acompañado doutros, por iso, é recomendable alternar diferentes fontes de alimentos proteicos que nos van achegar nutrientes distintos.

The image shows a close-up of raw red meat, likely beef or pork, with a prominent texture of muscle fibers and some white fat. A semi-transparent pink text box with a dark orange border is overlaid on the top half of the image. The text inside the box is in a bold, dark green font. The background is a collage of similar meat images.

**Carne vermella segundo a OMS é a carne muscular dos mamíferos: vacas, bois, tenreira (cría de menos dun ano), porco, cordeiro (chamado tamén año, é a cria de menos dun ano), cabra, cabalo, xabarín, cervo...**

**Consumir con moderación**

# CARNES BRANCAS

Carnes brancas, segundo a OMS as son as propias de aves (pavo, polo...) e tamén de coello.

Consumo moderado

# AS CARNES: CONSUMO MODERADO



Xamón loncheado

Costeleta á  
plancha



Polo estofado



Tenreira asada

Cordeiro ao forno



# OS PEIXES

O peixe forma parte dunha dieta equilibrada e a súa inxesta debe ser de 3-4 racións á semana; aporta **proteínas de alto valor biolóxico**, vitamina D e do grupo B, iodo, potasio, ferro, calcio...



# CONSUMO DE PEIXE

O peixe azul (sardiña, xarda, bonito, peixe espada, bocarte, xurelo ou chicharro, salmón, arenque...) é importante na prevención de enfermidades cardiovasculares, é tamén unha fonte de ácidos graxos Omega 3 que reduce os niveis de colesterol LDL ('malo') e retarda o proceso de acumulación de placa graxa nas arterias.





**Xiphias gladius**  
**Peixe espada**



**Thunnus alalunga**  
**Bonito do Norte**





**Peixe azul importante na prevenção de enfermidades cardiovasculares, é tamén unha fonte de ácidos graxos Omega 3.**

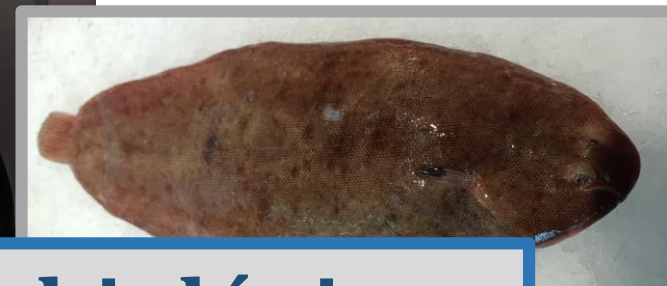
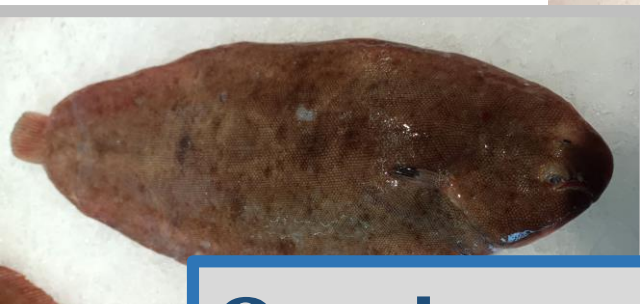
**Engraulis encrasicolus  
Bocarte, bocareu**

# CONSUMO DE PEIXE



**Consumo responsable: pesca sostenible**

# OS PEIXES



**O peixe aporta proteínas de alto valor biológico**



# CONSUMO DE PEIXE





Peixe sapo con  
chícharos



Merluza con  
ameixas



Robaliza ao forno



Sardiñas asadas

# MARISCO: MOLUSCOS E CRUSTÁCEOS

A collage of various seafood dishes. The top left shows a pile of clams. The top center features a tray of oysters on the half shell with lemon slices. The top right shows a piece of squid. The middle left shows a plate of clams. The middle right shows a plate of scallops. The bottom left shows a plate of mussels. The bottom center shows two scallops on a bed of ice. The bottom right shows a large piece of squid.

**MOLUSCOS : FONTE DE PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO, VIT. (A, B<sub>12</sub>) E MINERAIS (IODO, FERRO, ZINC)...**

# MARISCO: MOLUSCOS E CRUSTÁCEOS



**CRUSTÁCEOS: FONTE DE PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO, VIT. (A, B<sub>12</sub>) E MINERAIS (IODO, FÓSFORO, ZINC)...**



**Paella de marisco**



**Polbo á feira**

# PROTEÍNAS: DE ORIXE VEXETAL



**Espelta**



**Soia**



**Quinoa**

# OS OVOS: MODERACIÓN NO SEU CONSUMO (COLESTEROL)

Os ovos son un alimento cun valor nutritivo elevado, que achega á súa vez proteínas de alto valor biolóxico, lípidos, así como o colesterol, ácidos graxos saturados e especialmente ácidos graxos monoinsaturados, vitaminas, entre as cales destacan as vitaminas A e D e do grupo B, e minerais como o fósforo, o iodo e o selenio.



NUTRIPLATO

Usa aceite de oliva

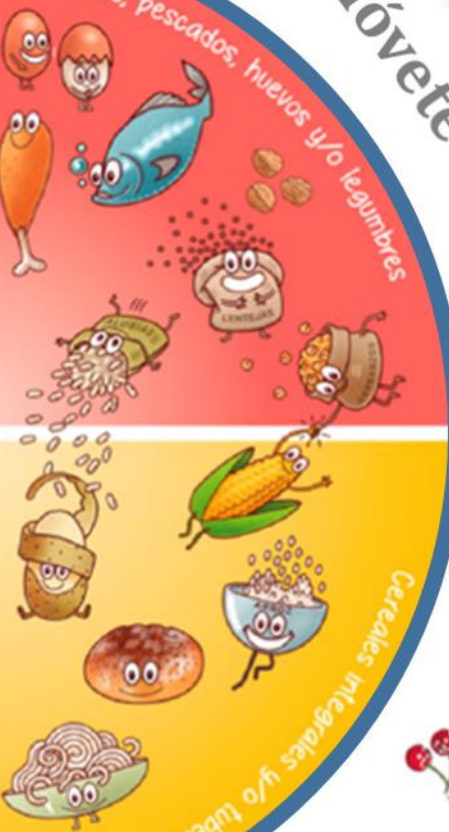
Verduras y hortalizas



Bebe agua

Móvete

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Come froita

Cereales integrales y/o tubérculos



SSJD  
San Joan de Déu  
Hospital Públic

**LEMBRA:**

- ❖ USA ACEITE DE OLIVA
- ❖ COME FROITA
- ❖ BEBE AUGA

**E, POR SUPOSTO,**

- ❖ MÓVETE, DESENVOLVE ALGUNHA ACTIVIDADE FÍSICA



## **Reducir o consumo de**

- Pasteis, galletas, mantequilla, manteiga, xeados.**
- Batidos, chocolate, lácteos, carnes, queixos duros.**
- Nata, manteiga de porco, salchichas e embutidos.**

## PEQUENOS CAMBIOS PARA COMER MELLOR

MÁIS	CAMBIAR A	MENOS
Hortalizas	Auga	Azucres
Froitos secos	Alimentos integrais	Sal
Actividade física	Aceite de oliva	Alimentos ultraprocesados
Froitas frescas	Alimentos de temporada e proximidade	Carnes vermellas Carnes procesadas



**Unha dieta monótona non só é pouco saudable para nós: tamén é pouco saudable para o planeta porque dá lugar a monocultivos e á perda de biodiversidade.**



# NUTRICIÓN, OBESIDADE E SAÚDE



Centro Cívico de Canido



Ferrol, 16 de abril de 2026

**A Declaración Universal dos Dereitos Humanos (DUDH) foi proclamada pola Asamblea Xeral das Nacións Unidas en París, o 10 de decembro de 1948 . A Declaración establece, por primeira vez, os dereitos humanos fundamentais que deben protexerse no mundo enteiro.**

## **Artigo 25**

**Toda persoa ten dereito a un nivel de vida adecuado que lle asegure, tamén á súa familia, a saúde e o benestar, e en especial a alimentación, o vestido, a vivenda, a asistencia médica e os servizos sociais necesarios.**



# ALIMENTOS

ORIXE: ANIMAL E VEXETAL

CARNES

PEIXES

CEREAIS

VERDURAS

CRUSTÁCEOS

MOLUSCOS

LEGUMES

FROITAS

MARISCOS

HORTALIZAS

# ALIMENTACIÓN SAUDABLE



Equilibrada

Suficiente

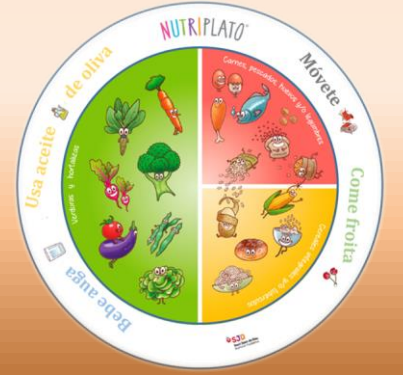
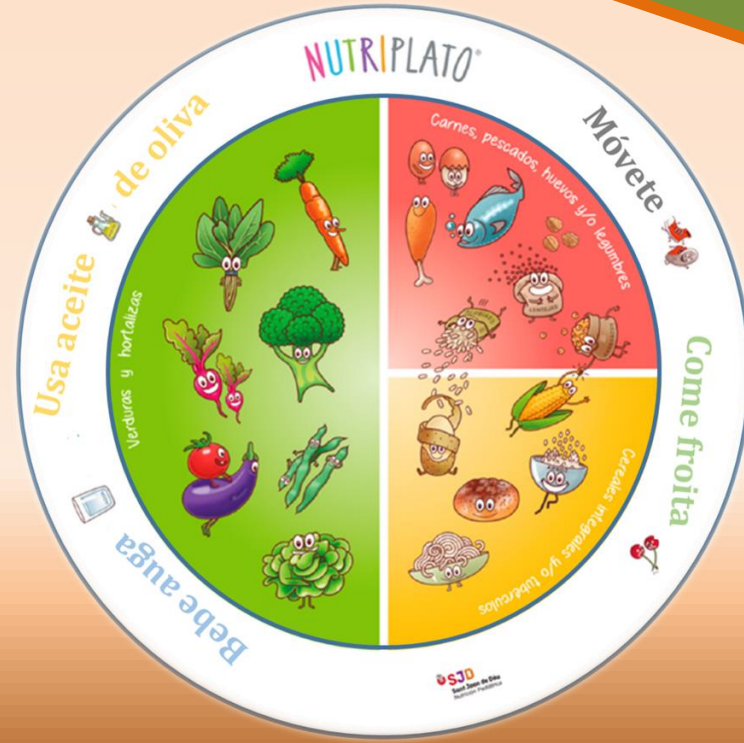
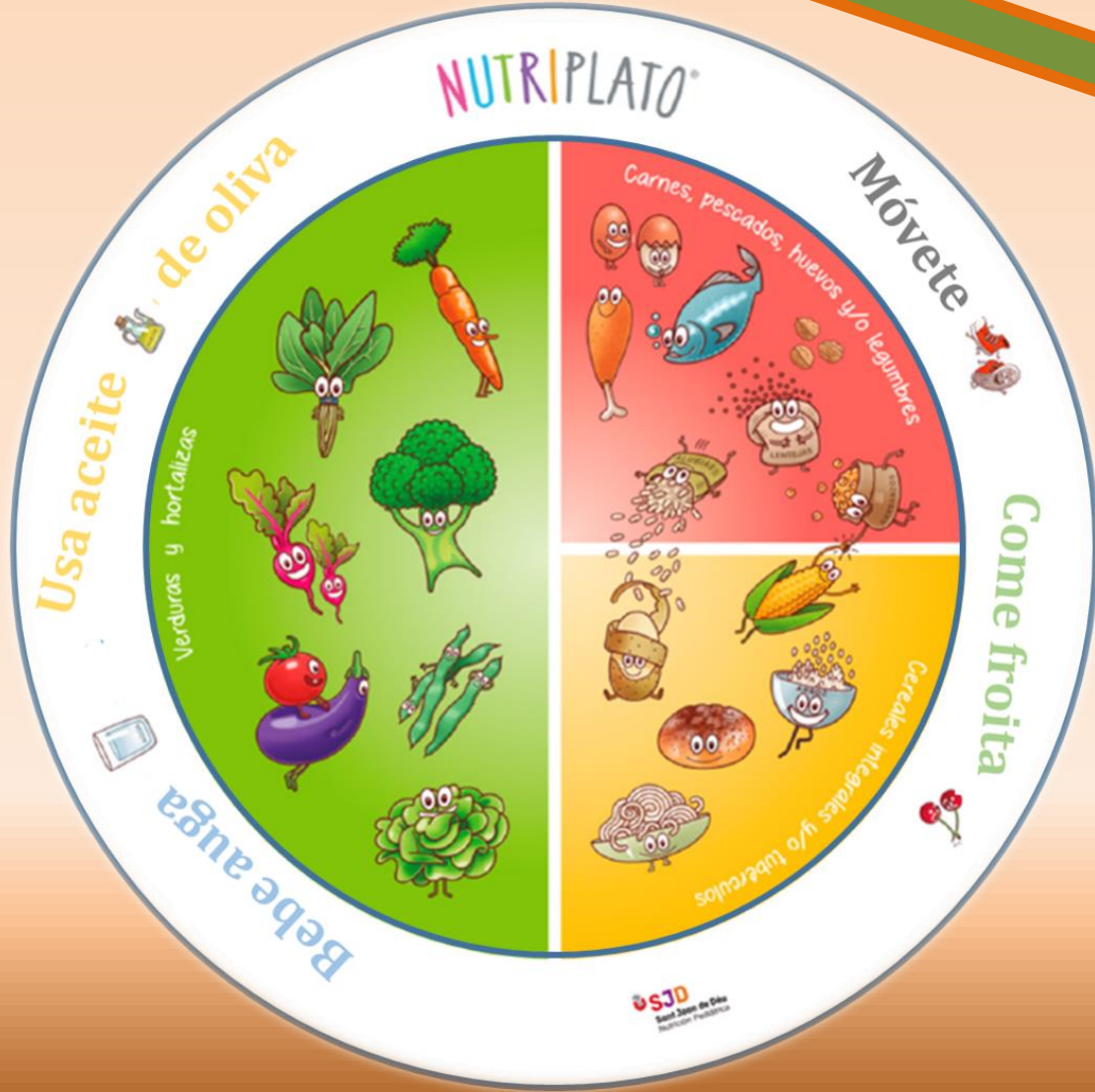
Variada

Apetitosa

Sostible

\*\*\* IMPORTANTE \*\*\*

Tamaño das racións, unha das claves da alimentación.



**\*\*\* IMPRESCINDIBLE \*\*\***



**A auga é a mellor bebida para quitar a sede**





**Priorizar**

**Sempre que se poida**

**Os alimentos de  
proximidade e tempada**

**Cociñar os  
alimentos na casa**

**Preservar a cultura culinaria de cada territorio**

# NUTRIENTES



1. **Macronutrientes** son os que ocupan a maior proporción dos **alimentos**. Os macronutrientes son os glúcidos ou hidratos de carbono, os lípidos ou graxas e as proteínas.
2. **Micronutrientes** están en moi pequenas proporcións nos **alimentos**. Son as vitaminas e os minerais, imprescindibles aínda que en cantidades moi pequenas, mídense en milésimas, ou mesmo millonésimas de gramo (elementos traza ou oligoelementos).



**VERDURAS  
HORTALIZAS**



# VERDURAS, HORTALIZAS



# VERDURAS, HORTALIZAS



**Baixo aporte calórico**



**Elevada capacidade de saciedade**



**Axudan a previr a obesidade**



# LOS LEGUMES



**Lentellas**

**OS LEGUMES**

**Garavanzos**

**Mellor de proximidade**

**Fabas**

**Chícharos**



Os legumes non inclúen os cultivos verdes (chícharos verdes, tirabeques e xudías verdes), xa que se clasifican como hortalizas.



**Chícharos**



**Tirabeques**



**Xudías**



**FROITAS**

# FROITAS



Aportan




Auga



Fibra

**Vitaminas e minerais**

**Compostos bioactivos e antioxidantes**



**As froitas teñen azucres propios, que carecen de efectos nocivos para a saúde.**

# FROITAS

¿Froita enteira ou zumo de froita?

1. Mastigamos e inxerimos todos os seus compoñentes.
2. Pouco a pouco, imos metabolizando o azucre propio da froita e tamén a súa pulpa e a fibra.
3. Este proceso evita que se produza un aumento brusco de azucre en sangue e permite aproveitar todos os seus nutrientes.



# FROITAS

¿Froita enteira ou zumo de froita?

1. Mastigamos e inxerimos todos os seus compoñentes.
2. Pouco a pouco, imos metabolizando o azucre propio da froita e tamén a súa pulpa e a fibra.
3. Este proceso evita que se produza un aumento brusco de azucre en sangue e permite aproveitar todos os seus nutrientes.



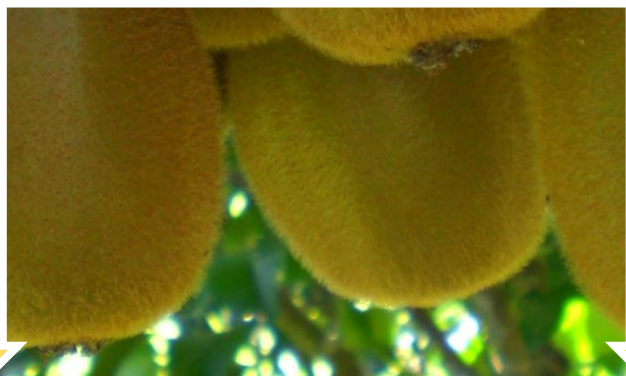


~~Zumo de froita~~

Mellor a froita enteira

**As cores das froitas e verduras é clave, adoitan estar vinculadas aos nutrientes e fitoquímicos que conteñen (FAO, 2003).**





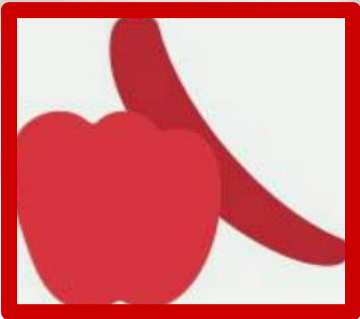
# AS CORES: O SINAL SAUDABLE



**Púrpura/azul** - Propiedades antioxidantes que poden reducir os riscos de cancro, enfermidades cardíacas e accidentes cerebrovasculares .

## Exemplos

- Remolacha, repolo colorado (lombarda), berenxena ...
- Amoras ou moras, arandos (arándanos en castelán), uva morada, cirola.

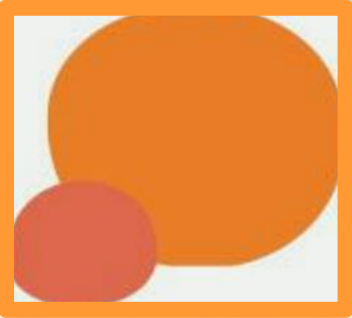


**Cor Vermella** - Axuda a diminuír o risco de cancro e mellora a saúde cardiovascular.

## Exemplos

- Remolacha, pemento vermello, ravo (rábano en castelán), tomate ...
- Mazá vermella, cereixa, uva vermella, pomelo vermello e rosado, framboesa, sandía.

# AS CORES: O SINAL SAUDABLE



## Cor alaranxada / Cor amarela

Conteñen carotenoides que axudan á saúde ocular.

### Exemplos

- Cenoria, cabaza, cabaciñas (calabacín) ...
- Albaricoque, pomelo, limón, mango, melón, nectarina, laranxa, papaia, pexego (melocotón en castelán), piña (ananás) ...



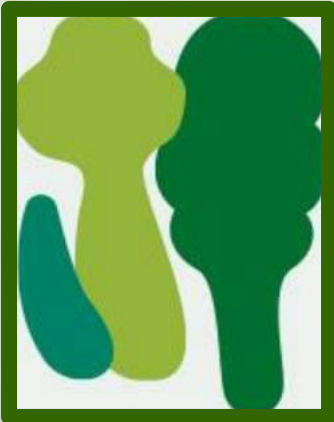
## Marrón / Cor branca

Fitoquímicos con propiedades antivirais e antibacterianas e potasio.

### Exemplos

- Coliflor, endivia, allo, xenxibre, porro, cebola ...
- Banana (plátano), pexego (melocotón en castelán), pera marrón ...

# AS CORES: O SINAL SAUDABLE



## Cor Verde

Fitoquímicos con propiedades anticancerígenas.

## Exemplos

- Espárrago, xudía, brócoli, repolo, pemento verde, cogombro (pepino), leituga, chícharos, espinaca ...
- Mazá verde, aguacate, uva verde, kiwi, lima ...



# DIETA MEDITERRÁNEA

**Maiormente**

**Cantidades moderadas**

**Alimentos de orixe vexetal**

**Alimentos de orixe animal**


**Libre de alimentos altamente procesados  
ricos en sal, azucre e graxas non saudables.**





## **Beneficios de comer froitas e verduras**

- 1.- Crecemento e desenvolvemento dos nenos/as.**
- 2.- Unha vida máis longa.**
- 3.- Mellor saúde mental.**
- 4.- Saúde cardiovascular.**
- 5.- Menor risco de cancro.**
- 6.- Menor risco de obesidade.**
- 7.- Menor risco de diabetes.**
- 8.- Mellora a inmunidade.**



**Unha dieta monótona non só é pouco saudable para nós: tamén é pouco saudable para o planeta porque dá lugar a monocultivos e á perda de biodiversidade.**



# NUTRICIÓN, OBESIDADE E SAÚDE



Centro Cívico de Canido



Ferrol, 16 de abril de 2026

**A Declaración Universal dos Dereitos Humanos (DUDH) foi proclamada pola Asamblea Xeral das Nacións Unidas en París, o 10 de decembro de 1948 . A Declaración establece, por primeira vez, os dereitos humanos fundamentais que deben protexerse no mundo enteiro.**

## **Artigo 25**

**Toda persoa ten dereito a un nivel de vida adecuado que lle asegure, tamén á súa familia, a saúde e o benestar, e en especial a alimentación, o vestido, a vivenda, a asistencia médica e os servizos sociais necesarios.**



# ALIMENTOS

ORIXE: ANIMAL E VEXETAL

CARNES

PEIXES

CEREAIS

VERDURAS

CRUSTÁCEOS

MOLUSCOS

LEGUMES

FROITAS

MARISCOS

HORTALIZAS

# ALIMENTACIÓN SAUDABLE



Equilibrada

Suficiente

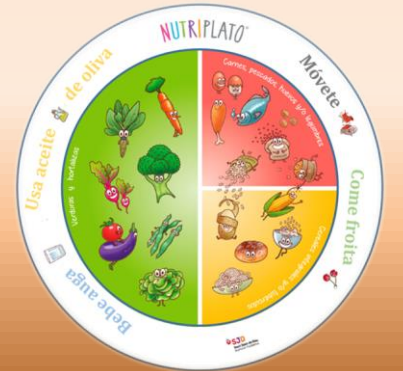
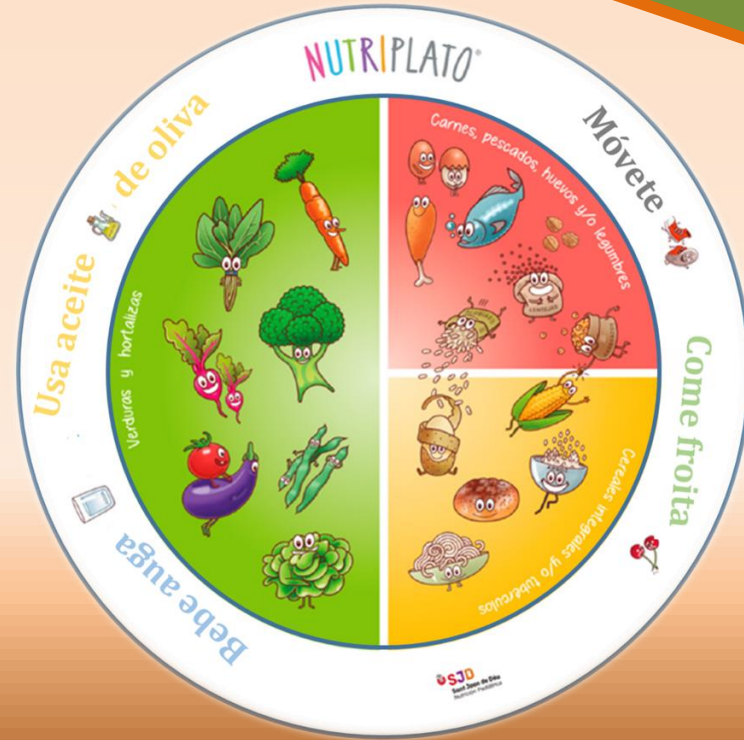
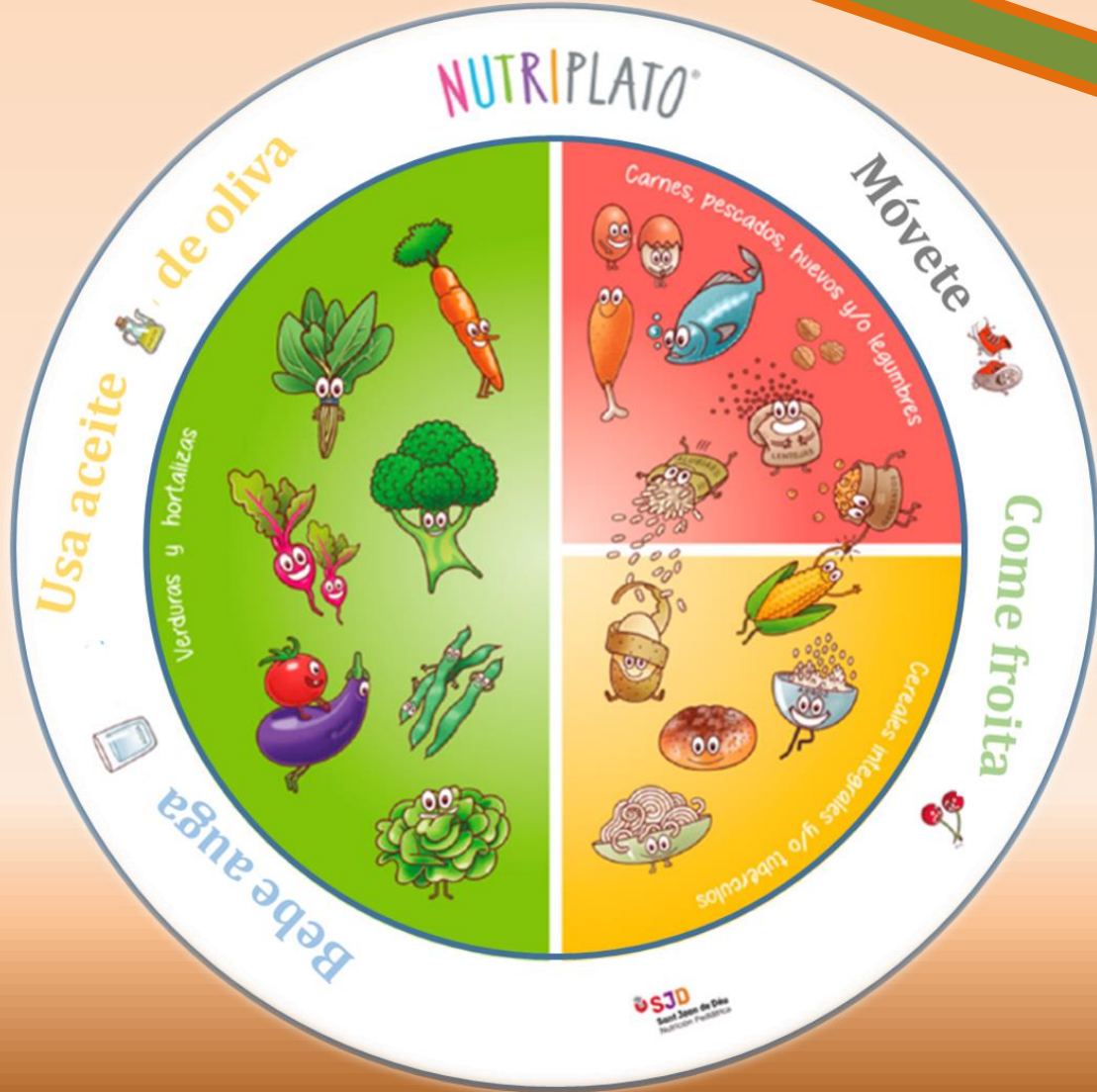
Variada

Apetitosa

Sostible

\*\*\* IMPORTANTE \*\*\*

Tamaño das racións, unha das claves da alimentación.



**\*\*\* IMPRESCINDIBLE \*\*\***



**A auga é a mellor bebida para quitar a sede**





**Priorizar**

**Sempre que se poida**

**Os alimentos de  
proximidade e tempada**

**Cociñar os  
alimentos na casa**

**Preservar a cultura culinaria de cada territorio**

# NUTRIENTES



1. **Macronutrientes** son os que ocupan a maior proporción dos **alimentos**. Os macronutrientes son os glúcidos ou hidratos de carbono, os lípidos ou graxas e as proteínas.
2. **Micronutrientes** están en moi pequenas proporcións nos **alimentos**. Son as vitaminas e os minerais, imprescindibles aínda que en cantidades moi pequenas, mídense en milésimas, ou mesmo millonésimas de gramo (elementos traza ou oligoelementos).

# ALIMENTOS PROCESADOS

Os alimentos procesados son aqueles alimentos naturais aos que se lles engadiu sal, azucre, aceites e graxas, conservantes ou aditivos coa finalidade de prolongar a vida útil, cambiar a textura, darlles sabores máis intensos ou facelos máis atractivos.

Nesta categoría inclúense alimentos que adoitan ter 2 ou 3 ingredientes como máximo e preservan a identidade e a maioría dos constituíntes do alimento orixinal.

Conservas de hortalizas,  
legumes, froitas e peixes

Algúns cárnicos como o xamón,  
o touciño entrefebrado

O peixe afumado,  
os froitos secos salgados

O pan e os queixos

**Procesar un alimento é lavar, secar, conxelar, enlatar, pasteurizar ou cociñar un alimento causando pouca ou ningunha perda do seu valor nutricional.**

**SARDINAS EN ACEITE DE OLIVA**

Fabricado por  
Conservas de Pescados LA PUREZA, S.L.  
Rio Grande, 2 • CARINO • A Coruña • (España) C-46  
Telf. 981 - 40 50 04  
www.lapureza.es  
conservas@lapureza.es



**SARDINAS EN ACEITE DE OLIVA**

Fabricado por  
Conservas de Pescados LA PUREZA, S.L.  
Rio Grande, 2 • CARINO • A Coruña • (España) C-46  
Telf. 981 - 40 50 04  
www.lapureza.es  
conservas@lapureza.es



**GALICIA CALIDADE**



*Atún en aceite de oliva*

www.conservascortizo.com

**CHICHARROS EN ACEITE DE OLIVA  
(CHICHARRILLOS)**

Conserveros **La Pureza** desde 1924

**AGUJA EN ACEITE DE OLIVA**

**AGUJAS EN ACEITE DE OLIVA**

Fabricado por  
Conservas de Pescados LA PUREZA, S.L.  
Rio Grande, 2 • CARINO • A Coruña • (España) C-46  
Telf. 981 - 40 50 04  
www.lapureza.es  
conservas@lapureza.es



**AGUJAS EN ACEITE DE OLIVA**

Fabricado por  
Conservas de Pescados LA PUREZA, S.L.  
Rio Grande, 2 • CARINO • A Coruña • (España) C-46  
Telf. 981 - 40 50 04  
www.lapureza.es  
conservas@lapureza.es





**Ultraprocesar** un alimento é **engadir** azucres, sal, potenciadores do sabor, aditivos (como os colorantes, que reducen o seu valor nutricional), **agregar** calorías de graxas malsás e azucre.



**O sal\*** é unha **substancia cristalina de cor branca**, constituída por **cloruro sódico** e **moi soluble en auga**, usada na **condimentación e conservación de alimentos**, que se atopa na natureza diluído na auga do mar ou formando masas sólidas.

**O azucre\*** é unha **substancia doce, branca**, que se **disolve na auga** e que se extrae sobre todo da **remolacha e da cana de azucre**. Pola a súa **natureza bioquímica** trátase dunha biomolécula constituída por carbono, hidróxeno e osíxeno (**glúcidos ou hidratos de carbono**).

**\*Definición segundo a Real Academia Galega (RAG)**



# ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



Graxas non saudables

Os

ultraprocesados

teñen

moitas calorías en pouco tamaño, con pouca  
cantidade inxerimos moitas calorías baleiras.

Sal, moito sal

Azucres

# O SAL

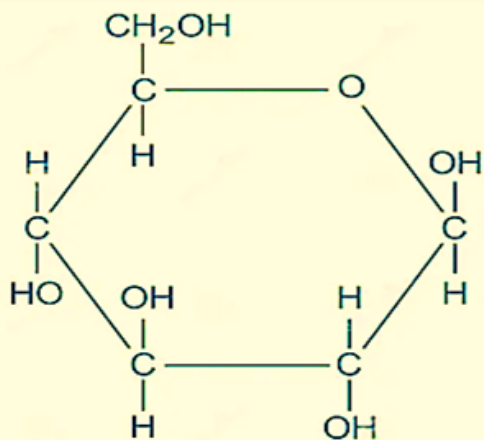
**O sal** é un potenciador xa que **cambia o sabor dos alimentos**. O abuso no consumo de sal é moi perxudicial para a saúde.

**Manter o consumo de sal por debaixo de 5 gramos diarios** (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) **axuda a previr** a hipertensión e reduce o risco de cardiopatías e accidente cerebrovascular entre a **poboación adulta**.

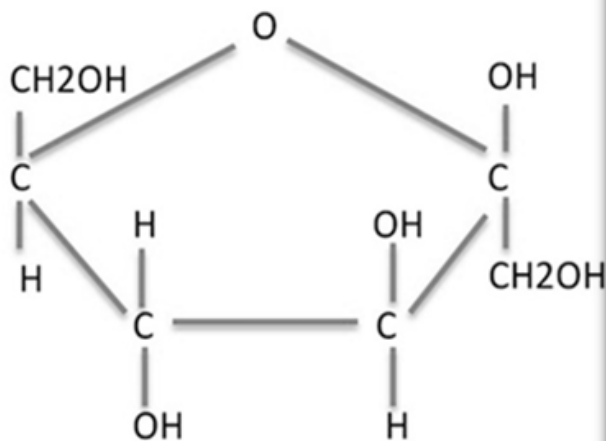


# O AZUCRE

**O azucre engadido** dos alimentos **ultraprocesados** ten **efectos negativos** para a saúde, entre eles un exceso de calorías engadidas que poden ser causa dun **aumento de peso**.



**GLICOSA**



**FRUCTOSA**

A fructosa non contribúe ao aumento de peso



Amorodo, careixón

# SABORIZANTE E SACIANTE: CONCEPTO

As substancias que se engaden aos alimentos para manter ou mellorar a súa inocuidade, a súa frescura, o seu sabor, a súa textura ou o seu aspecto denomínanse **aditivos alimentarios**.

Algúns deles lévanse empregando, dende hai séculos, para conservar alimentos, por exemplo **sal** (en carnes, o touciño e os peixes secos), **o azucre** (nas marmeladas) e **o dióxido de xofre** (no viño).

**Os alimentos saciantes\*** son aqueles que **satisfacen** plenamente a fame ou a sede (fartan, enchen).

**\*Definición segundo a Real Academia Galega (RAG)**

NUTRIPLATO

Usa aceite de oliva

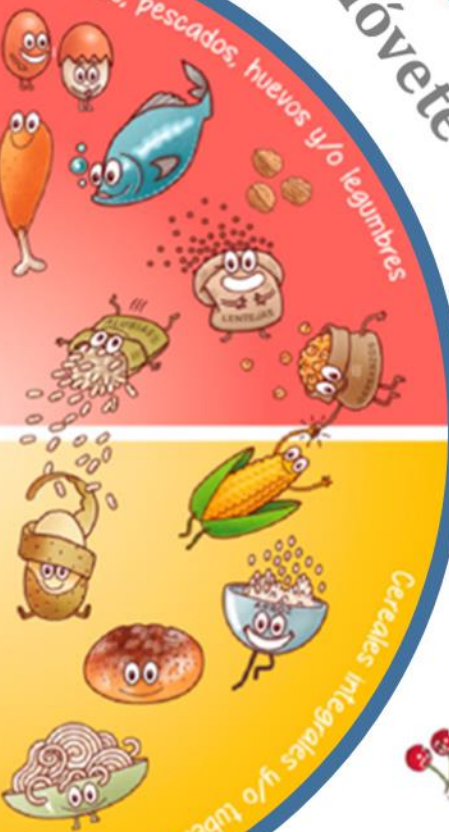
Verduras y hortalizas



Bebe agua

Móvete

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Come froita

Cereales integrales y/o tubérculos



SSJD  
San Joan de Déu  
Hospital Públic

**LEMBRA:**

- ❖ USA ACEITE DE OLIVA
- ❖ COME FROITA
- ❖ BEBE AUGA

**E, POR SUPOSTO,**

- ❖ MÓVETE, DESENVOLVE ALGUNHA ACTIVIDADE FÍSICA

# OBESIDADE: CAUSAS

- ❑ **A acumulación de tecido graxo** prodúcese cando o ingreso de enerxía en forma de calorías é maior que o consumo de calorías do organismo en condicións de repouso (metabolismo basal), **produción de calor e consumo calórico pola actividade física.**
- ❑ **A obesidade prodúcese moitas veces por un aumento da inxesta calórica,** con frecuencia asociada a unha actividade sedentaria.
- ❑ **Inflúen os factores ambientais e a predisposición xenética.**
- ❑ **Os tratamentos psicótropos,** como algúns antidepressivos ou tranquilizantes, e os hormonais, especialmente os compostos estroxénicos, **poden favorecer o aumento de peso.**

# OBESIDADE: CAUSAS

- ❑ **É frecuente que circunstancias que induzan ansiedade acompañense dunha actitude compulsiva alimentaria que favorece o sobrepeso.**
- ❑ **O abandono do hábito tabáquico adoita provocar aumento de peso aínda que este fenómeno non é necesariamente inevitable.**
- ❑ **Causas hormonais como o hipotiroidismo.**

---

**O metabolismo basal representa o gasto enerxético mínimo necesario para que o organismo realice funcións esenciais** como a respiración, circulación sanguínea, regulación da temperatura, síntese de proteínas e funcionamento do sistema nervioso, mesmo durante o sono ou en estado de xaxún.

**Constitúe aproximadamente entre o 60% e 75% do gasto enerxético total diario** en persoas sedentarias. Os órganos que máis enerxía consomen en repouso son o cerebro, o fígado, o corazón e os riles,

# OBESIDADE: CAUSAS

O **índice de masa corporal (IMC)** é a relación entre a masa corporal dunha persoa e a súa estatura. Segundo os valores propostos pola **Organización Mundial da Saúde (OMS)**, o IMC é un dos principais recursos para avaliar o estado nutricional.

IMC	Estado do peso	IMC	Estado do peso
Inferior a 18,5	Peso insuficiente	18,5-24,9	Sano
.....		<b>30,0 ou superior</b>	<b>Obesidade</b>

## CONSECUENCIAS.-

- **A canseira** e a dificultade para o desenvolvemento de tarefas cotiás son limitacións frecuentes inducidas pola obesidade.
- **Complicacións metabólicas** como a diabetes mellitus, aumento de triglicéridos, colesterol e ácido úrico, o que favorece as crises de gota.
- **Diminúe** a tolerancia ao esforzo.
- **Favorece a aparición** de hipertensión arterial, é un risco vascular para o desenvolvemento de insuficiencia coronaria e de accidentes vasculares cerebrais.
- **Complicacións articulares**, en cadeiras e xeonllos, limitan a actividade física.

# OBESIDADE: CAUSAS

- 1. A prevalencia de obesidade duplicouse en España entre 1987 e 2020 (7,3-15,7%), incrementase coa idade. Máis alta en homes 8,0 - 15,3% que en mulleres (6,8-16,1%), (as diferenzas por sexo van desaparecendo a partir de 2003).**
- 2. Despois do 2009,** o ascenso durante o segundo período non parece, en xeral, significativo.
- 3. Moitas comunidades autónomas** marcan o patrón xeral de estabilidade no segundo período.
- 4. No grupo de adultos novos de entre 15-24 anos,** especialmente nas mulleres, o ascenso foi máis marcado e a **súa tendencia é ascendente e continua.**

# OBESIDADE: CAUSAS

5. **As maiores prevalencias de obesidade** atópanse no **sur e noroeste de España** pode deberse a: 1.- Factores demográficos. 2.- Factores sociais.
6. **Obsérvase que a idade avanzada e o nivel educativo ou socioeconómico baixo** asóciase cun maior risco de ser obeso.
7. **No caso de Galicia, Castela e León e o Principado de Asturias, a maior prevalencia de obesidade** pode asociarse a que son tres das **CC. AA. co índice de envellecemento máis alto en España.**
8. **No caso de Andalucía e a Región de Murcia, as prevalencias altas** poden estar relacionadas con que son as **CC. AA. co produto interior bruto máis baixo de España e as que presentan unha menor porcentaxe de persoas con nivel de estudos superior.**

# OBESIDADE: CAUSAS

O feito de que **as prevalencias de obesidade** tendan a ser similares entre sexos, e mesmo, nalgúns estudos, superiores en homes pode deberse a varios factores:

- **A maior preocupación das mulleres pola súa imaxe corporal,** especialmente en países desenvolvidos.
- **O tempo dedicado ás actividades sedentarias.** (No estudo ENRICA\* observouse que, durante o período 2000-2010, o tempo que as mulleres dedicaban a actividades sedentarias diminuíra máis que o dos varóns).
- **En España,** segundo datos da EESE-2020, **as mulleres de 25-74 anos consomen máis froita fresca, verduras e hortalizas a diario que os homes,** mentres que, **nos grupos de 15-24 anos e  $\geq$  75 anos, o consumo é similar en ambos os sexos.**

**\* (ENRICA) Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España.**



Segundo un informe da **OMS** publicado en **2022**, España presenta unha **prevalencia de obesidade máis alta** que a observada noutros países europeos, como Francia, Alemaña, Italia ou Portugal;

*Comunidades Autónomas de España*


© 2020 ESPAÑA GUIDE



A close-up photograph of a white plate containing a piece of salmon with its skin, topped with sliced carrots, broccoli, and other vegetables. The text is overlaid on this image.

# **TRABALLOS DE GALEGOS E GALEGAS PARA O MUNDO**

**Revista Española de Cardiología, Vol. 77. Num. 10. Px 819-820 (Outubro 2024) investigadores (L. Feijoo, J. Rey-Brandariz e colaboradores) Universidade de Santiago de Compostela**

A photograph showing several white plates of food, likely clams with vegetables, arranged on a table. The text is overlaid on this image.

**15 feb 2026 Voz de Galicia  
No Complexo Hospitalario Universitario de Ferrol realízase a impedancia eléctrica, a ecografía nutricional e probas funcionáis.**

A collage of food images. The top left shows several long, thin pastries or rolls. The top center shows a plate of sliced, pinkish meat, possibly ham or salami. The top right shows a close-up of a piece of meat, possibly a sausage or ham. The bottom left shows a large, braided loaf of bread. The bottom center shows a close-up of a piece of meat, possibly a sausage or ham. The bottom right shows a large, braided loaf of bread.

## **Reducir o consumo de**

- Pasteis, galletas, mantequilla, manteiga, xeados.**
- Batidos, chocolate, lácteos, carnes, queixos duros.**
- Nata, manteiga de porco, salchichas e embutidos.**

## PEQUENOS CAMBIOS PARA COMER MELLOR

MÁIS	CAMBIAR A	MENOS
Hortalizas	Auga	Azucres
Froitos secos	Alimentos integrais	Sal
Actividade física	Aceite de oliva	Alimentos ultraprocesados
Froitas frescas	Alimentos de temporada e proximidade	Carnes vermellas Carnes procesadas



**Unha dieta monótona non só é pouco saudable para nós: tamén é pouco saudable para o planeta porque dá lugar a monocultivos e á perda de biodiversidade.**

Victorina Rey Quintiana é licenciada en C. Biolóxicas pola USC, profesora de Bioloxía e Xeoloxía no IES Ricardo Carballo Calero de Caranza en Ferrol.

O material fotográfico para este traballo é noso, excepción feita das diapositivas referidas ao aceite de palma e a espelta, soia e quinoa.

A información procede do Ministerio de Sanidade de España, Hospital Clinic de Barcelona, Hospital Sant Joan de Déu e Universidade de Cantabria.