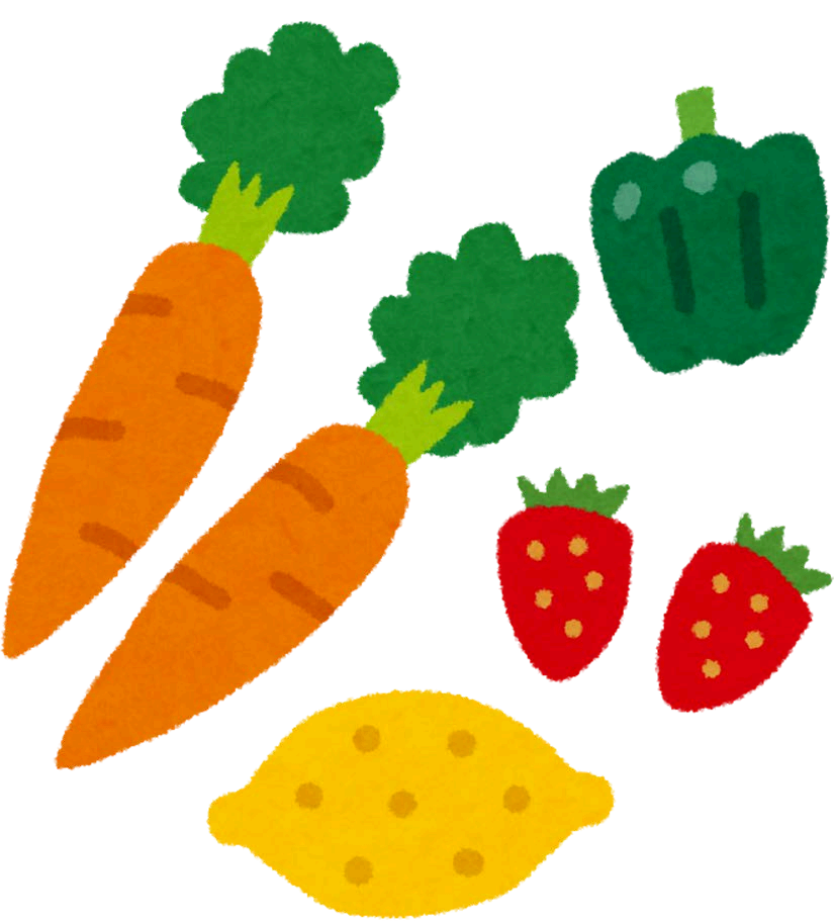




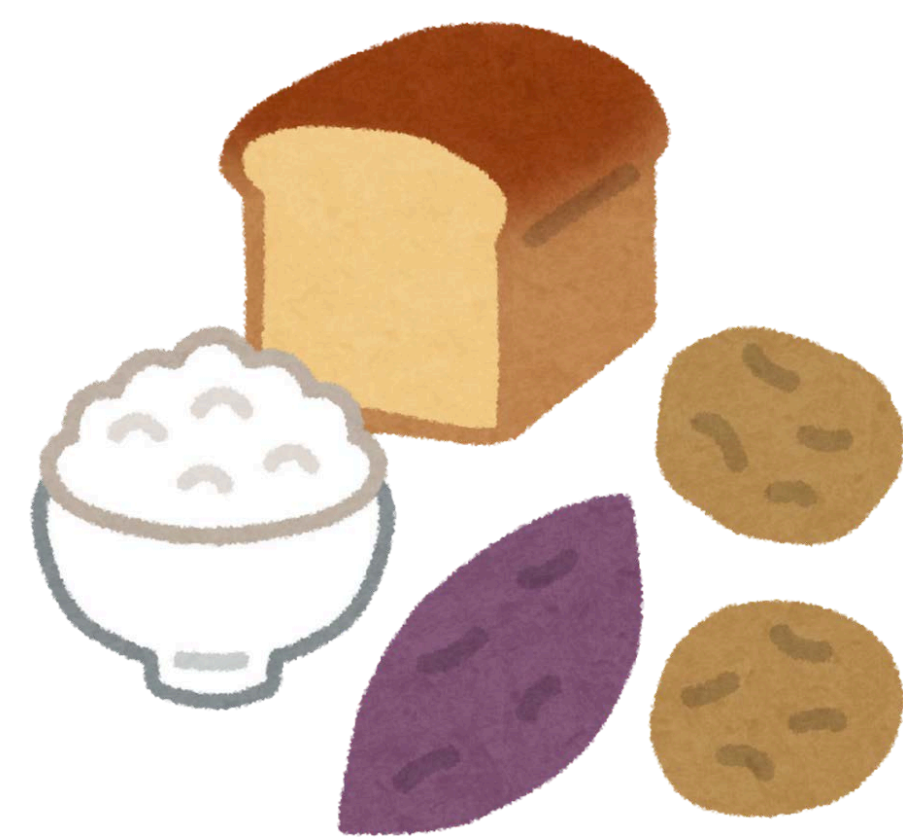
Nutrieducar@prendiendo

(3ª edición)

Proyecto de Aprendizaje y Servicio UCM 2025



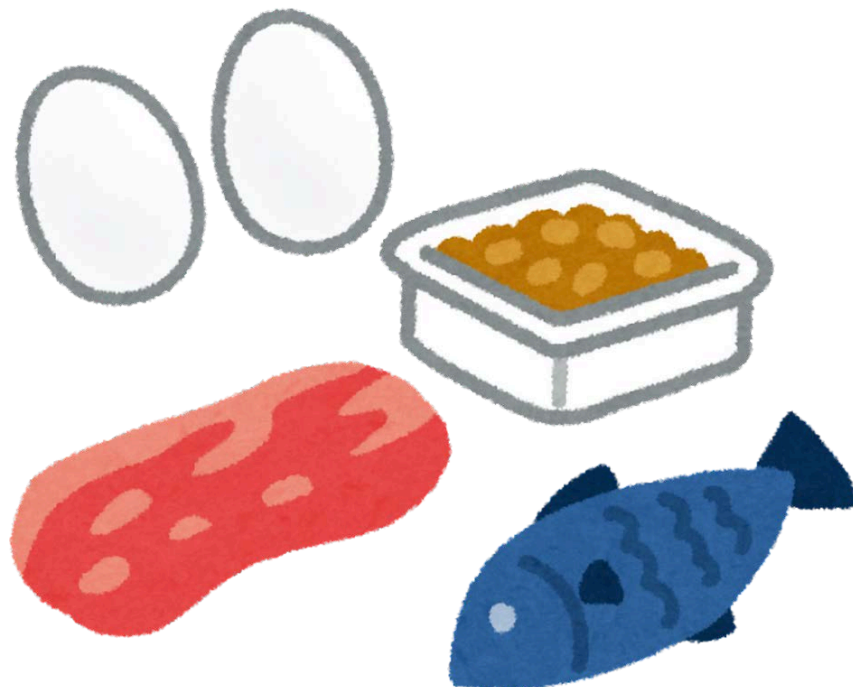
OFICINA
ApS UCM



Alimentación saludable

Paula Parrado Arribas

Doble Grado de Farmacia y
Nutrición Humana y Dietética



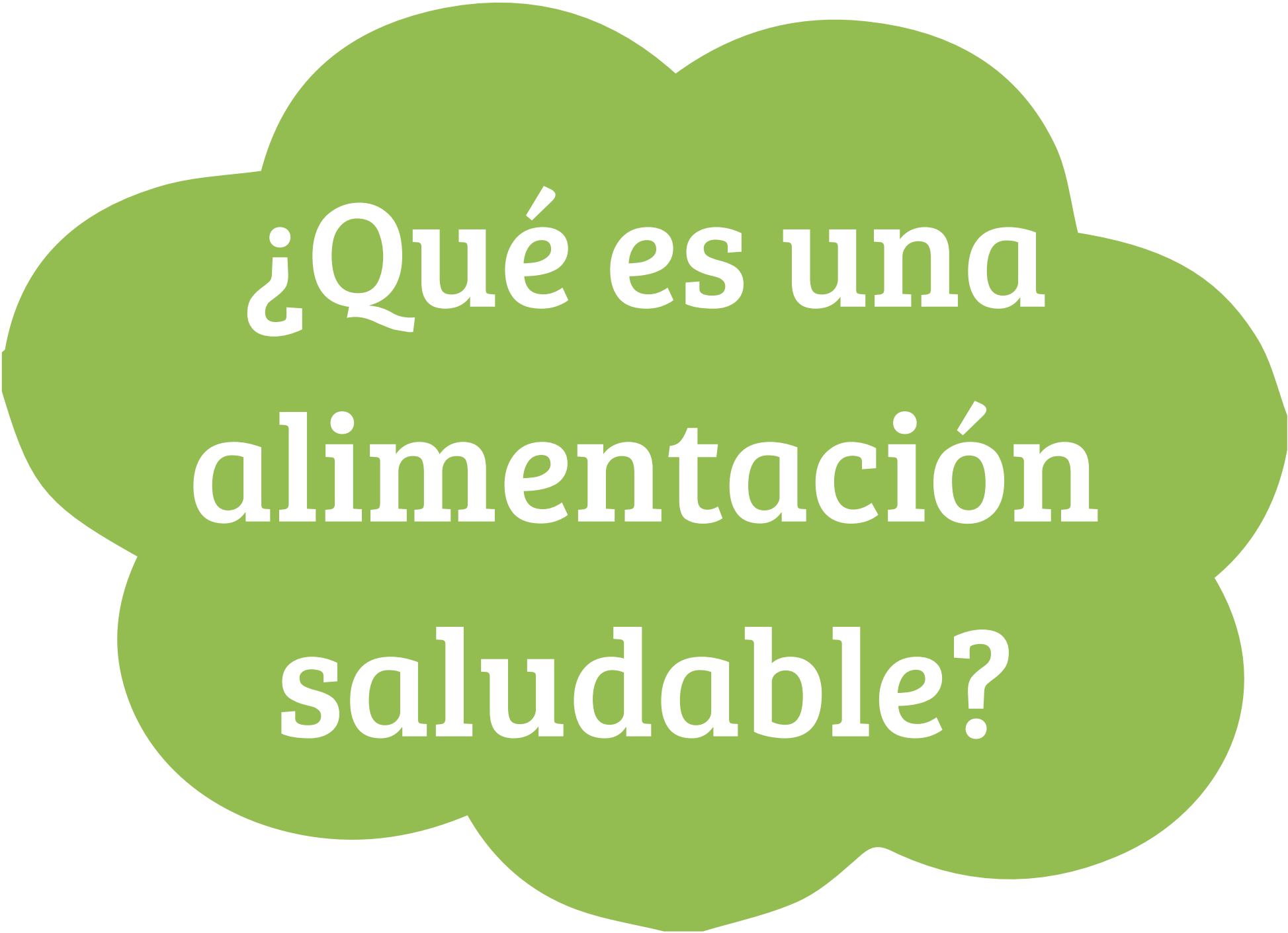
U N I V E R S I D A D
COMPLUTENSE
M A D R I D





Pilares del bienestar





**¿Qué es una
alimentación
saludable?**

Alimentación saludable



Es aquella que consiste en consumir una **dieta variada y equilibrada**, que proporciona los NUTRIENTES necesarios para mantener el funcionamiento óptimo del organismo, prevenir enfermedades y promover un crecimiento y desarrollo adecuado.





Nutrientes

MACRONUTRIENTES

MICRONUTRIENTES

Nutrientes

FIBRA

NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO

NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES



NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES



PROTEÍNAS

NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNAS

NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO



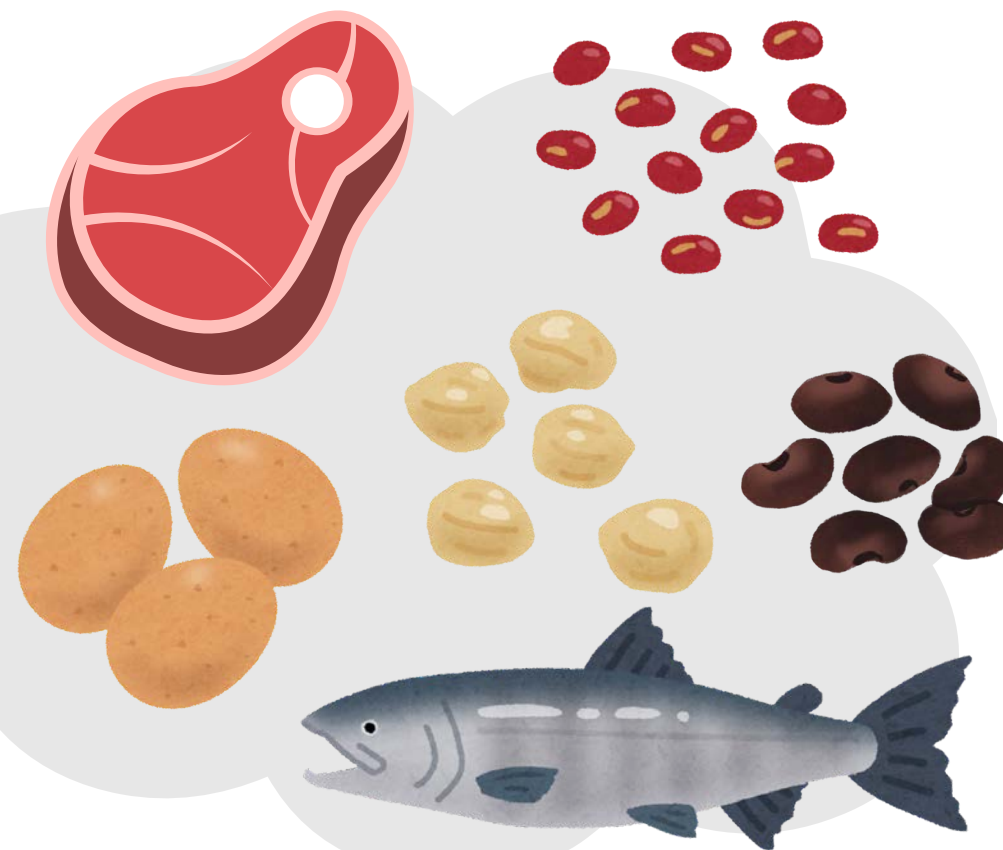
PROTEÍNAS

GRASAS

NUTRIENTES

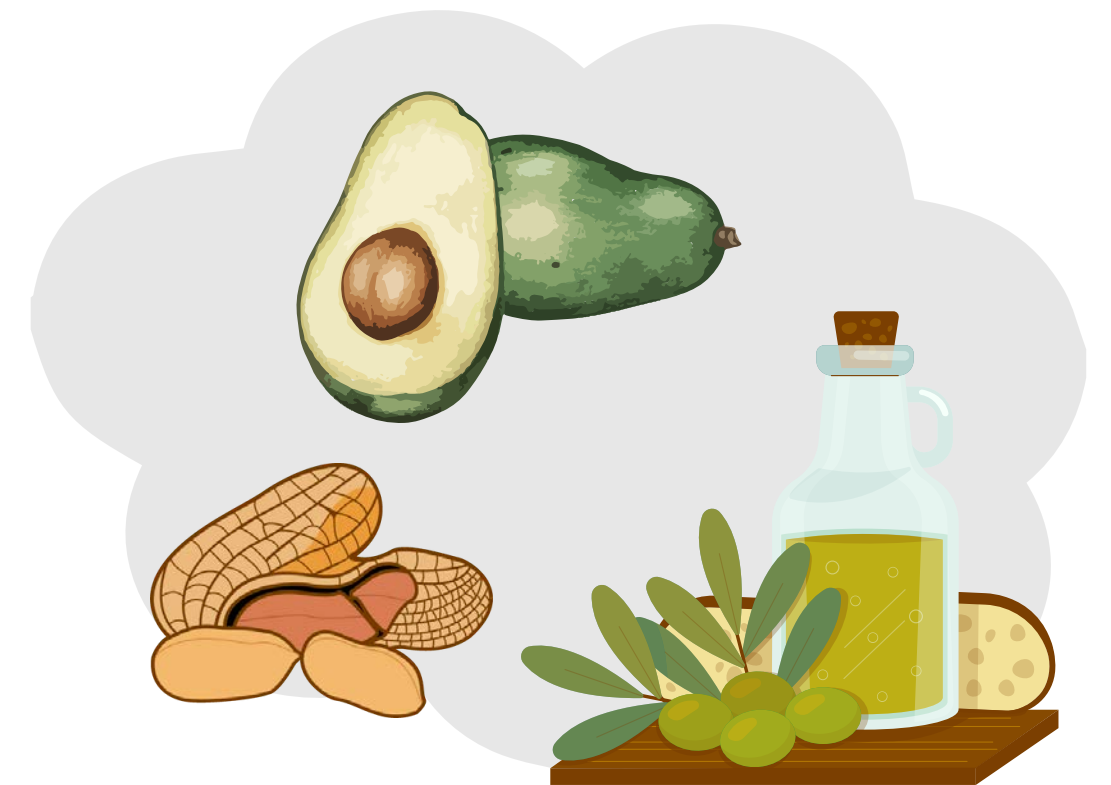
MACRONUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNAS

GRASAS



NUTRIENTES

MICRONUTRIENTES

NUTRIENTES

MICRONUTRIENTES

VITAMINA A

VITAMINA C

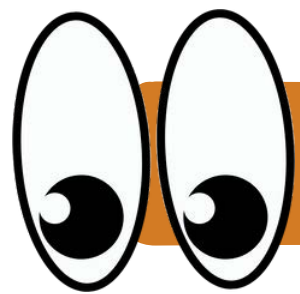
VITAMINA D

CALCIO

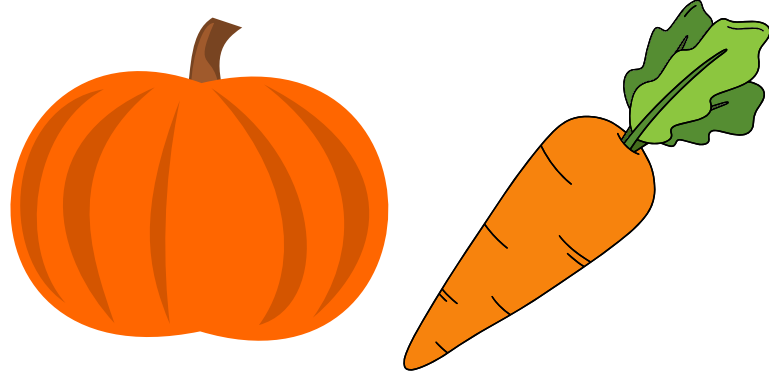
HIERRO

NUTRIENTES

MICRONUTRIENTES



VITAMINA A



VITAMINA C

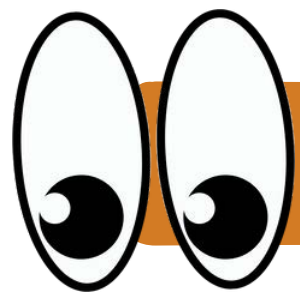
VITAMINA D

CALCIO

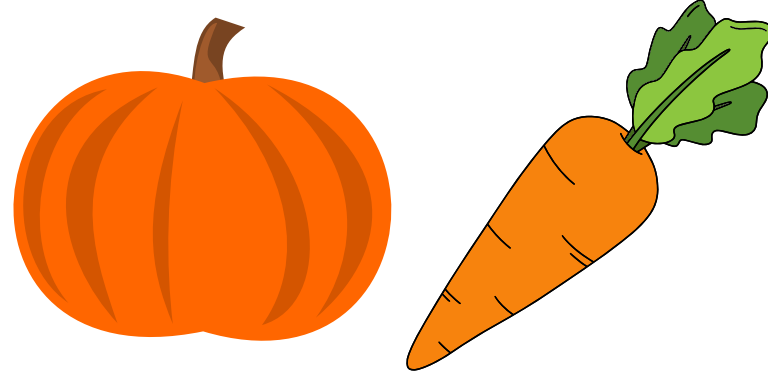
HIERRO

NUTRIENTES

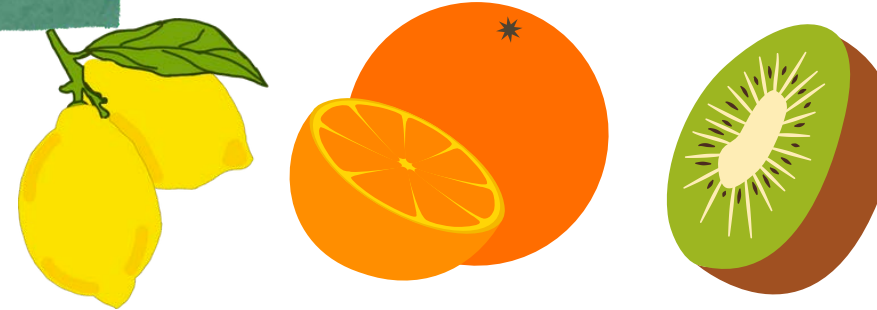
MICRONUTRIENTES



VITAMINA A



VITAMINA C



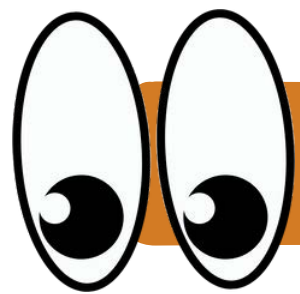
VITAMINA D

CALCIO

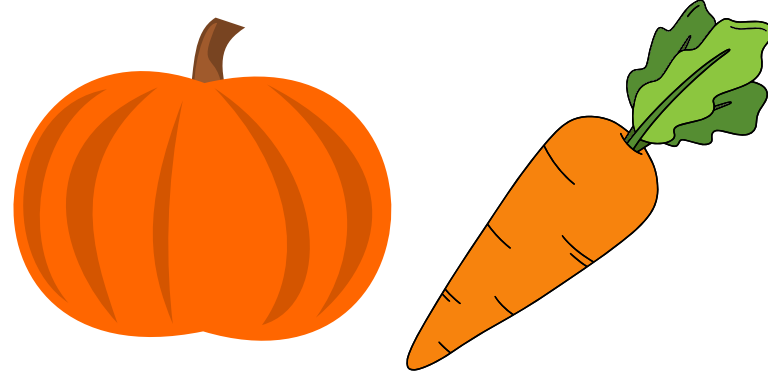
HIERRO

NUTRIENTES

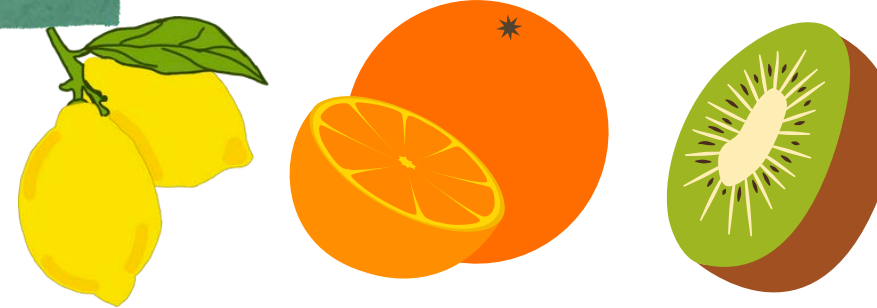
MICRONUTRIENTES



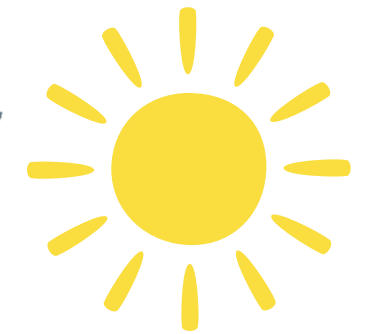
VITAMINA A



VITAMINA C



VITAMINA D

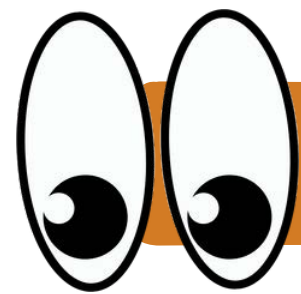


CALCIO

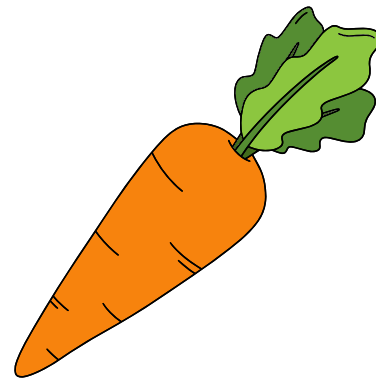
HIERRO

NUTRIENTES

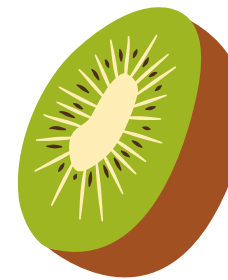
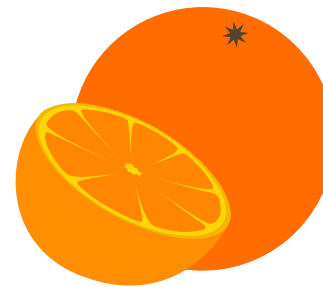
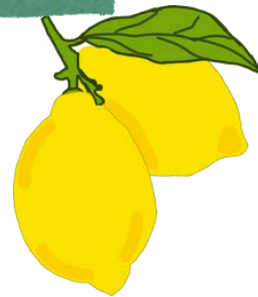
MICRONUTRIENTES



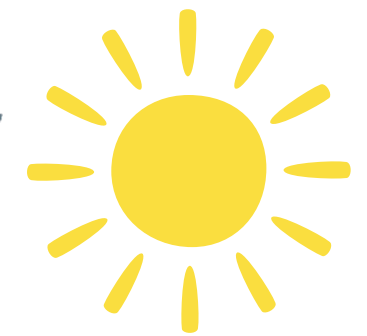
VITAMINA A



VITAMINA C



VITAMINA D



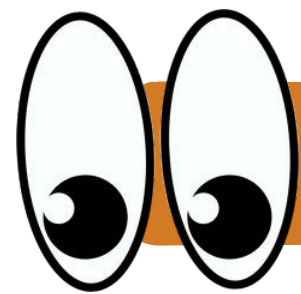
CALCIO



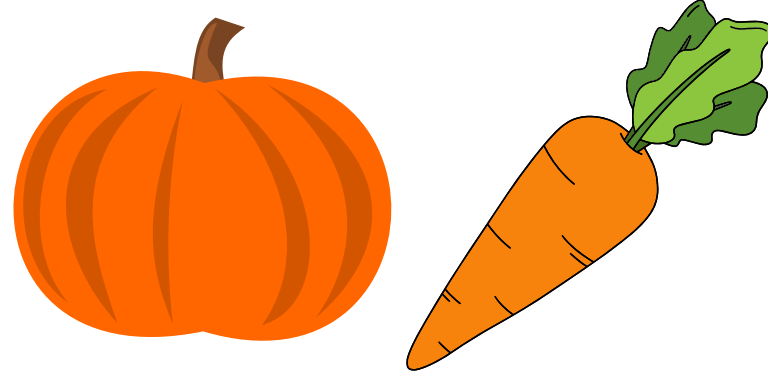
HIERRO

NUTRIENTES

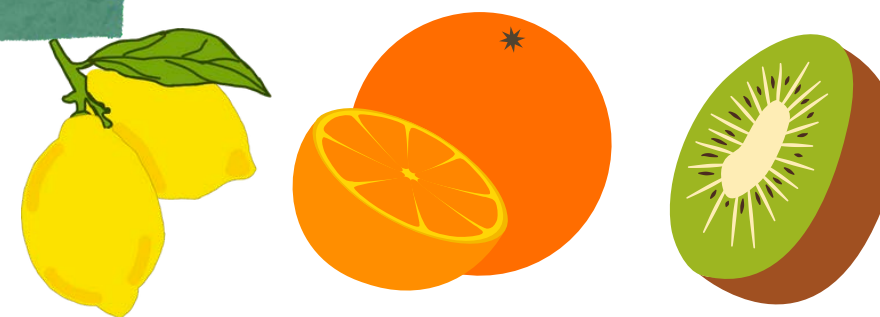
MICRONUTRIENTES



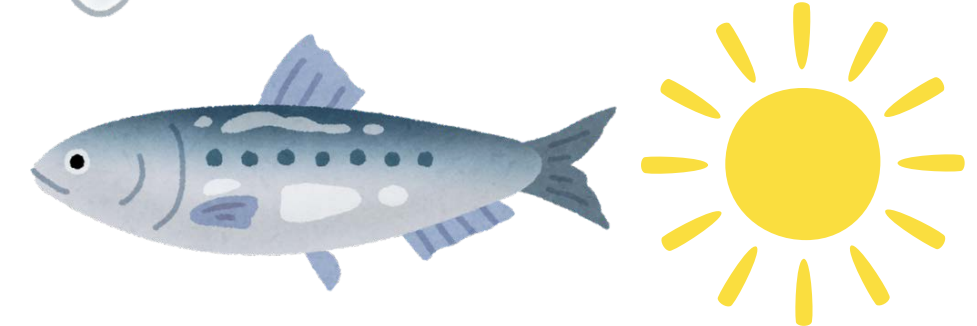
VITAMINA A



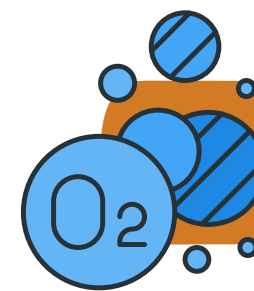
VITAMINA C



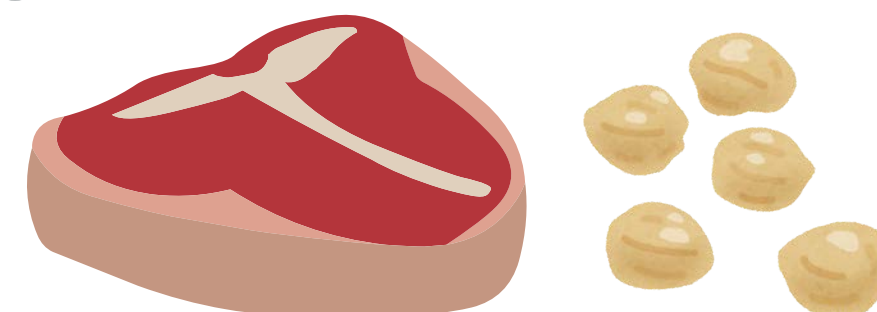
VITAMINA D



CALCIO



HIERRO



NUTRIENTES

FIBRA

NUTRIENTES

FIBRA



NUTRIENTES

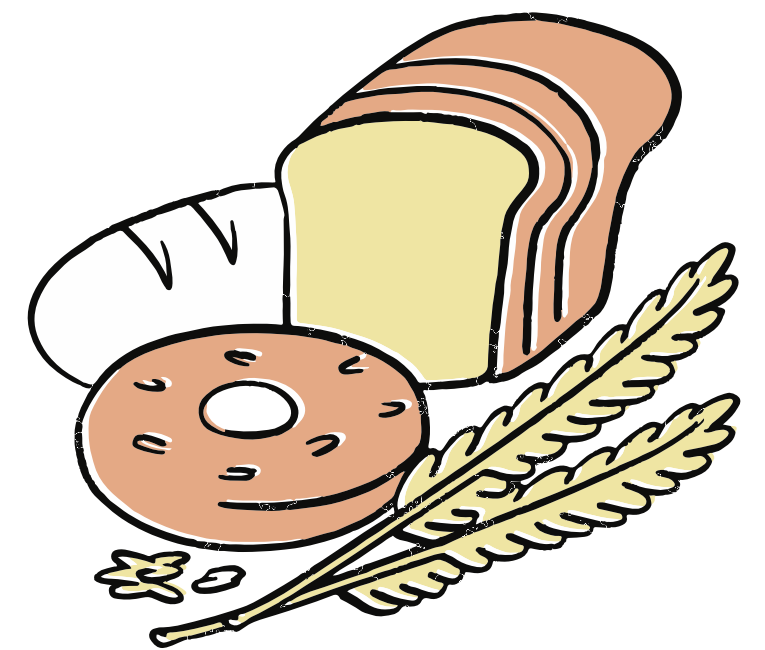
FIBRA



Frutas



Verduras



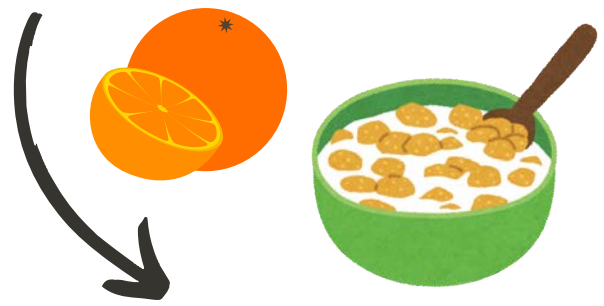
**Cereales
integrales**



Distribución de comidas

DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS

Desayuno



20%

10%

Comida



35%

10%

Cena



25%

Media mañana

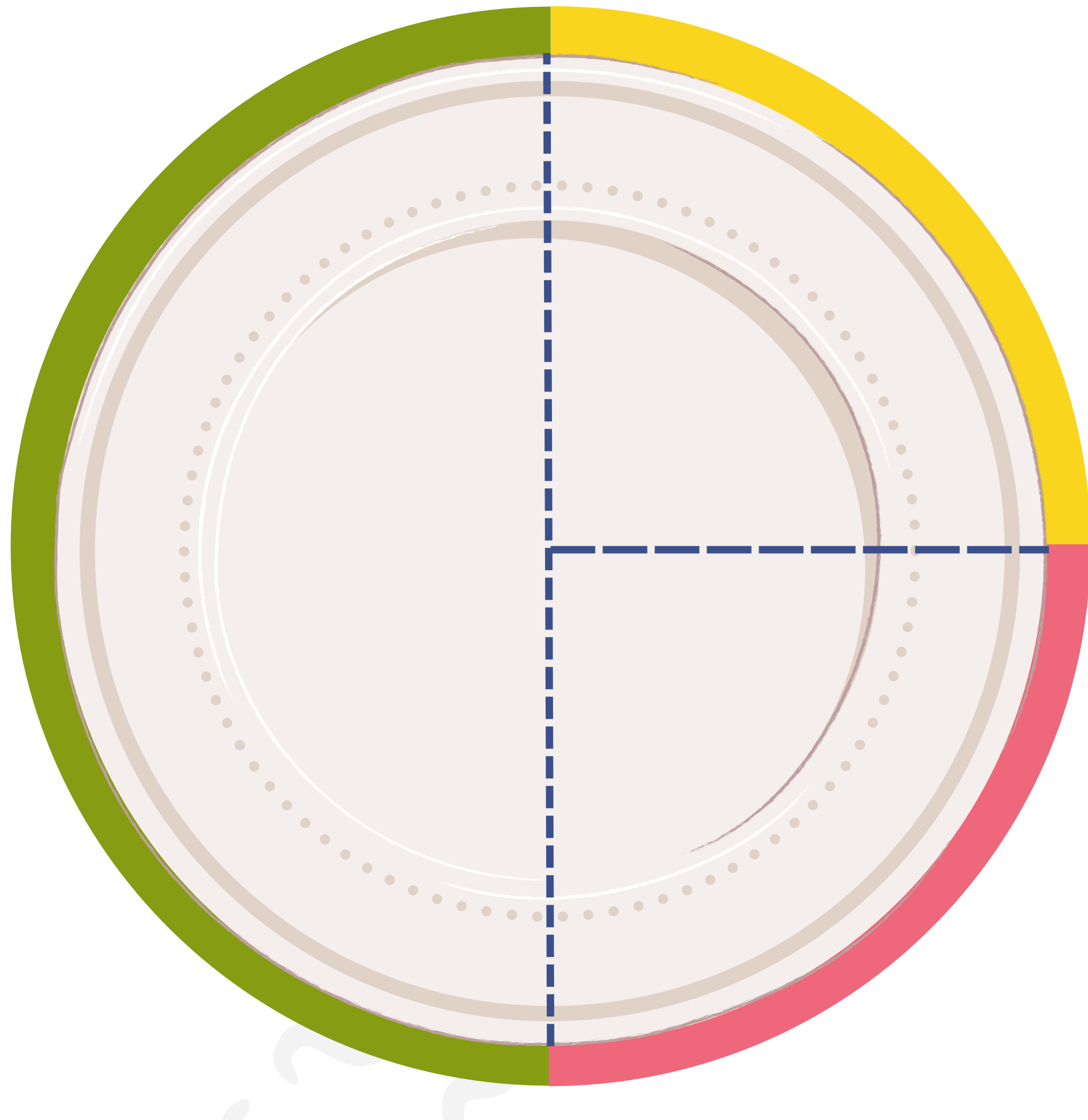


Merienda

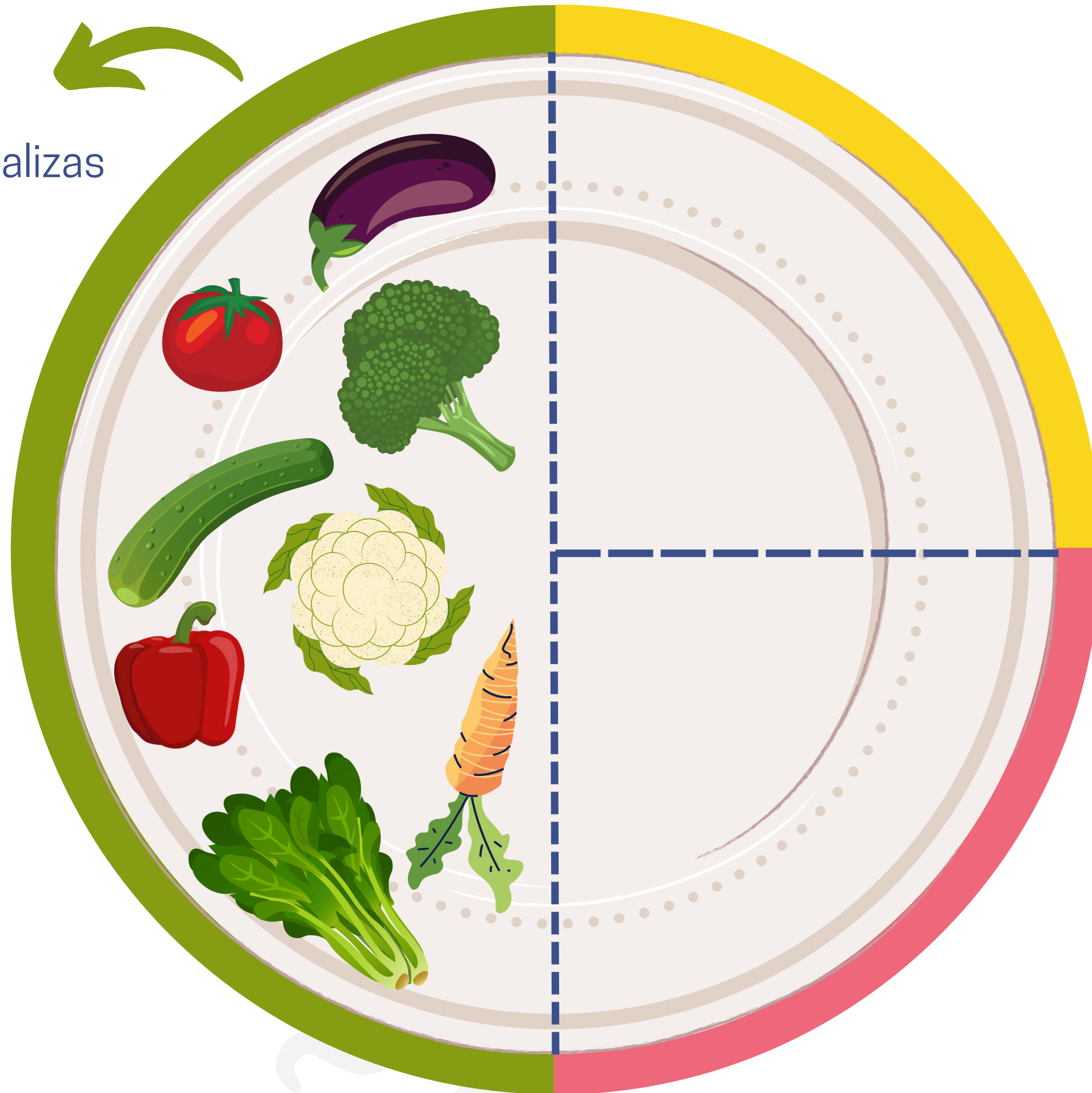




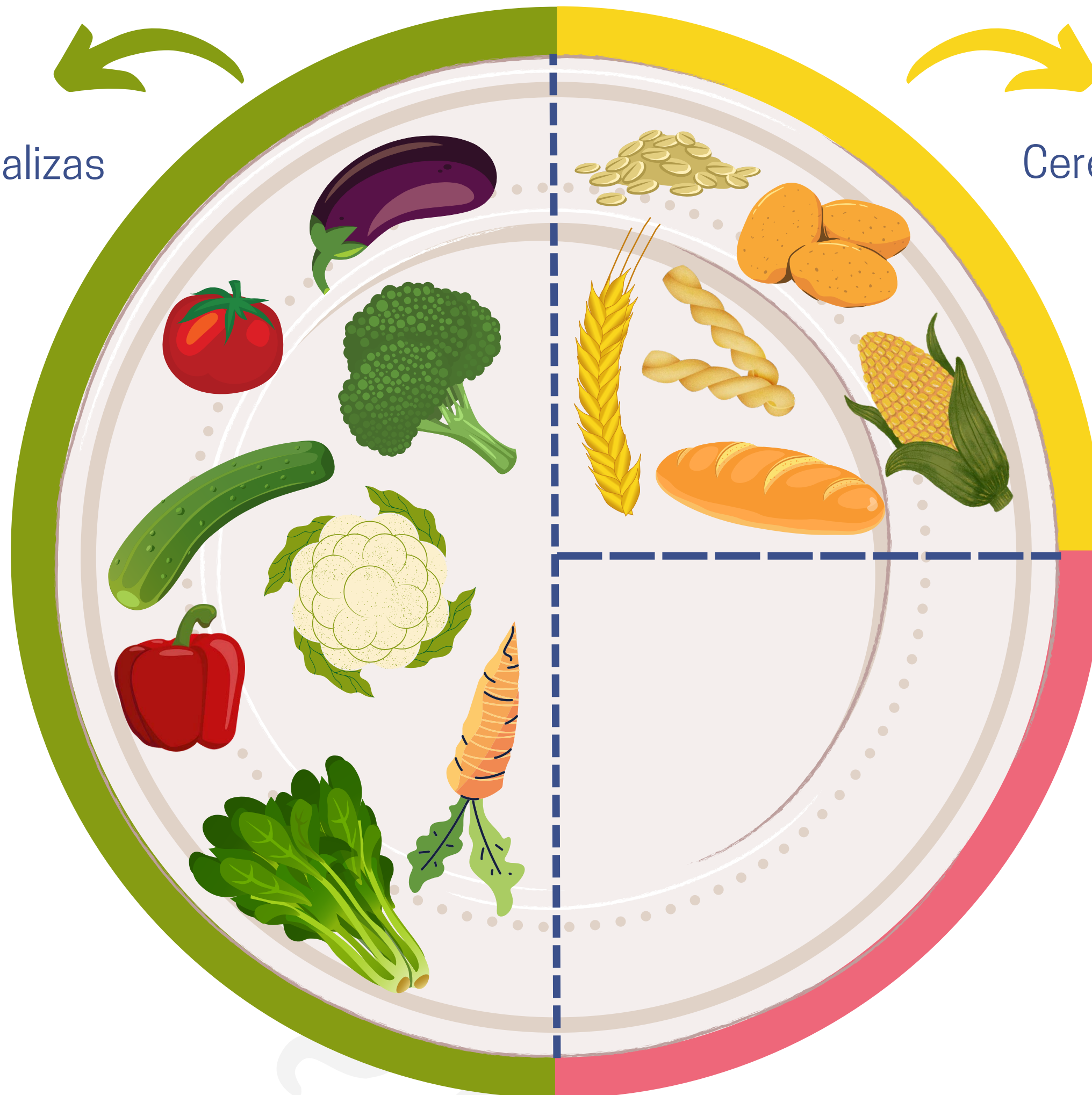
Plato
saludable



50%
Verduras y hortalizas

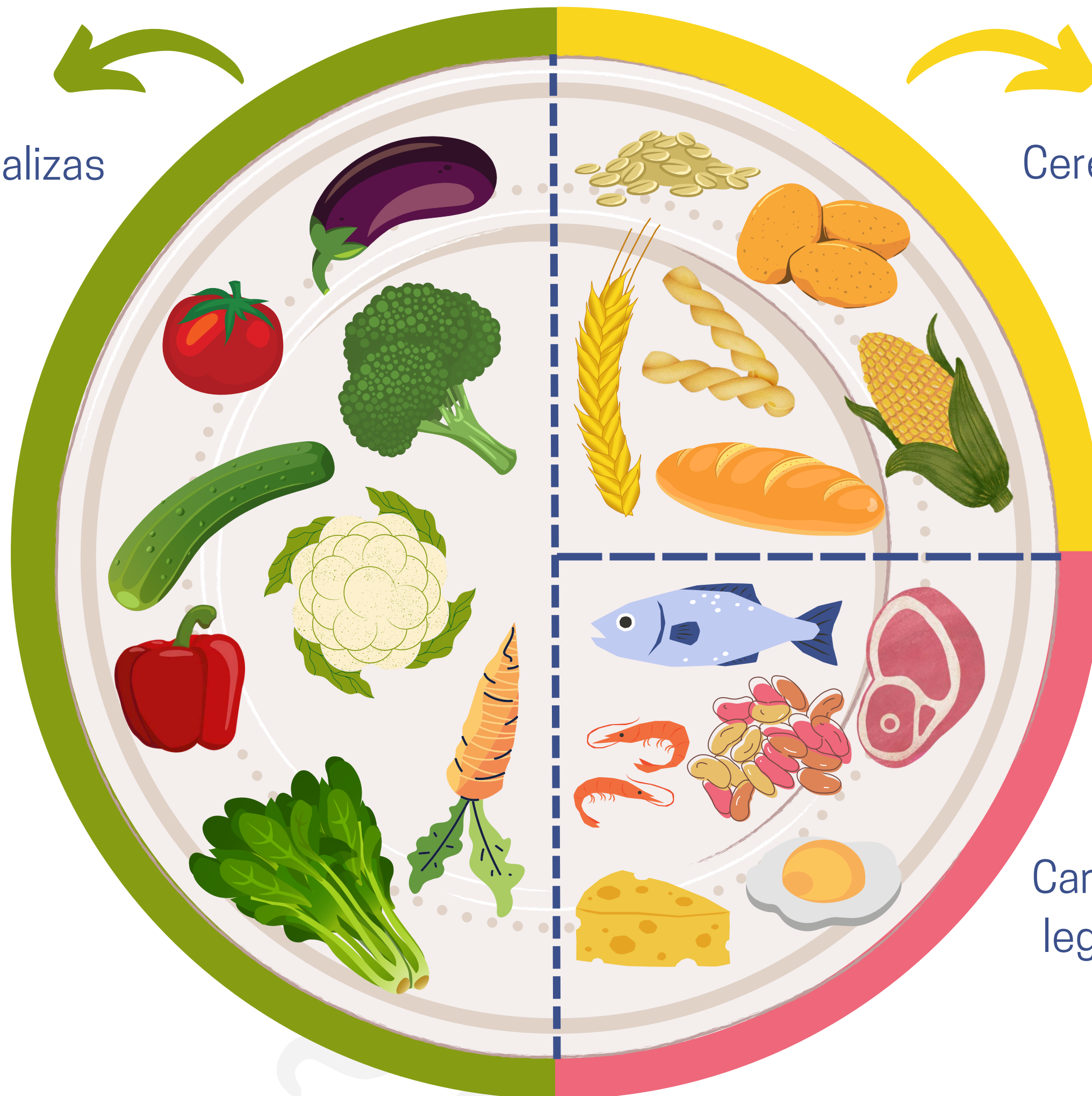


50%
Verduras y hortalizas



25%
Cereales integrales y
tubérculos

50%
Verduras y hortalizas

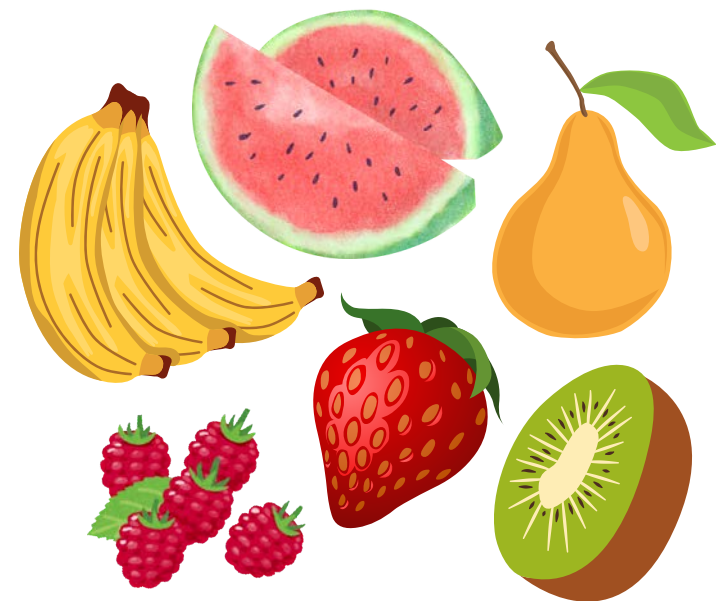


25%
Cereales integrales y
tubérculos

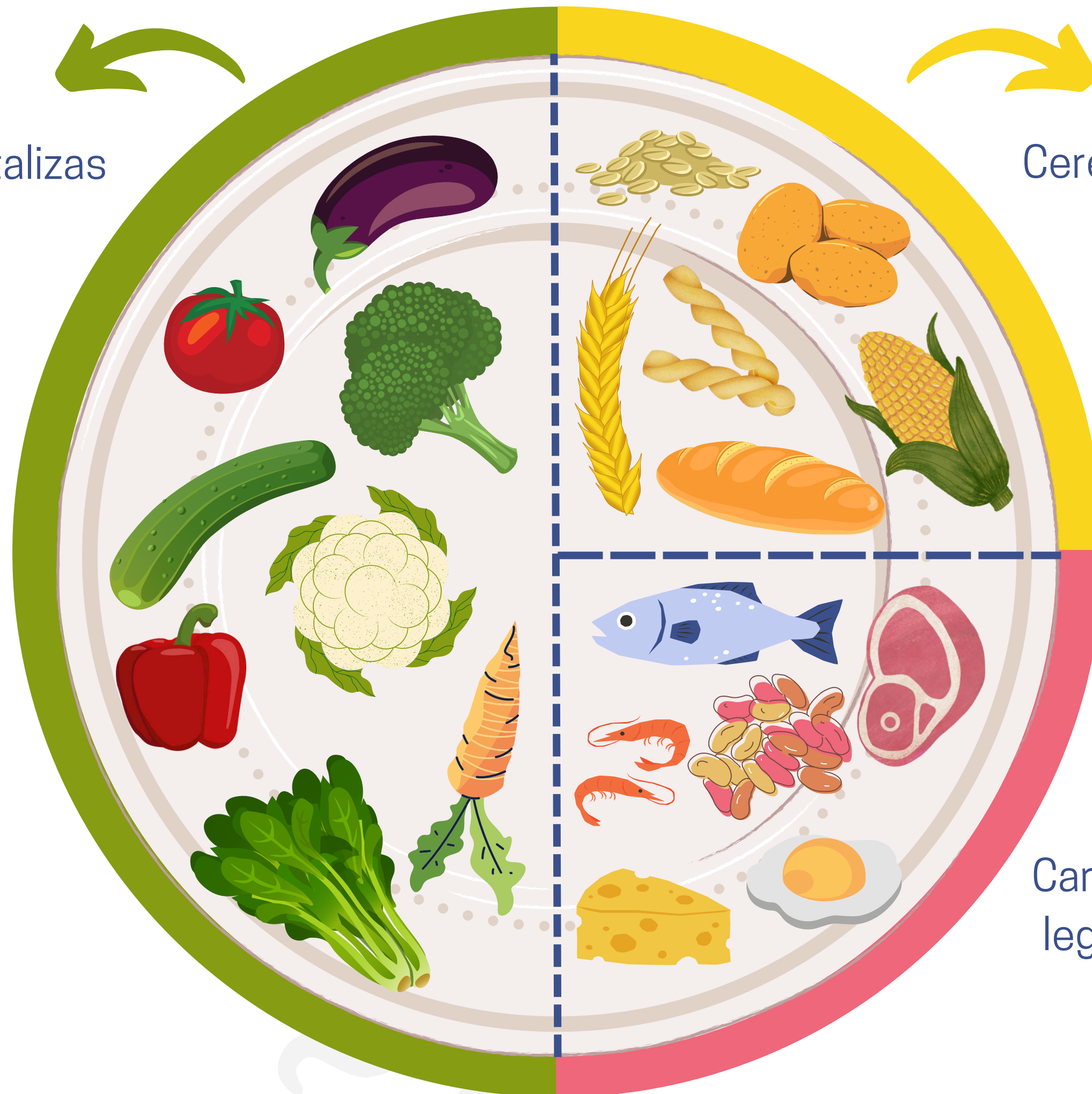
25%
Carnes, pescados, huevos,
legumbres y frutos secos

50%

Verduras y hortalizas



Frutas
(3 piezas diarias)



25%

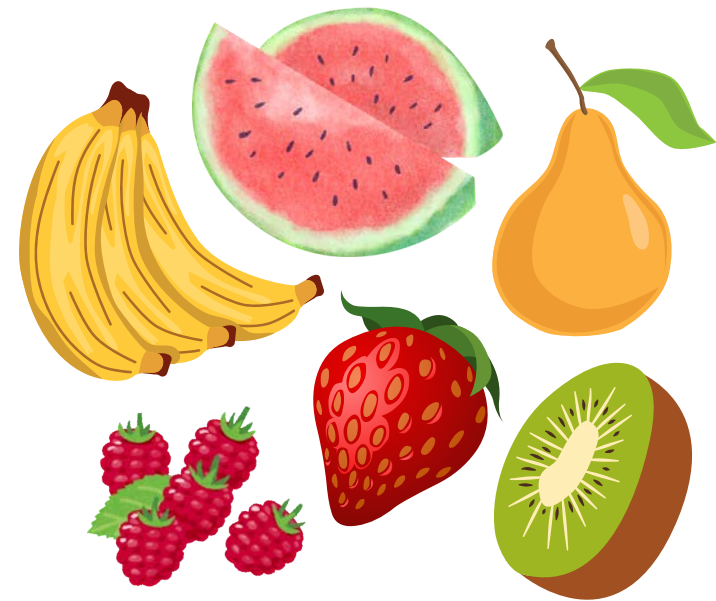
Cereales integrales y
tubérculos

25%

Carnes, pescados, huevos,
legumbres y frutos secos

50%

Verduras y hortalizas



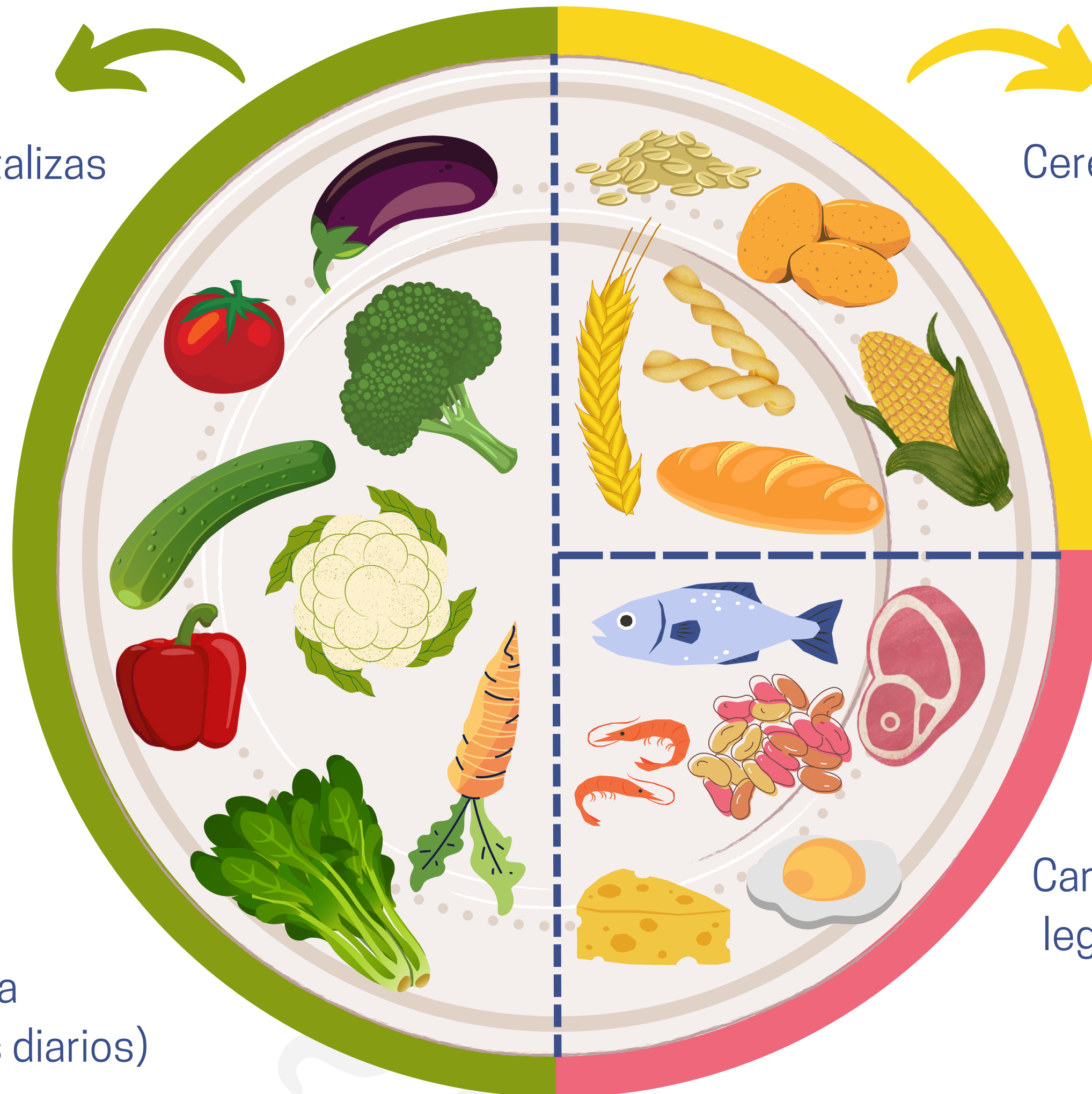
Frutas

(3 piezas diarias)



Agua

(6-8 vasos diarios)



25%

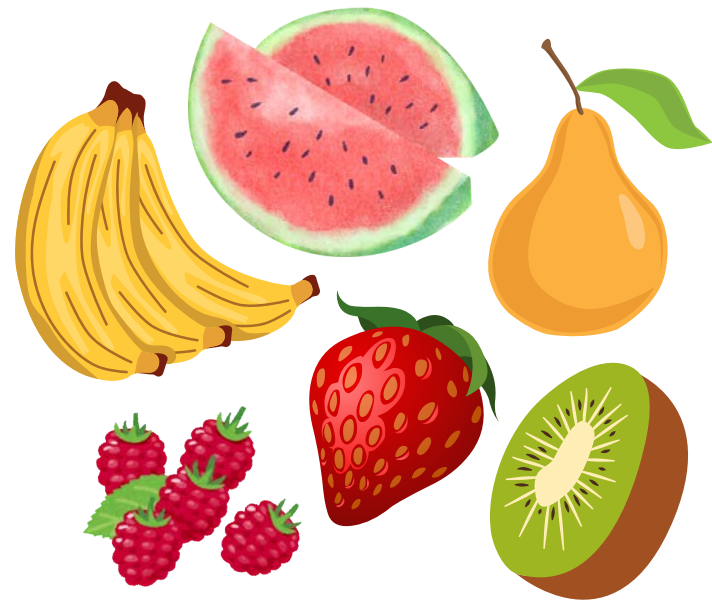
Cereales integrales y
tubérculos

25%

Carnes, pescados, huevos,
legumbres y frutos secos

50%

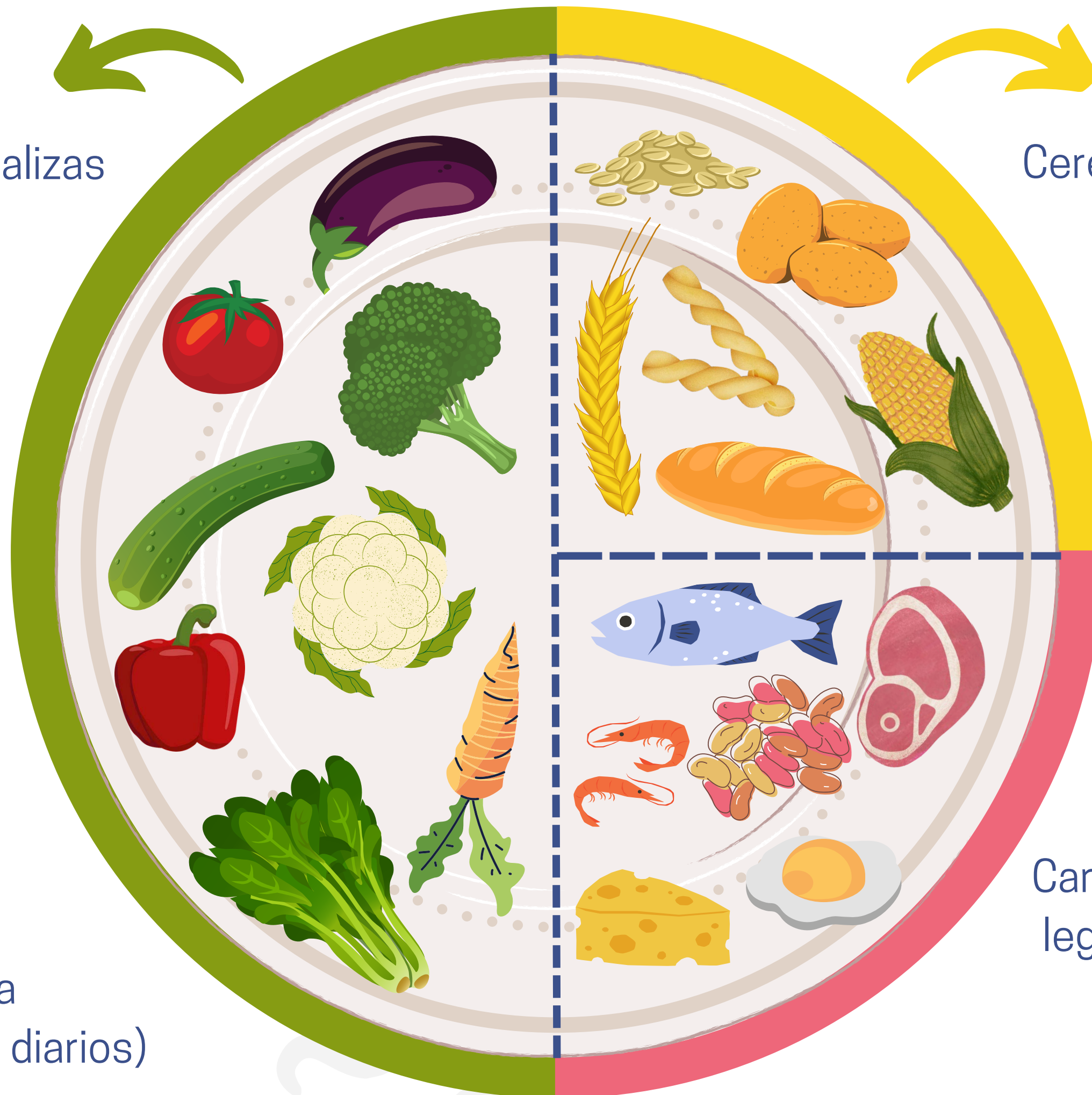
Verduras y hortalizas



Frutas
(**3** piezas diarias)



Agua
(**6-8** vasos diarios)



25%

Cereales integrales y
tubérculos



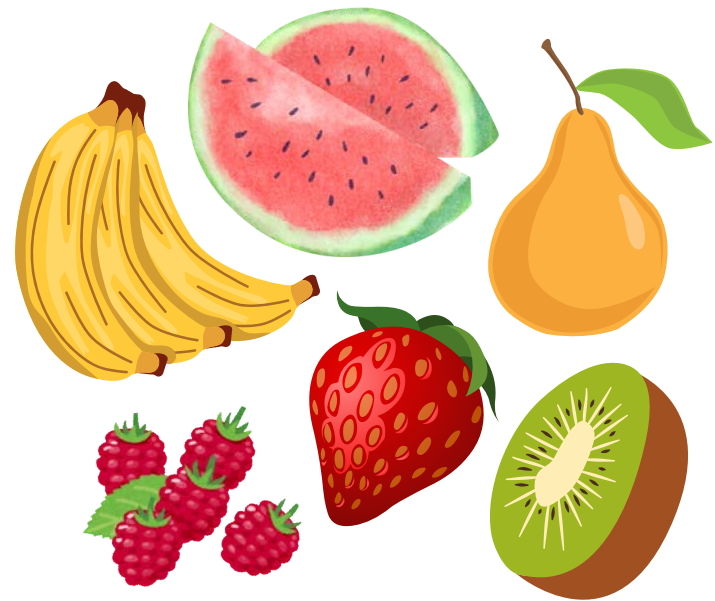
Aceite de oliva

25%

Carnes, pescados, huevos,
legumbres y frutos secos

50%

Verduras y hortalizas



Frutas

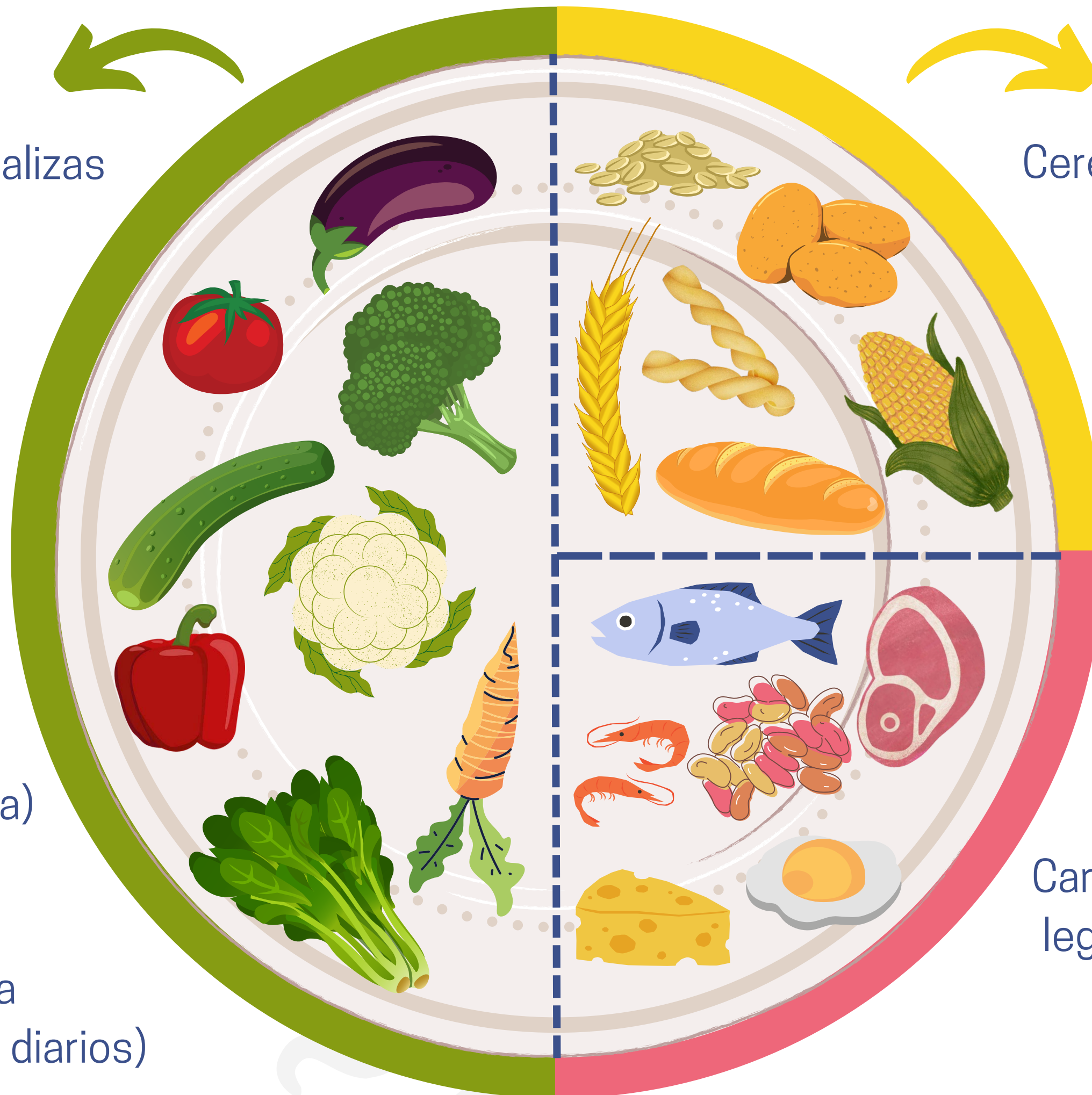
(**3** piezas diarias)



Deporte
(**1** hora diaria)



Agua
(**6-8** vasos diarios)



25%

Cereales integrales y
tubérculos



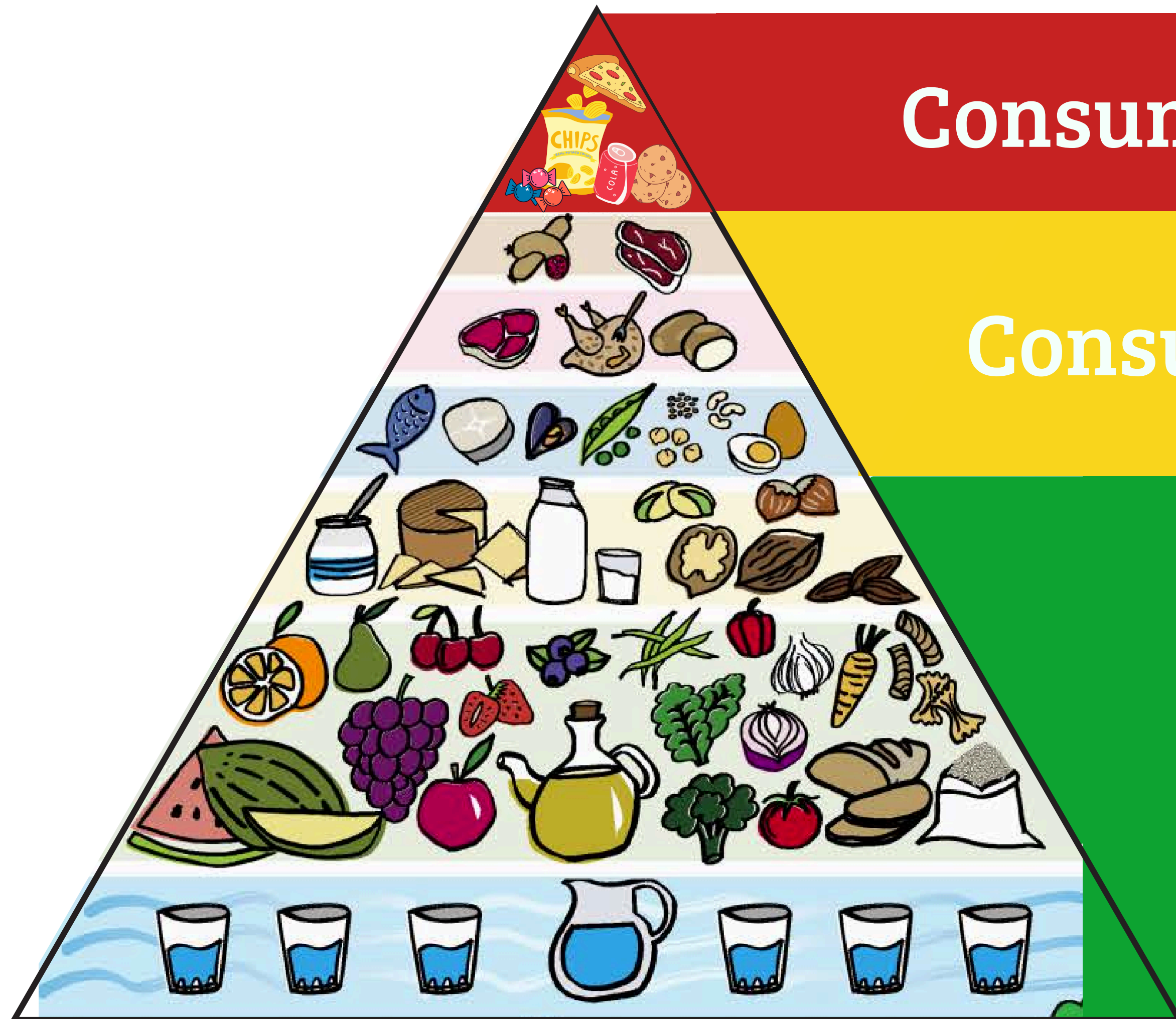
Aceite de oliva

25%

Carnes, pescados, huevos,
legumbres y frutos secos



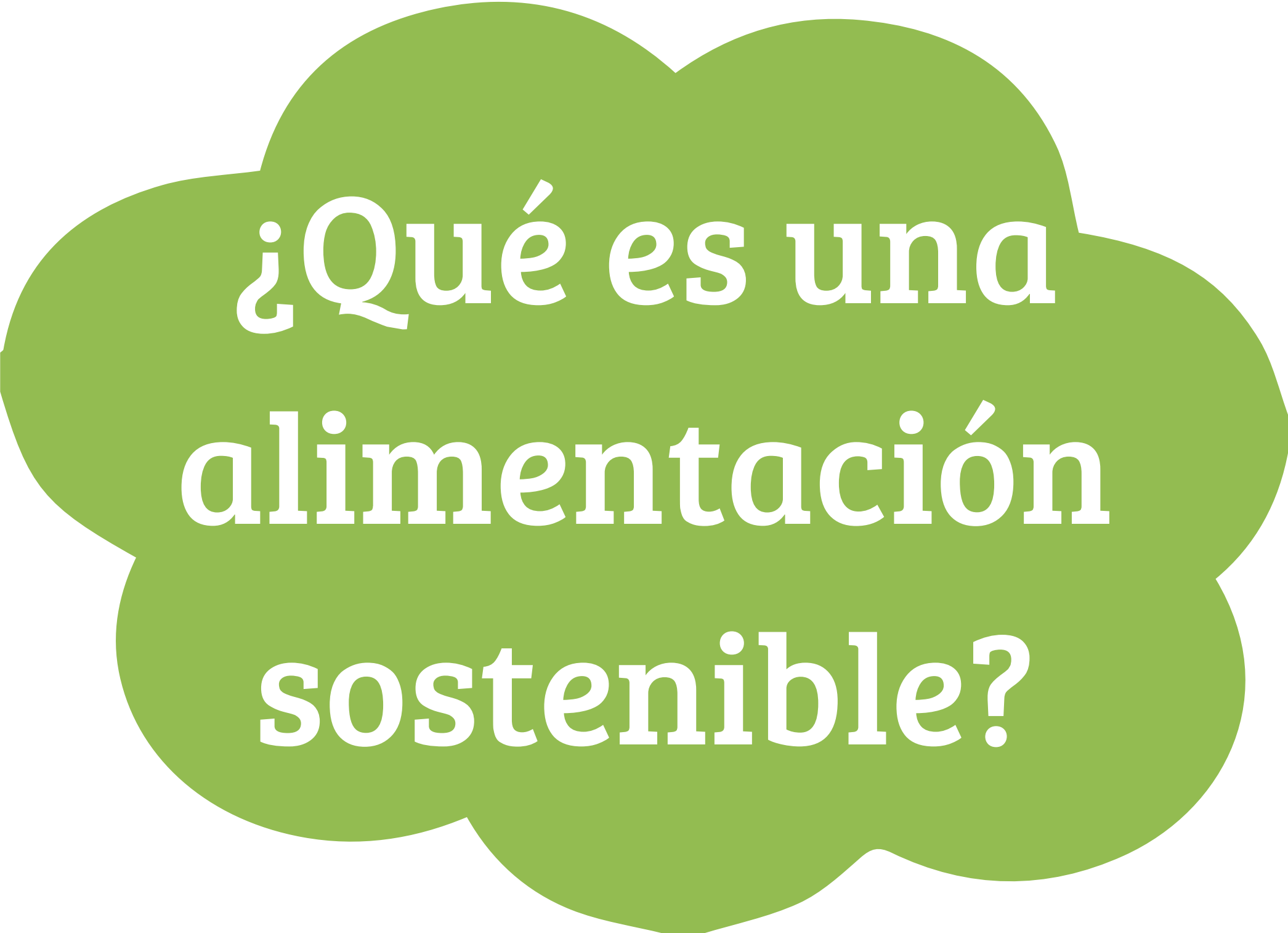
Pirámide de alimentos



Consumo LIMITADO

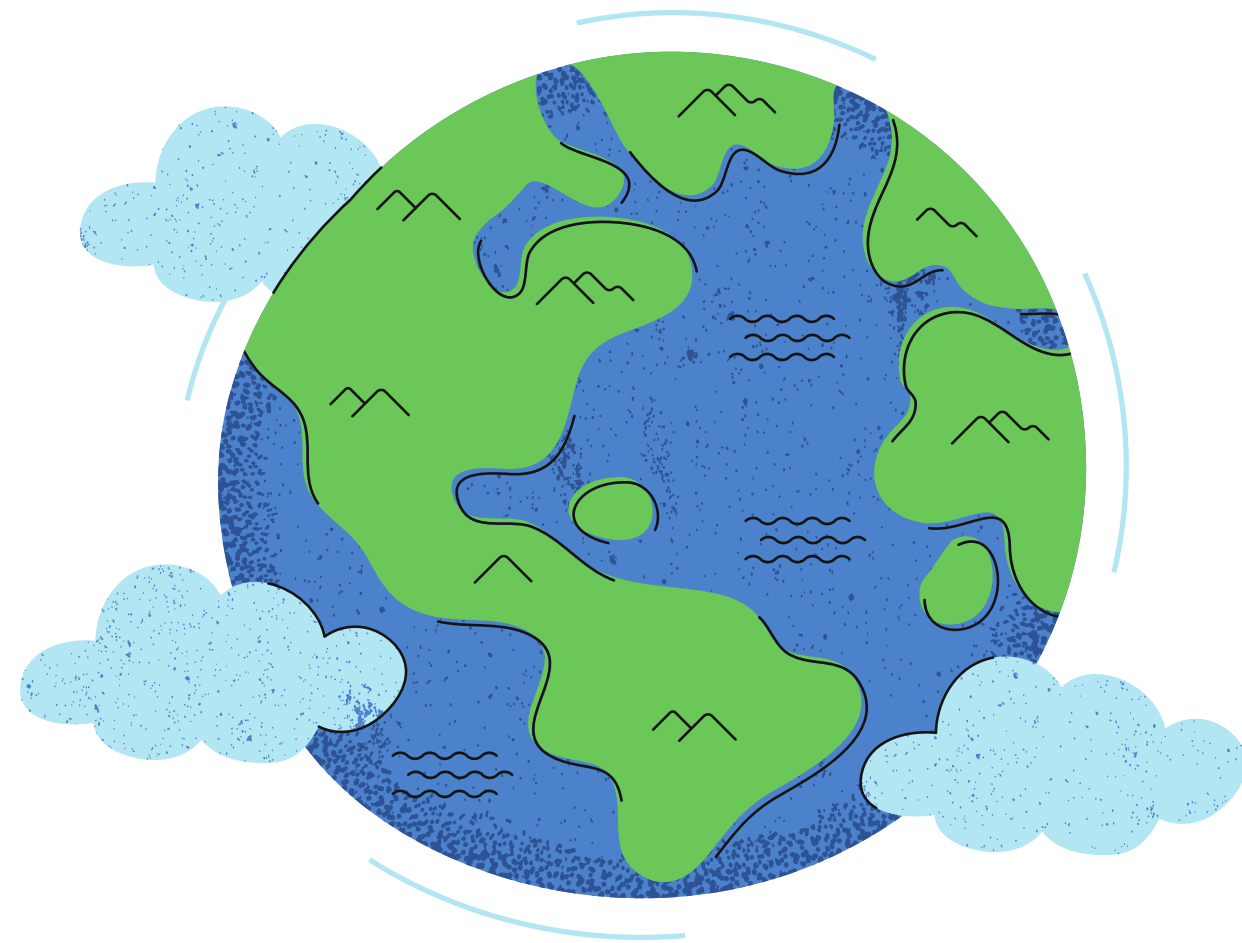
Consumo SEMANAL

Consumo
DIARIO

A green, cloud-like shape with a scalloped border, centered on a white background. Inside the shape, the text "¿Qué es una alimentación sostenible?" is written in white, bold, sans-serif font, arranged in three lines.

**¿Qué es una
alimentación
sostenible?**

Alimentación sostenible



Es aquella que reduce el impacto medioambiental y respeta la biodiversidad, a la vez que contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional.

Alimentación sostenible

Utilizar envases
reutilizables



Alimentación sostenible

Utilizar envases
reutilizables



Comida de
aprovechamiento



ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Frutas y hortalizas

FRESCAS

TEMPORADA

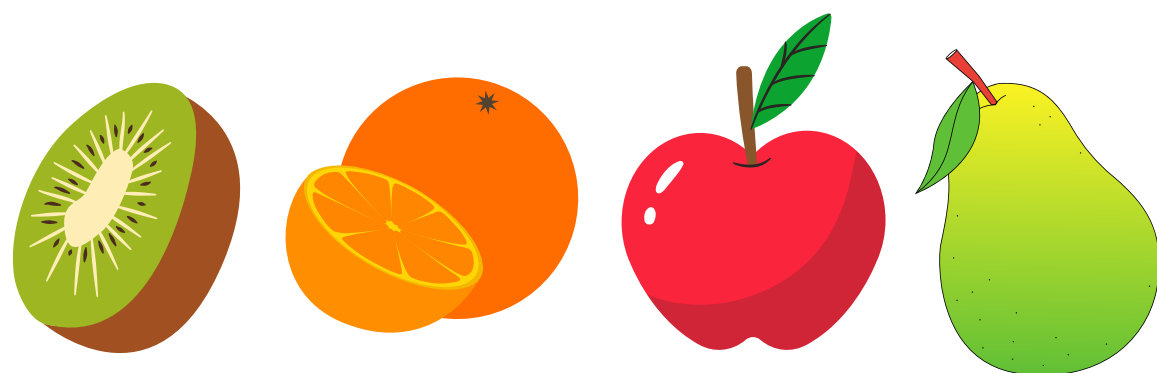
PROXIMIDAD

ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

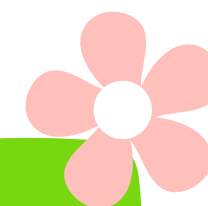
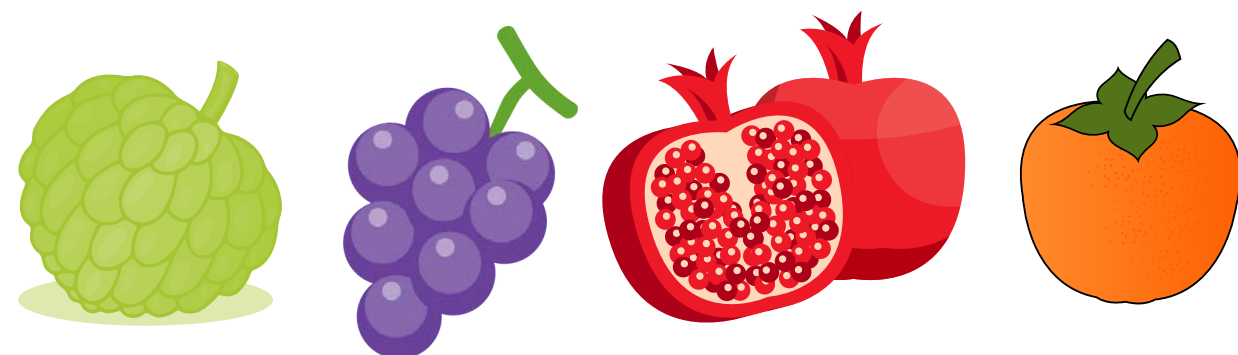
Frutas y hortalizas



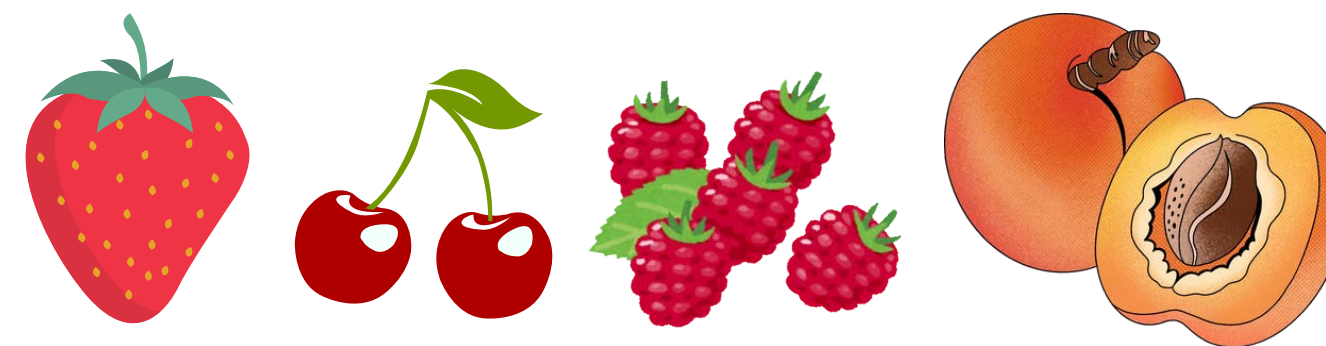
INVIERNO



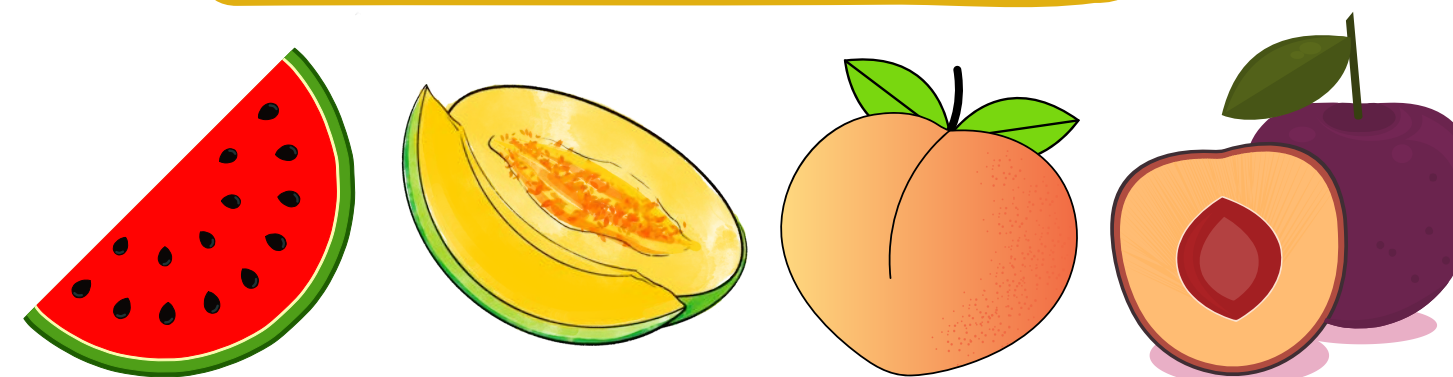
OTOÑO



PRIMAVERA



VERANO

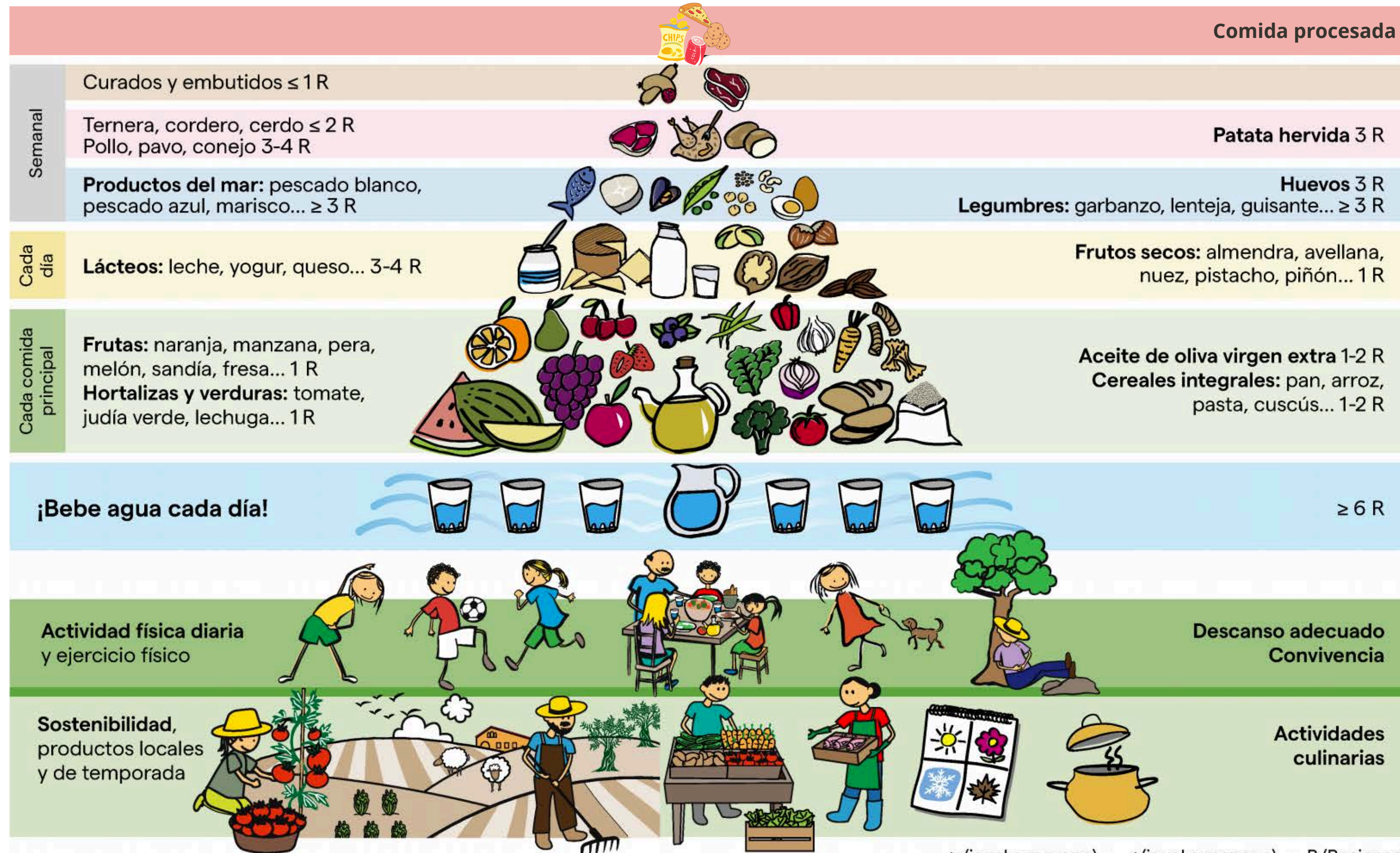


ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Agua

BEBE AGUA DEL GRIFO





$\geq$ (igual o mayor a) · $\leq$ (igual o menor a) · R (Raciones)

Fuente: FUNDACIÓN DIETA MEDITERRANEA



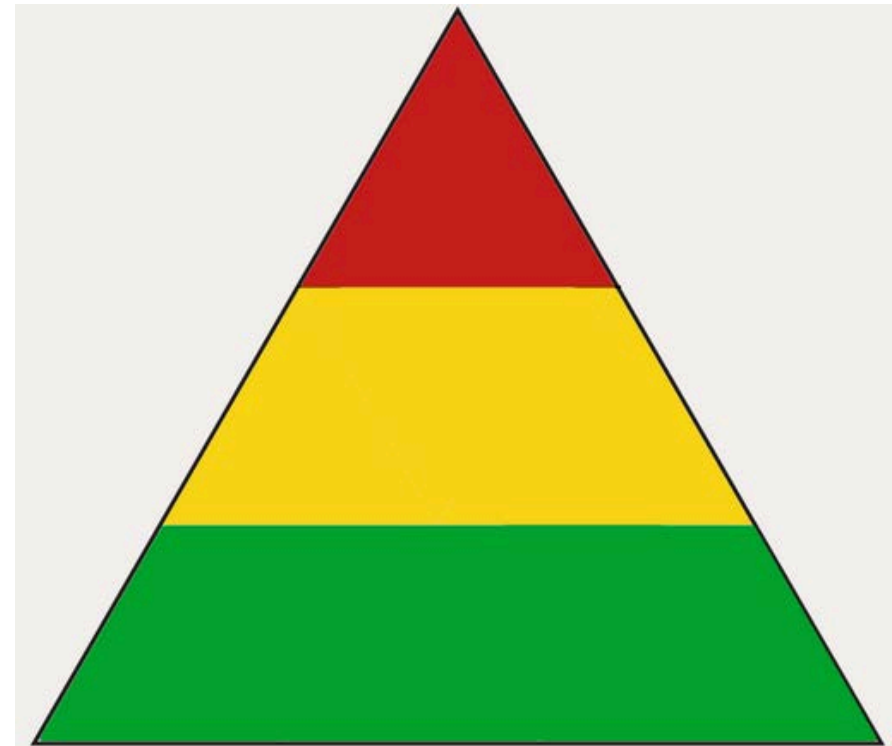
**Mensajes para
llevar a casa**



Alimentación variada
y equilibrada



Alimentación variada
y equilibrada



Ajustar la frecuencia
de consumo de
alimentos



Aumentar el consumo
de frutas, verduras,
cereales integrales,
legumbres y frutos secos



Aumentar el consumo
de frutas, verduras,
cereales integrales,
legumbres y frutos secos



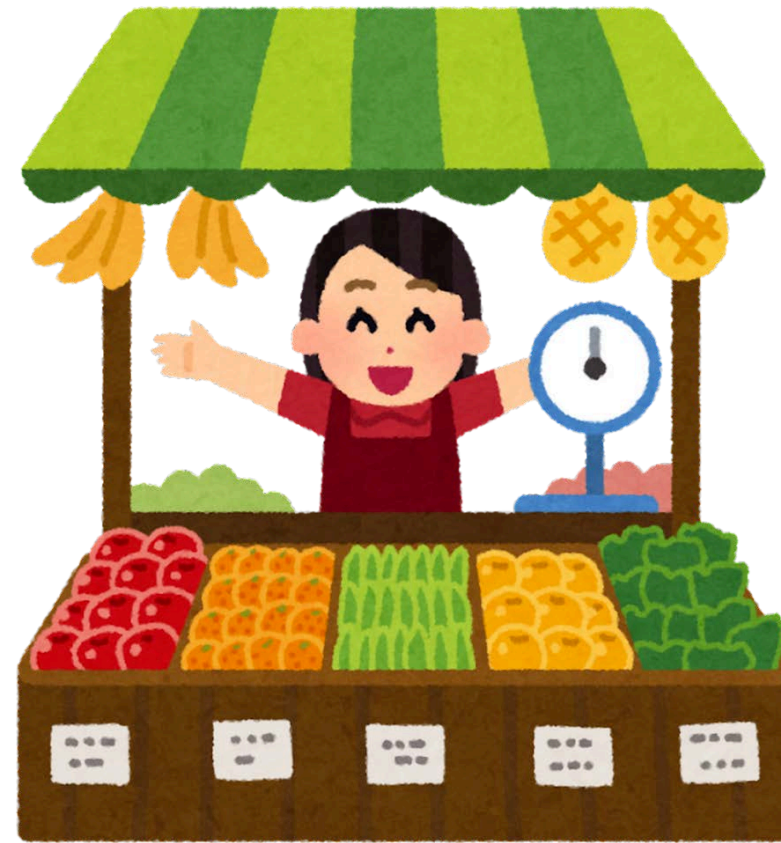
Reducir el consumo
de alimentos
procesados



Reducir el uso de
plásticos



Reducir el uso de
plásticos



Consumir productos de
temporada, proximidad
y ecológicos



Reducir el uso de
plásticos



Consumir productos de
temporada, proximidad
y ecológicos



Evitar el desperdicio
de comida



¿DUDAS?



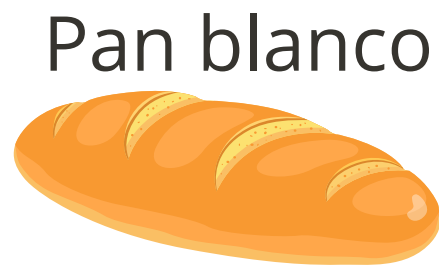


Taller:
SUBASTA

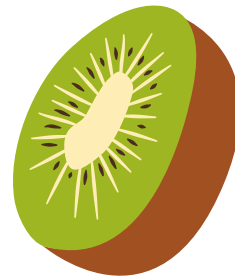
Crea un desayuno saludable y sostenible:



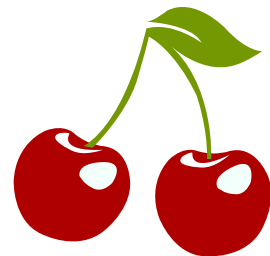
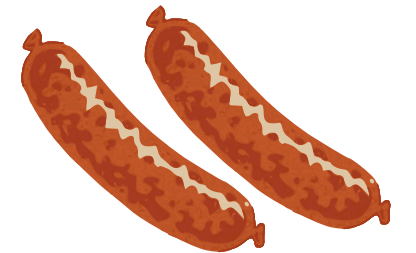
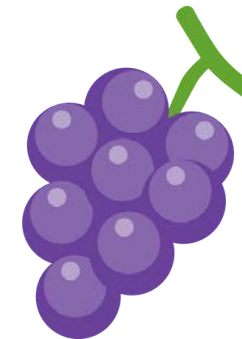
Leche



Pan blanco



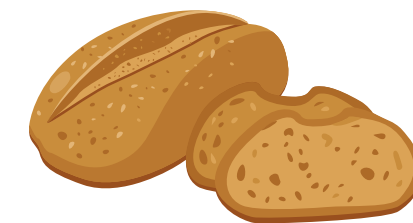
Chirimoya



Copos
avena



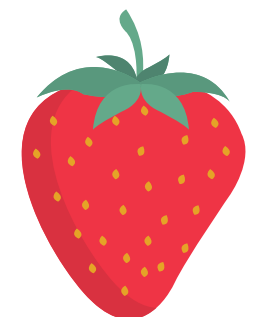
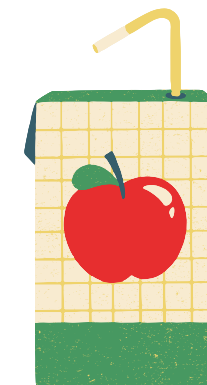
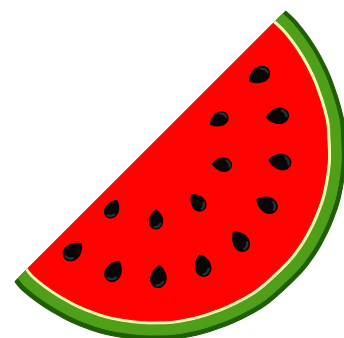
Kéfir



Pan integral



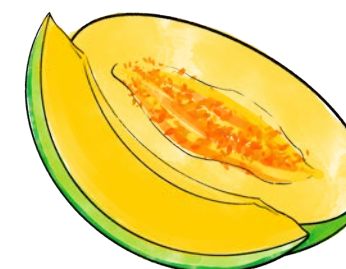
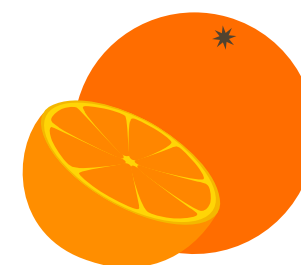
Cereales
azucarados



Jamón cocido



Batido chocolate



Yogur

Puntuación del desayuno saludable y sostenible:

LÁCTEOS
5 PUNTOS



Leche

Kéfir

Yogur

HC

3 PUNTOS
Pan blanco



Copos avena
3 PUNTOS



Pan integral
5 PUNTOS

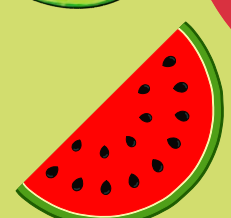


FRUTAS

Chirimoya



5 PUNTOS



3 PUNTOS



5 PUNTOS



5 PUNTOS

PROTEINAS



Jamón cocido
2 PUNTOS



5 PUNTOS

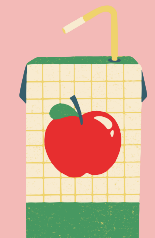


0 PUNTOS

PROCESADOS
0 PUNTOS



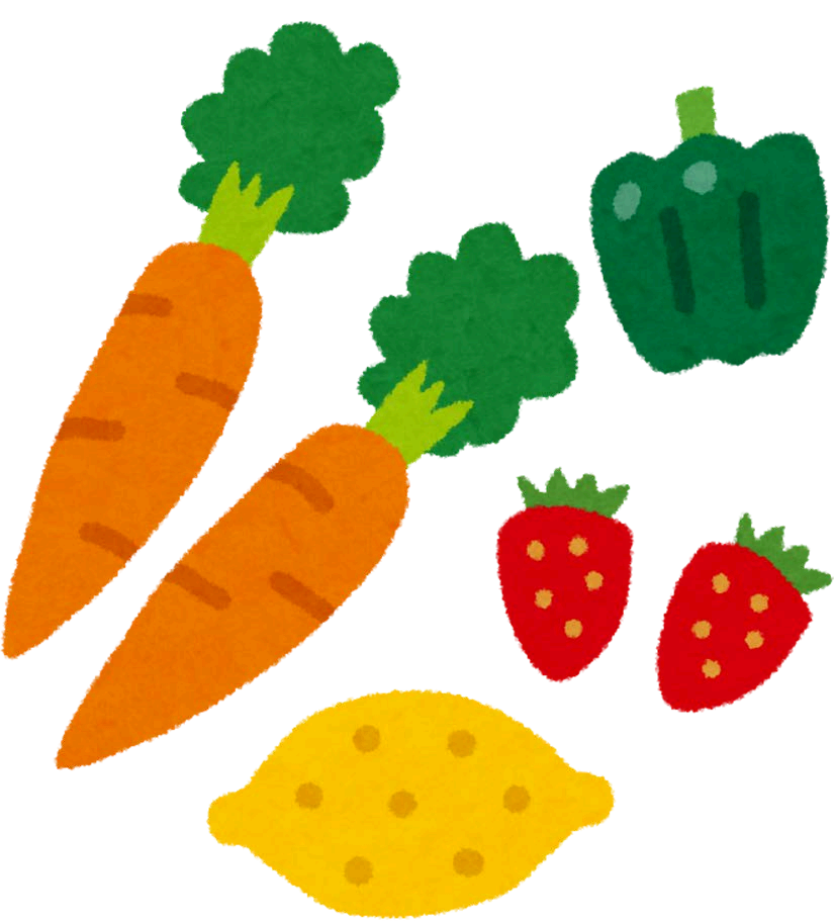
Batido chocolate



Cereales
azucarados



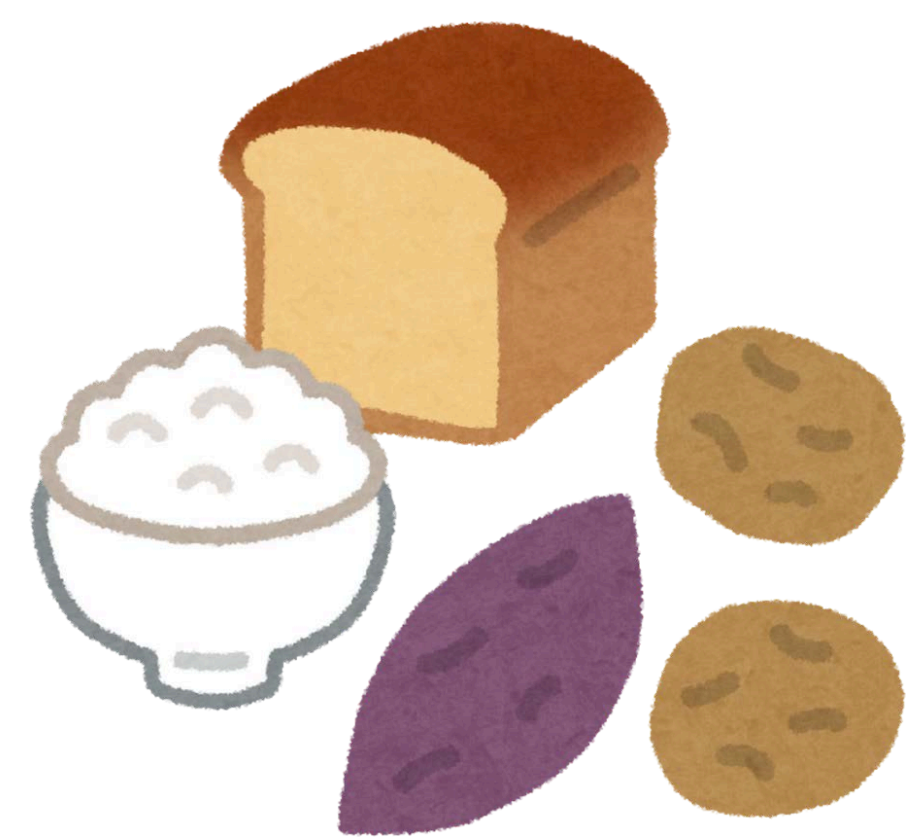
5 PUNTOS



Nutrieducar@prendiendo

(3ª edición)

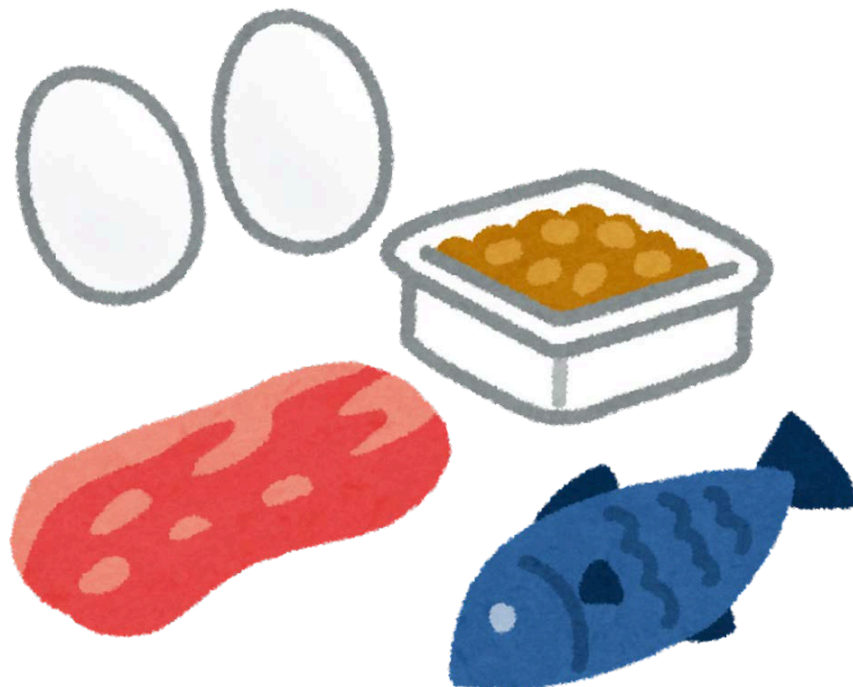
Proyecto de Aprendizaje y Servicio UCM 2025



MUCHAS GRACIAS :)

Paula Parrado Arribas

Doble Grado de Farmacia y Nutrición
Humana y Dietética



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

