



**CENTRO KINESALUD** - C/ Libreros 20 - Salamanca  
Telf: 923 21 26 75 - e-mail: kinesalud@yahoo.es

Este taller ha sido desarrollado por Clemente Santos Pérez, (*dietista, kinesiólogo, fitoterapeuta, quiromasajista y profesor de yoga y técnicas de relajación*)

---

# TALLER DE EDUCACION NUTRICIONAL

## 1ª Parte: LA DIETA EDUCATIVA

- Las bases para aprender a poner en practica una dieta saludable para toda la vida

## 2ª Parte: DIETOTERAPIA

- ALIMENTACION Y OSTEOPOROSIS
- ALIMENTACION Y SALUD CARDIOVASCULAR
- ALIMENTACION Y CANCER

**EL TALLER DE EDUCACION NUTRICIONAL**, es un **programa educativo de Salud** de lo más completo tanto **teórico** como **práctico**, dirigido a todo el público en general y útil para toda la familia, en el cual usted va a encontrar toda la información necesaria para hacer de su forma de alimentarse **el pilar más importante de su salud**.

El Taller de Educación Nutricional está dividido en dos partes. La primera parte esta dedicada a **LA DIETA EDUCATIVA** y la segunda parte a la **DIETOTERAPIA**.

## LA DIETA EDUCATIVA

En esta primera parte encontrara cuatro apartados, dos dedicados a la teoría y dos a la practica.

En el primer apartado de la parte teórica encontrará una información que consideramos básica y necesaria sobre: *la dieta Mediterránea, la calidad de los alimentos, los aditivos, los requisitos de la dieta equilibrada y saludable, y también sobre los nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua)*.

El segundo apartado de la parte teórica se centra en la información que necesitamos tener sobre: *las frutas, verduras, cereales, legumbres, pescados carnes, huevos, lácteos, endulzantes, ...*

El primer apartado de la parte práctica está enfocado a instaurar **hábitos alimenticios saludables**. Es aquí donde encontrará **pautas** y **orientaciones** prácticas sobre el desayuno, la comida, la cena, etc. y también sobre otros muchos detalles importantes que necesitamos saber y tener en cuenta tanto a la hora de cocinar, como de ingerir los alimentos.

El segundo apartado de la parte práctica es el que esta dedicado a la confección de menús y la elaboración de los platos. **Aquí encontrará varios menús semanales completos y sus correspondientes recetas.**

## DIETOTERAPIA

Esta segunda parte del taller esta basada en el **Valor Terapéutico de los Alimentos**, y la dedicaremos a tres importantes temas:

- ALIMENTACION y OSTEOPOROSIS
- ALIMENTACION y SALUD CEREBRO y CARDIOVASCULAR
- ALIMENTACION y CANCER

### ALIMENTACION Y OSTEOPOROSIS

El problema de la osteoporosis es un fiel reflejo de adonde non llevan los malos hábitos alimenticios. Cuanto más desarrollado es el país y más abundancia hay de alimentos, más se acrecienta este problema. Para contrarrestar la osteoporosis, es necesario modificar los malos hábitos alimenticios desde la infancia y no sólo a partir de los 45 años. Y un detalle muy importante que aprenderemos, es que el problema de la osteoporosis no se arregla tomando calcio y más calcio, si no que la clave esta en corregir la ingesta proteica que es la autentica causante de la hiperacidificación generalizada y en consecuencia la gran "ladrona" del calcio.

**NOTA: Incluiremos un menú semanal completo para este tema.**

### ALIMENTACION Y SALUD CEREBRO-CARDIOVASCULAR

El mayor índice de muerte en los países desarrollados es por los problemas cerebro y cardiovasculares. Al igual que también en el tema del cáncer, los factores más destacados son los **malos hábitos alimenticios** seguidos del **tabaquismo**. También aquí en este tema la propuesta de este taller es muy importante, pues se tienen muy en cuenta, desde el perfil lípido (ingesta total de colesterol, ácidos grasos esenciales y no esenciales, etc.), que en este caso es un perfil muy cardiosaludable, como la ingesta de otros nutrientes como el sodio (orgánico e inorgánico), los aditivos fosforados, o los alimentos ricos en potasio, etc.

**NOTA: También aquí incluiremos un menú semanal completo.**

### ALIMENTACION Y CANCER

Cada día que pasa se constata más y más que el factor más destacado en el cáncer es la alimentación; naturalmente hay otros factores, como el tabaquismo y los conflictos emocionales. De ser cierto lo que confirman cientos de estudios en este campo (y yo estoy totalmente de acuerdo) si lleváramos a lo largo de nuestra vida unos hábitos alimenticios saludables como los que proponemos en este taller las posibilidades de desarrollar un cáncer se reducirían entre el 35 y el 40 %. Hoy hay muchos estudios que confirman que **el valor tanto preventivo como terapéutico de los alimentos es extraordinarios**. Ya no se puede seguir ocultando que el efecto protector de algunos alimentos en este campo es más efectivo que algunos medicamentos y sin efectos secundarios negativos. Un detalle muy importante a tener en cuenta es que siempre ha sido y seguirá siendo más eficaz, el prevenir que el curar. Desde que **inicia** una célula el

proceso canceroso hasta llegar al tercer estadio llamado **progresión** que es cuando empieza a aparecer el tumor, pueden pasar entre **uno o cuarenta** años.

**UN DETALLE QUE MUCHOS IGNORAMOS:** Hay estudios basados en las autopsias que confirman que por cada 1 tumor de mama que se detecta en clínica (tumor desarrollado) hay 33 microtumores que no se detectan (por que nunca llegaron a desarrollarse) **y que están presentes en las autopsias de personas que murieron por causas ajenas al cáncer.** Por cada 2 tumores de próstata que se detectan en clínica hay 40 que nunca se detectan. Por cada 0'1 de tiroides que se detectan, hay 98 que nunca se detectan. La pregunta es: **¿cual es el motivo por el cual esa cantidad tan elevada de microtumores nunca llegan a desarrollarse?** Es muy posible que la respuesta este en la alimentación y, muy especialmente, en esas sustancias protectoras que contienen los alimentos de origen vegetal llamadas fitoquímicos ya que, muchas de ellas son capaces de conseguir bloquear por completo el progreso y desarrollo de las células precancerosas y cancerosas.

**NOTA:** *También aquí incluiremos un menú semanal completo.*

**OBJETIVOS:** Nuestro objetivo principal es que a través de nuestro **TALLER DE EDUCACION NUTRICIONAL**, usted y toda su familia puedan **APRENDER** a llevar una dieta realmente **SALUDABLE** y **EQUILIBRADA** para toda la vida, por que estamos seguros de que si usted aprende a cuidar de su salud y la de los suyos tendrá la oportunidad de gozar y disfrutar más plenamente de la vida, y tal vez la naturaleza le recompense añadiéndole uno cuantos años más.

**NOTA:** La información que tenemos a día de hoy sobre **el valor terapéutico de los alimentos es extraordinaria**, lo que nos falta es tener la oportunidad de **aprender a utilizar esa información de forma practica a la hora de elaborar el menú de cada día.** En nuestro taller esto lo tenemos muy en cuenta, por eso a lo largo del taller desarrollaremos varios menús semanales completos desde el desayuno hasta el último plato de la cena.

*Los alimentos que tomamos tienen mucho que ver  
con las enfermedades que sufrimos  
y la salud que disfrutamos.*

*Al menos tres veces cada día,  
tenemos la oportunidad de cuidar de nuestra salud a través de la alimentación,  
TODOS LOS DIAS DE NUESTRA VIDA.  
¡Será estupendo no dejarla pasar de largo!*

## **Próximos talleres en SALAMANCA y en MADRID**

Para informarse de las fechas póngase en contacto con nosotros

923 21 26 75 - [kinesalud@yahoo.es](mailto:kinesalud@yahoo.es)

En las páginas siguientes tiene más información sobre la DIETA EDUCATIVA

# LA DIETA EDUCATIVA

*El Programa de Educación Nutricional que todos necesitamos poner en práctica para poder hacer de la Alimentación el pilar más importante de la SALUD*

## CONTENIDO

- QUE ES LA DIETA EDUCATIVA
- EDUCACION NUTRICIONAL
- LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS
- LA DIETA MEDITERRANEA
- UNA EXPRIENCIA SALUDABLE
- LA DIETA EDUCATIVA Y LA SALUD
- PARA QUE PERSONAS ESTA INDICADA LA DIETA EDUCATIVA
- PUESTA EN MARCHA
- ECOLOGIA Y SALUD
- EQUILIBRIO NUTRICIONAL
- TEST NUTRICIONAL DE KINESIOLOGIA
- INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTICIAS
- TEST DE SENSIBILIZACION ALIMENTICIA

**NOTA:** Como es fácil de comprender, este es solo un pequeño cuadernillo informativo, por lo que todos los temas están resumidos.

Dedicado con Respeto y Admiración a todas aquellas personas  
que están decididas a cuidar de su SALUD  
y la de sus seres queridos a través de la ALIMENTACION

## ¿QUÉ ES LA DIETA EDUCATIVA?

En primer lugar dejar bien claro que **NO** se trata de otra **dieta milagrosa** de adelgazamiento.

La **DIETA EDUCATIVA**, como su nombre indica, es un **Programa Educativo de Salud Nutricional**, tanto **teórico** como **práctico**, en el cual encontrará toda la información necesaria para poder incorporar a su vida diaria, toda una serie de hábitos alimenticios saludables, para que aprenda a hacer de su alimentación el **PILAR MAS IMPORTANTE DE SU SALUD** y de toda su familia.

La salud, es el tesoro más valioso que podemos disponer, para que el paso por esta vida sea una grata y agradable experiencia. De poco nos sirve tener cariño, riquezas, trabajo, ocio, etc., **si nuestro grado de salud no es óptimo, tendremos muy difícil el disfrutar plenamente de la vida.**

Dentro del panorama de la enfermedad y la salud, la alimentación juega un papel mucho más importante de lo que nos imaginamos, pues **somos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que creemos y también lo que comemos, y dentro de lo que comemos lo que asimilamos.**

El comer como el respirar, forma parte del grupo de necesidades básicas para mantener la supervivencia, y al igual que no podemos vivir sin respirar, tampoco podemos vivir sin alimentarnos. Ahora bien, hay muchas formas de alimentarnos, al igual que también hay muchas personas que comen simplemente por que tienen hambre y quieren saciar el apetito sin preocuparse de nada más; es decir, de si lo que comen es saludable, es suficiente, etc. Afortunadamente, cada día que pasa, va creciendo el grupo contrario, **aquel que sí se cuestiona lo que come.** Espero que usted sea también de los del último grupo, y tenga siempre presente que:

***“Tan importante como el COMER  
es SABER qué es lo que comemos,  
SABER, para qué comemos,  
SABER, cuánto comemos,  
y SABER, cómo lo comemos”***

## EDUCACION NUTRICIONAL

Resulta más que obvio, que para cuidar de nuestra salud a través de la alimentación necesitamos tener unos conocimientos básicos sobre los alimentos, la forma de cocinarlos y la repercusión que van a tener en nuestra salud.

Hace más de tres décadas que empecé a ocuparme del tema alimentación y salud. A lo largo de estos años he podido observar muchos detalles, entre ellos, el cómo “evoluciona” la dieta Española y los hábitos alimenticios. Dicha evolución no ha sido en positivo y hoy puedo afirmar (y estoy seguro que cualquier persona que sea responsable estará de acuerdo conmigo) que la dieta española actual **está mucho más cerca del perfil de la dieta Americana, que del de la dieta Mediterránea.**

He observado que cada día que pasa vamos perdiendo más el norte, y hemos llegado al punto de recomendar “dietas mediterráneas” que tienen muy poco que ver con la autentica dieta Mediterránea.

Los actuales hábitos alimenticios, cada día se alejan más del perfil saludable y aunque nos empeñemos en ignorarlo o incluso ocultarlo, el índice nefasto actual de enfermedades relacionadas con la alimentación (problemas cardio y cerebro vasculares, cáncer, obesidad, diabetes, intolerancias alimenticias, y un largo etc.) nos muestra la cruda realidad. Todo esto me invita a realizar esta pregunta: **¿sabemos alimentarnos?**

La **EDUCACION ALIMENTICIA**, es de vital importancia, tanto como el saber leer y escribir, dominar las matemáticas o manejar el ordenador, ya que de nuestra **Educación Alimenticia**

depende en gran medida nuestro mejor o peor grado de salud. Pues bien, hoy por hoy, **la EDUCACION PARA LA SALUD** sigue siendo **la gran asignatura pendiente**.

Si nos paramos a reflexionar fríamente, llegamos a la conclusión que toda la “educación alimenticia” del ciudadano de a pie se reduce a la **tradición y herencia familiar**. Todo cuanto sabemos de alimentación y cocina se concreta en las recetas de cocina que nos enseñaron nuestras madres, las que aprendimos de nuestras amigas, y alguna que otra información que leímos en algún libro o revista.

Nos hablan los “expertos” de dietas saludables y equilibradas, pero un buen día, cuando tenemos acceso a **una buena Educación Alimenticia**, descubrimos que muchas de las “dietas equilibradas” no son más que auténticos desequilibrios, que en algunos casos ponen en peligro la salud, y que buena parte de los “alimentos saludables” que se nos recomiendan, están cargados de sustancias químicas que de saludables no tienen nada.

A pesar de que vivimos en la era de la información, el hombre moderno sabe muy poco, acerca de lo que come y lo que bebe, y lo más triste del caso es que muchas personas ni tan siquiera se lo cuestionan.

Por ejemplo: ¿sabe usted qué hoy, igual que ayer, lo mismo que mañana consumirá **unos 16 gr.** (el equivalente a cucharada y media de las soperas) de residuos químicos a través de las frutas y verduras?

¿Sabe que también consumirá **otros 125 gr.** (el equivalente al contenido de un yogurt) de aditivos y que parte de ellos son nocivos?

¿Sabe usted, que el catedrático D. Nicolás Olea de la Universidad de Granada ha llegado a detectar restos de más de 17 plaguicidas en la leche materna de las mujeres de Granada y Almería? ¿Que entre estas sustancias están el DDT, aldrin, dieldrin, metoxicloro, etc.?

¿Sabe usted que hay alimentos para niños, que son una auténtica bomba de relojería y que los anuncian como algo extraordinario?

Y lo más triste del caso es que todo lo que le acabo de exponer forma parte de muchas dietas que se publicitan como “equilibradas, saludables y mediterráneas” Si no se lo cree, le invito a que observe un poco el “panorama”

Por otro lado, la publicidad es capaz de vendernos lo invendible, y además, con el convencimiento total de que estamos comprando un alimento saludable y poco menos que milagroso, cuando la realidad es bien distinta. Por ejemplo el grado de convicción es tan grande, que la mayoría de las personas (incluidos algunos médicos) **creen que el calcio sólo se encuentra única y exclusivamente en los productos lácteos**. ¿Qué le parece a usted que tiene más calcio, las espinacas, los puerros o la leche de vaca?

El famoso eslogan “sin conservantes” “sin colorantes” “sin azúcar” hacen creer al consumidor que se trata de un producto natural y sin aditivos cuando la realidad es muy distinta. Por ejemplo hay aditivos que no están clasificados como conservantes por que pertenecen a otro grupo pero también sirven para conservar.

Los “sin azúcar” están cargados de aspartame, sacarina, acesulfamo, ácido cicláamico, etc.

Vivimos en la era de la información, tenemos derecho a estar informados, pero no a que nos engañen con “la información”, ni manipulen, ni que nos tomen el pelo. Para poder evitarlo es necesario estar preparados y nada mejor que una buena **EDUCACION NUTRICIONAL**.

## LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS

La calidad de los alimentos es uno de los factores alimenticios más importantes y tiene mucho que ver con la enfermedad que sufrimos, y la SALUD que disfrutamos.

Estoy totalmente de acuerdo en que hay varios factores que determinan la calidad de un alimento, algunos de los que se proponen para mí son bastante dudosos. Personalmente soy de la opinión de que la característica principal en la cual debemos fijar más nuestra atención en lo referente a la calidad de un alimento es **a su grado de SALUBRIDAD**, pues bajo mi punto de vista, es el grado de salubridad el que determina la repercusión que este tiene sobre la salud. Así es que, para empezar fijemos nuestra atención en la definición que da el Diccionario Larousse acerca de la palabra saludable:

**Saludable:** Que conserva, aumenta o restablece la salud corporal, o espiritual.

Si nos apoyamos en esta definición, para considerar a un alimento saludable tiene que cumplir los siguientes requisitos:

- **SER CAPAZ DE RESTABLECER LA SALUD**
- **SER CAPAZ DE CONSERVAR LA SALUD**
- **SER CAPAZ DE AUMENTAR EL GRADO DE SALUD**

Si sometiéramos a este test todos los alimentos que tomamos cada día, incluidos algunos de los etiquetados como “Denominación de Origen”, serían muy pocos los que la superarían.

**FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUBRIDAD DE UN ALIMENTO:** Son varios los factores que determinan el grado de salubridad, aquí solo hablaré de algunos por ejemplo: la **producción** y la **transformación**.

**Producción:** Entre una naranja procedente de la agricultura ecológica y otra del cultivo convencional o intensivo hay mucha diferencia. La procedente del cultivo convencional se obtiene a base de **fertilizantes químicos** y además ha sido tratada con una larga lista de **fitosanitarios** y después de su recolección también es tratada con **aditivos** para darle brillo y demás. En la obtenida por el sistema ecológico, no se han utilizado fertilizantes químicos, ni fitosanitarios dañinos, ni aditivos. **Los resultados:** la naranja convencional es muy atractiva para la vista, pero contiene restos de sustancias nocivas; la ecológica, no es tan atractiva para la vista, pero no tiene restos de insecticidas ni otras sustancias nocivas y además el contenido en vitaminas, minerales y otros nutrientes es bastante superior. El ejemplo de las naranjas es aplicable a los cereales, verduras y hortalizas, etc.

**Aclaración importante:** Denominación de Origen, no quiere decir Agricultura Ecológica, aunque podrían coincidir en algún caso.

**Transformación o manipulación:** Es este un proceso que puede deteriorar enormemente la salubridad de un alimento, pongamos como ejemplo el trigo; la primera transformación es la molienda, de la cual se puede obtener harina integral o refinada. Este proceso implica una desvitalización del alimento (aunque no se quiera reconocer), si además optamos por la versión refinada, el problema se agranda, ya que la cascarilla es una de las fuentes más importantes de varias vitaminas y minerales; otra parte que se retira, es el germen, la parte más vital y una de las fuentes más extraordinarias de vitamina E (uno de los antioxidantes más importantes de las grasas). Llegados a este punto el proceso de transformación continua por varios caminos, uno de ellos es la elaboración del pan nuestro de cada día; por ejemplo al elaborar el pan blanco, se le añaden a veces hasta unos quince aditivos, y en el caso de las baguette pueden contener hasta una veintena.

**Conclusiones:** entre el pan blanco y el pan integral de verdad, hay una más que considerable diferencia de nutrientes y también de aditivos. Estas diferencias se hacen aun más grandes si el trigo es de agricultura ecológica o convencional.

**NOTA:** más adelante encontrará una importante información sobre EL EQUILIBRIO NUTRICIONAL

## LA DIETA MEDITERRANEA

Fue el fisiólogo Ancel Keys (de Estados Unidos, el que en 1.970 publico un estudio comparativo sobre la dieta de “Siete Países” (EE.UU., Japón, Finlandia, Holanda, Grecia, Italia y la antigua Yugoslavia). El fue el primer científico que estudio las ventajas de la dieta Mediterránea y el fue el que dio el nombre de Dieta Mediterránea **a la dieta que llevaban los habitantes de pequeñas zonas rurales de Creta, el sur de Italia y Grecia.** Luego con el tiempo, se ha dado en llamar “dieta mediterránea” a la dieta de todos los países bañados por el Mediterráneo, y en muchos casos, y sobre todo actualmente tienen muy poco que ver con la Dieta Mediterránea del Dr. Ancel Keys.

### CARACTERISTICAS PRINCIPALES DE LA DIETA MEDITERRANEA:

- Abundancia de alimentos vegetales (verduras, hortalizas, frutas, cereales, legumbres, frutos secos, etc.).
- Alimentos frescos y de temporada, cultivados en la región y poco elaborados por la industria.
- Fruta fresca, como postre diario y consumo de dulces, esencialmente miel, algunas veces por semana.
- El aceite de oliva, como principal fuente diaria de grasa.
- Consumo moderado, de yogur y queso de cabra.
- Pescado azul y carne de ave, en cantidades pequeñas y moderadas.
- Huevos, un máximo de cuatro a la semana.
- Carnes rojas, en cantidades reducidas y de vez en cuando.
- Vino, un poco en las comidas.

**BENEFICIOS:** Las poblaciones que seguían esta dieta a mediados del siglo XX tenían unas de las esperanzas de vida más largas del mundo. Las proporciones de enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer y algunas enfermedades crónicas se hallaban entre las más bajas, a pesar de que aquellas regiones no contaban entonces con los servicios médicos de los países industrializados. Un estudio de investigación realizado con 22.000 ciudadanos griegos y publicado recientemente en la revista *New England Journal of Medicine*, concluyó que el grupo de personas que seguían más fielmente este tipo de dieta redujeron sus posibilidades de morir de cáncer un 24 % y por enfermedades del corazón un 33 %.

**LA DIETA ESPAÑOLA:** Es posible que la dieta española hace unos 50 años se acercara bastante a la dieta de los griegos y cretenses, pero la evolución alimenticia en España en las últimas 4 o 5 décadas ha sido alejarse cada vez más del perfil alimenticio de la **Auténtica Dieta Mediterránea**, y cada vez se acerca más al perfil de la dieta americana (nos guste o no reconocerlo). La realidad habla por si sola: en el tema del sobrepeso y la obesidad infantil ya estamos más o menos en los mismos porcentajes, y en los adultos si seguimos avanzando al ritmo actual (y no se ve ningún indicio de lo contrario), en 2 o 4 años nos equipararemos con ellos, y si nos equiparamos en el tema del peso lo más lógico es que lo hagamos también en problemas cardiovasculares, cáncer, diabetes, etc.

Hoy se aconsejan muchas “dietas mediterráneas” basándose en el hecho de que están compuestas por alimentos mediterráneos, (aceite de oliva, fruta, verduras, cereales, pescado, carne, lácteos, etc.) que nada tienen que ver con la **Auténtica Dieta Mediterránea**, pues se olvidan de que lo más importante de esta dieta **no son sólo los alimentos que se utilizan, si no, la proporción adecuada de cada uno de los alimentos**, por lo tanto usted puede estar alimentándose con alimentos mediterráneos y llevar una dieta que es un desastre, o estar alimentándose con esos mismos grupos de alimentos y llevar una dieta extraordinaria.

**A TENER EN CUENTA:** Todos sabemos que los alimentos que consumimos hoy (trigo, arroz, tomate, leche, etc. no son lo mismo que los de hace 40, 50 o 60 años, debido a las formas de cultivo que se siguen hoy en día, por eso si queremos que los alimentos que componen la dieta

tengan los mismos efectos positivos de antaño, **es necesario en la medida que sea posible elegir los que proceden de la agricultura y ganadería ecológica y que no hayan sido manipulados genéticamente.**

### UNA EXPERIENCIA SALUDABLE:

Un buen día (quizás cansado de algunas cosas), decidí buscar más información sobre la Dieta Mediterránea, no tarde en encontrarme con la auténtica dieta Mediterránea del profesor Ancel Keys, y también con las proporciones adecuadas de cada uno de los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, pescados, etc. Me decidí a elaborar una dieta semanal basándome en esas proporciones, luego sumé los nutrientes obtenidos y los dividí por siete para hallar la media diaria. Los resultados fueron extraordinarios.

#### **MACRONUTRIENTES:**

- Calorías 1.639.
- Proteínas 62 gr: (buena parte de ellas son de origen vegetal, por lo que encaja perfectamente en las recomendaciones de la O.M.S.).
- H.C. 56 %: (buena parte de ellos son de absorción lenta por proceder de cereales integrales, obteniendo unos 40 gr de fibra natural)
- Grasas 30 %: de las cuales el 61´8 % son ácidos grasos mono insaturados, el 21´77 % polinsaturados y el 16´42 % saturados. **Recordemos que el perfil lípido saludable es aquel en el que los ácidos grasos monoinsaturados representen como mínimo el 50 %, el 25 % para los polinsaturados y el 25 % restante para los saturados**, pero si además entre los polinsaturados y los saturados predominan los polinsaturados mejor que mejor.
- Colesterol 68 ml.

**MICRONUTRIENTES:** Tanto las vitaminas como los minerales fueron cubiertas con creces las Raciones Diarias Recomendadas, aún siendo la dieta hipocalórica (1.639 C.), estos son algunos ejemplos:

- Vitamina C: 396 mg
- Vitamina B6: 2´50 mg.
- Vitamina B12: 3´15 ug.
- Ácido Fólico: 423 mg.
- Calcio: 1.251 mg. (sin necesidad de abusar de lácteos).
- Magnesio: 576 mg.
- Etc.

**ANTIOXIDANTES:** 6.300 unidades ORAC (el **aporte mínimo** de antioxidantes se considera que debe de ser de 3.200 a 4.600 unidades ORAC)

**Nota A:** En la dieta de 2.000 calorías el equilibrio entre los Macronutrientes es similar, pero en este caso la ingesta de colesterol fue un poco más alta, pero por debajo de los 100 ml., también fue más alto el aporte de Micronutrientes, y en el caso de los antioxidantes el porcentaje se acercó a las 8.000 unidades ORAC.

**CONCLUSION A TENER MUY EN CUENTA:** Una dieta en la que la ingesta proteica se ajuste a la Ración Diaria Recomendada (41 gr/día. para la mujer y 54 gr. para el hombre), tiene una repercusión extraordinaria sobre el ph, y por lo tanto sobre la salud. (Ver Dieta Educativa y osteoporosis). También es una dieta rica en Micronutrientes como por ejemplo en calcio y magnesio, los cuales al proceder directamente del alimento en lugar de suplementaciones, favorecen la absorción y la fijación y por lo tanto la biodisponibilidad. El ser una dieta rica en fitoquímicos con acción antioxidante, quiere decir que también es rica en otras sustancias fitoquímicas como flavonoides, compuestos fenólicos, carotenoides, etc. **Las sustancias fitoquímicas son las grandes aliadas de la salud, ya que nos protegen tanto de las enfermedades degenerativas como de otros tipos de enfermedades.**

**Nota B:** Después de analizar más de una “dieta mediterránea”, “equilibrada” y “saludable” (y no me refiero a dietas milagro que ese es otro tema), resulta que el aporte de antioxidantes apenas llega a las 2.200 unidades ORAC, la ingesta de colesterol supera los 350 ml. el perfil lípido no encaja en el parámetro saludable, la ingesta de fibra es insuficiente, etc. por lo tanto que cada cual saque sus propias conclusiones.

**Nota C:** Quiero dejar bien claro **que ni he descubierto, ni he creado ninguna nueva dieta**, simplemente he tratado de estudiar y analizar la Auténtica Dieta Mediterránea y al observar **su realmente saludable perfil nutricional**, no puedo hacer otra cosa más que darle mi voto de confianza.

## LA DIETA EDUCATIVA Y LA SALUD

Como usted puede imaginar después de observar los resultados de “Mi Experiencia Saludable” decidí desarrollar un Programa Educativo tanto **teórico** como **práctico**, a través del cual poner en marcha los resultados obtenidos; **La DIETA EDUCATIVA**, forma parte de ese programa y como es fácil deducir está basada en la Auténtica Dieta Mediterránea, a la que también incorporamos otros alimentos que han demostrado y con creces que son saludables como la soja, el mijo, la quinoa, el lino, alfalfa, espelta, kamut, etc.

**LA DIETA EDUCATIVA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA:** Durante el embarazo y la lactancia se ven incrementadas las necesidades de varios nutrientes (vitaminas del grupo B, ácido fólico, zinc, selenio, ácidos grasos esenciales, etc.). Si con anterioridad a quedarse embarazada ha llevado durante al menos cinco o seis meses la **Dieta Educativa** u otra de características similares, puede usted tener la garantía de que sus niveles de vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, etc., serán óptimos, y por lo tanto haciendo **unos ligeros ajustes en la dieta** durante este periodo tan especial, es muy posible que no necesite tomar suplementos nutricionales añadidos y en caso de tener que hacerlo sería solamente del nutriente o nutrientes que estuvieran bajos. Veamos un ejemplo: en una persona adulta las necesidades de ácido fólico son 200 ug. durante el embarazo, estas necesidades se elevan a 400 ug. Pues bien, la **Dieta Educativa** de unas 2.000 calorías aporta entre 550 y 650 ug., incluso la de 1.500 calorías (**ver sobrepeso y obesidad**) aporta de 400 a 500 ug. de ácido fólico. Como usted puede observar el aporte de ácido fólico de la **Dieta Educativa** es extraordinario, y lo mismo sucede con otros muchos nutrientes; por lo que la necesidad de tomar suplementos dietéticos es mínima. **DETALLE IMPORTANTE:** Tanto al comienzo como después del 5º o 6º mes de embarazo, es necesario realizar un test nutricional completo.

**LA DIETA EDUCATIVA Y LA SALUD CARDIOVASCULAR:** El mayor índice de muerte en los países desarrollados es por los problemas cerebro y cardiovasculares. Al igual que también en el tema del cáncer, los factores más destacados son los **malos hábitos alimenticios** seguidos del **tabaquismo**. También aquí en este tema la propuesta de la **Dieta Educativa** es muy importante, pues se tienen muy en cuenta, desde el perfil lípido (ingesta total de colesterol, ácidos grasos esenciales y no esenciales, etc.), que en este caso es un perfil muy cardiosaludable, como la ingesta de otros nutrientes como el sodio (orgánico e inorgánico), los aditivos fosforados, o los alimentos ricos en potasio, etc. Para aquellas personas con más riesgo cerebro y cardiovascular o simplemente por que le gusta cuidar de su salud, le aconsejamos complementar con el **Taller de SALUD CARDIOVASCULAR**.

**LA DIETA EDUCATIVA Y LA OSTEOPOROSIS:** El problema de la osteoporosis es otro fiel reflejo de adonde no llevan los malos hábitos alimenticios. Cuanto más desarrollado es el país y más abundancia hay de alimentos, más se acrecienta el problema. Para contrarrestar la osteoporosis, es necesario modificar los malos hábitos alimenticios desde la infancia y no sólo a partir de los 45 años. La **Dieta Educativa** nos enseña a corregir los malos hábitos alimenticios y a alimentarnos bien y saludablemente, tanto desde la infancia, como en cualquier momento de nuestra vida. Para un aprendizaje más completo aconsejamos complementar la dieta con el **Taller de ALIMENTACION Y OSTEOPOROSIS**.

**LA DIETA EDUCATIVA EN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD:** La gran mayoría de los casos de sobrepeso y obesidad, son consecuencia de los malos hábitos alimenticios. Si usted pone en

práctica la **Dieta Educativa**, aprenderá a corregir los malos hábitos alimenticios y tendrá muchas posibilidades de recuperar el peso saludable. No obstante para facilitar el proceso **hacemos unos pequeños ajustes**, como por ejemplo, reducir la ingesta calórica; pero la dieta sigue siendo la misma. **Recuerde siempre esto: en todos los problemas de salud relacionados con la alimentación, lo más importante es corregir los malos hábitos alimenticios**, y para lograrlo siempre será necesaria la **EDUCACION NUTRICIONAL**. Si usted conoce en el mercado una dieta de adelgazamiento que sea **realmente educativa**, es decir, que le enseñe a alimentarse saludablemente, dígame cual es, pues yo después de examinar varias, no encontré ninguna que lo sea.

**LA DIETA EDUCATIVA Y EL CANCER:** Cada día que pasa se constata más y más que el factor más destacado en el cáncer es la alimentación; naturalmente hay otros factores, como el tabaquismo y los conflictos emocionales. De ser cierto lo que confirman cientos de estudios en este campo, si usted llevara a lo largo de su vida unos hábitos alimenticios como los que proponemos en la **Dieta Educativa**, las posibilidades de desarrollar un cáncer se reducirían enormemente. Pues según los epidemiólogos, se ha llegado a la conclusión de que entre el 35 y el 40 % de los cánceres podrían ser evitados mediante la modificación de la dieta. La propuesta de la **Dieta Educativa** en este tema es extra-ordinaria, y cuanto antes incorpore a su dieta diaria hábitos alimenticios realmente saludables, mejor que mejor, pues siempre ha sido y seguirá siendo más eficaz, el prevenir que el curar. Y en el caso de que ya le hayan diagnosticado un cáncer, con mayor motivo.

**RESPONSABILIDAD PERSONAL:** Resulta más que paradójico y llamativo el hecho de que, en los dos índices de muerte más elevados (cardiovascular y cáncer), si fuéramos más responsables de nuestra salud, y contrajéramos el compromiso con nosotros mismos de eliminar de nuestros hábitos de vida los dos factores más desencadenantes (malos hábitos alimenticios y tabaquismo), conseguiríamos reducir estos índices de muerte a unos niveles casi mínimos. **Medítelo**, tome su tiempo de reflexión, y recuerde que **en sus manos también está la solución**.

**LA DIETA EDUCATIVA Y LA DIABETES:** La **Dieta Educativa** es una dieta realmente saludable, por este motivo, prestando atención a dos o tres detalles como es el **Índice Glucémico** y **los alimentos edulcorados**, es también la más adecuada para las personas diabéticas. Le recuerdo que tanto en este caso como en el resto de los que estamos exponiendo, antes de comenzar la dieta es necesario consultar con un profesional.

**DIETA EDUCATIVA Y EMBEJECIMIENTO:** Una dieta realmente saludable junto con otros hábitos de vida (ejercicio, control del estrés, equilibrio emocional, etc.), es uno de los mejores factores para garantizar una vida larga y con salud. Una prueba de ello la tenemos en los habitantes del legendario Valle de Hunza. Buena parte del efecto longevidad, la tienen las sustancias fitoquímicas con acción antioxidante, contenidas en los alimentos de origen vegetal. La **Dieta Educativa** es muy rica en antioxidantes, y cubre con creces la R.D.R. (ración diaria recomendada) de estas sustancias. Además de la Dieta Educativa le recomendamos la realización del Taller ANTIAGING **COMO ENVEJECER DESPACIO Y CON SALUD**.

## PARA QUE PERSONAS ESTA INDICADA LA DIETA EDUCATIVA

La **DIETA EDUCATIVA** como **Programa Educativo** que es, **esta dirigida a todo el público en general**, y muy especialmente a aquellas personas que están realmente interesadas en aprender a llevar una dieta realmente equilibrada y saludable para el resto de su vida, y salvo casos muy aislados, pueden ponerla en práctica todas las personas, niños, jóvenes, adultos y personas mayores. **En el caso de situaciones especiales consultemos.**

## PUESTA EN MARCHA

Para facilitar el proceso de aprendizaje hemos dividido la **DIETA EDUCATIVA** en cuatro secciones, dos dedicadas a la teoría y otras dos a la práctica.

**PARTE TEORICA A:** En esta sección usted encontrará una información que consideramos básica y necesaria sobre *la dieta Mediterránea, la calidad de los alimentos, los aditivos, los*

requisitos de la dieta equilibrada y saludable, y también sobre los nutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, fibra y agua).

**PARTE TEORICA B:** Esta segunda sección de la parte teórica, se centra en la información que necesitamos tener sobre: *los cereales, frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados, huevos, lácteos, edulcorantes, etc.*

**PARTE PRÁCTICA A:** La primera sección de parte práctica está encaminada al establecimiento de **hábitos alimenticios saludables**. Aquí encontrará **pautas** y **orientaciones** prácticas sobre el desayuno, la comida, la cena, etc. y también sobre otros muchos detalles importantes que necesitamos saber y tener en cuenta tanto a la hora de cocinar, como de ingerir los alimentos.

**PARTE PRÁCTICA B:** Esta sección es la que esta dedicada a la confección de menús y la elaboración de los platos. Aquí encontrará tres menús semanales completos y sus correspondientes recetas. **Y muchas recetas más**, para que usted pueda elaborar muchos más menús.

Estimamos que para poner en marcha la DIETA EDUCATIVA se necesitan al menos tres meses, y con el fin de que no resulte un agobio, se recibirá el material didáctico en tres entregas (una cada mes). Como es fácil deducir cada mes recibirá un menú semanal con sus correspondientes recetas. Como ya le dije, no quiero que se agobie, si no **que disfrute aprendiendo a alimentarse saludablemente**. Por lo tanto dispone de cuatro semanas para aprender a poner en práctica las recetas del menú semanal. Si es usted capaz de realizar todo desde el primer día detalle a detalle, pues mejor que mejor, pero recuerde que la **DIETA EDUCATIVA**, es un **Programa Educativo**, cuya finalidad es la de aprender a alimentarnos bien, para el resto de nuestra vida, por lo tanto **disfrute aprendiendo**, no se lo tome como una competición.

**NOTA:** La mayoría de las recetas de los diferentes menús son básicas, para que a partir de ellas pueda usted elaborar otras muchas.

## ECOLOGIA Y SALUD

Si usted tiene presente lo que comentamos en el apartado LA CALIDAD y LA SULUBRIDAD de los alimentos ya habrá deducido que en la DIETA EDUCATIVA, todo esto lo tenemos en cuenta, por lo tanto nuestra recomendación es que en la medida de sus posibilidades, trate de incluir en su dieta alimentos ecológicos e integrales. Todos sabemos que llevar una dieta ecológica al cien por cien es imposible, pero esto no debe de ser una excusa para no tener en cuenta este tipo de alimentos, por lo que le recomiendo que tenga en cuenta lo siguiente: si usted consigue que el 25% de su dieta sea ecológica, esa ventaja obtiene en su salud, si puede conseguir que sea el 50%, la ventaja se incrementa, y si puede ser más, pues mejor aún.

**RECUERDE:** Los alimentos ecológicos tienen mucha más cantidad de nutrientes y muchos menos restos de sustancias nocivas.

**NOTA IMPORTANTE:** El programa de Educación Nutricional **LA DIETA EDUCATIVA**, esta preparado para ponerlo en marcha, tanto a nivel individual como en grupo (talleres), y aprovechando las nuevas **tecnologías también esta preparado para ponerlo en practica a distancia de forma individual**.

## EQUILIBRIO NUTRICIONAL

**NOTA:** Como es fácil de comprender, este es solo un pequeño cuadernillo informativo, por lo que cualquier tema esta resumido. Respecto a este tema del EQUILIBRIO NUTRICIONAL, solo haré referencia a los MICRONUTRIENTES, por que son **los grandes olvidados**.

Como decía, se le da demasiada importancia a las proteínas, las grasas y los carbohidratos y apenas se presta atención a las vitaminas y a los minerales, y el mejor ejemplo de lo que digo, lo encontramos cuando vamos a que nos hagan un análisis, vasta con echar un vistazo a la analítica para darnos cuenta que de las 18 vitaminas y de los 22 minerales **sólo se tiene en cuenta el hierro**. Imagine por un momento que le dicen que tiene bajo el hierro, lo más seguro es que usted se empiece a preocupar por los riesgos que conlleva una anemia; ahora bien ¿qué pasaría si yo le dijera que tiene falta de magnesio, o de zinc, o de vitamina B6? ¿Se preocuparía igual que cuando le dicen que le falta hierro? ¿Sabe usted que el magnesio **tiene muchas más funciones que el hierro**? Pues permítame que le diga que: **tan peligroso es para la salud la carencia de hierro como la de cualquier otro mineral o vitamina**.

Dos detalles más: **En el 99% de los test nutricionales que realizo hay carencias de magnesio**. En estudios realizados en 27 países han demostrado que **la incidencia de cáncer aumenta, en la misma medida que desciende la ingesta de selenio**, especialmente en los cánceres de mama, ovario, próstata, colon, recto y leucemia. Las carencias de selenio son frecuentes.

Después de 12 años haciendo test nutricionales, puedo asegurarle que las carencias o subcarencias nutricionales de vitaminas y minerales son mucho más frecuentes de lo que podemos imaginar. Lo más frecuente que encuentro son carencias de **cuatro o cinco** nutrientes, y aunque usted no se lo crea, ha habido casos en que fallaban hasta 12 y 14 micronutrientes; lo más triste del caso es, que cuando les pregunte si les habían hecho recientemente alguna analítica resultó ser que sí, en la mayoría de los casos, y en casi la totalidad la respuesta que recibieron fue la misma “váyase tranquila/o, todo esta bien”.

**¿Cuál es el origen de estas carencias?** Básicamente son dos: por falta de aporte en la dieta y por problemas de absorción.

**Dieta:** La falta de aporte dietético es el más generalizado. Los alimentos procedentes de cultivos intensivos en los que se utilizan abonos químicos tienen entre un 15% y un 35% menos de nutrientes, a esto, hay que añadirle el posterior proceso de refinado (especialmente los cereales), que conlleva otra gran pérdida de nutrientes.

**Absorción:** Las carencias por mala absorción son debidas a intolerancias y alergias alimenticias (cada día más frecuentes), y también al uso de varios medicamentos (antiácidos, antibióticos, bloqueantes de grasas y de hidratos de carbono, etc.).

La **SALUD INTESTINAL**, y la del **SISTEMA INMUNOLOGICO**, cada día están más deterioradas, los malos hábitos alimenticios, junto con otra serie de sustancias que ingerimos, tienen mucho que ver con este deterioro, razón de más, para que empecemos a prestar más atención a lo que estamos haciendo con nuestra salud.

**¿Qué repercusión tienen en la salud las carencias o subcarencias de micronutrientes?** Cada vitamina, cada mineral, por pequeñas que sean las necesidades diarias, **tienen múltiples funciones y específicas, y son totalmente necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo**.

**LAS CARENCIAS NUTRICIONALES ESTAN PRESENTES EN: *Problemas del sistema nervioso (insomnio, nerviosismo, estrés, ansiedad, depresión, pérdida de memoria, falta de concentración, etc.); problemas de piel, cabello, uñas; problemas osteoarticulares (artrosis, osteoporosis, etc.); alteraciones digestivas, hepáticas y musculares; retraso en el crecimiento; anemias; infecciones repetitivas; envejecimiento prematuro; enfermedades cardiovasculares; problemas circulatorios; afecciones respiratorias; síndrome de falta de atención (hiperactividad infantil); obesidad; en dietas de adelgazamiento; durante el embarazo y la lactancia; y todo un largo etc.***

Para que usted saque sus propias conclusiones le pondré unos ejemplos de personas a las que le hice el Test Nutricional:

**Niño hiperactivo:** fallan 12 nutrientes (6 vitaminas y 6 minerales, la mayoría relacionados con el sistema nervioso)

**Persona a la que le han diagnosticado Alzheimer:** le fallaban 12 nutrientes (5 vitaminas y 7 minerales).

**Persona con fibromialgia:** fallaban 16 nutrientes (9 vitaminas y 7 minerales)

**Persona con depresión:** fallaban 9 nutrientes buena parte de ellos eran vitaminas del grupo B

**Persona con ansiedad después de hacer una dieta que según la persona que se la puso “era una dieta saludable y equilibrada”:** fallaban 14 nutrientes (8 vitaminas, 2 minerales, desequilibrio de omegas-3 y 6, exceso de proteínas y carencia de un aminoácido)

**Hace unos días me han dado los resultados de una analítica de sangre y me han dicho que todo esta bien ¿realmente puedo estar tranquila/o de que no me faltan nutrientes?**

Los análisis de sangre que nos hacemos de vez en cuando solo hacen referencia a unos determinados nutrientes como por ejemplo el colesterol, triglicéridos, hierro, glucosa, algunas enzimas, y hormonas, y algunas cosas más; de los 22 minerales sólo **suelen mirar el hierro** y de las 18 vitaminas **tampoco miran ninguna** salvo casos muy concretos y especiales. **Conclusión: observe que sustancias le han analizado y cuales no**, de las sustancias analizadas y que el resultado esta dentro de los parámetros normales puede estar tranquila/o, pero respecto a los nutrientes **que no han sido analizados** ni usted, ni nadie, sabe si tiene carencias o no, mientras no se haga el estudio correspondiente.

## TEST NUTRICIONAL DE KINESIOLOGIA

**¿En que consiste y que nutrientes se evalúan en nuestro TEST NUTRICIONAL?** Nuestro **Análisis Nutricional** consiste en un **TEST NUTRICIONAL** de **Kinesiología** (no es un análisis de sangre) y en el se evalúan unos 50 nutrientes.

**VITAMINAS:** A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, K, Ácido Fólico, Biotina, Colina, Inositol, P.A.B.A., Coenzima Q10.

**MINERALES y OLIGOELEMENTOS:** Aluminio, Azufre, Boro, Calcio, Cobalto, Cobre, Cromo, Flúor, Fósforo, Germanio, Hierro, Litio, Magnesio, Manganeseo, Molibdeno, Níquel, Potasio, Selenio, Silicio, Sodio, Yodo, Zinc.

**AMINOACIDOS ESENCIALES:** Fenilalanina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Treonina, Triptófano, Valina, Arginina, Histidina, Taurina.

**ACIDOS GRASOS:** Omega-3 y omega-6

**NOTA:** Es importante observar que ambos análisis (el que nos hacen de sangre en nuestro centro médico y el Test Nutricional del Centro Kinesalud) **son totalmente complementarios**, y bajo mi punto de vista es muy recomendable **hacerlos al menos una vez al año**.

### **OBSERVACION IMPORTANTE SOBRE LOS ACIDOS GRASOS OMEGA-3 Y OMEGA-6:**

Actualmente el eslogan “rico en omega-3 y omega-6” lo escuchamos varias veces todos los días, por aquello de que “son buenos para el corazón”. Pues bien, bajo mi punto de vista para que la repercusión de estos ácidos grasos sea positiva en la salud, es necesario tener en cuenta algunas cosas muy importantes. El detalle más importante es que haya un equilibrio en la ingesta: **por cada tres omega-6 un omega-3**. Se considera que en la dieta actual se ingieren entre 20 y 40 omegas-6 por cada un omega-3, si tenemos en cuenta que para que sean útiles tienen que ser fijados en “el carbono 18”, y que para llegar allí, tienen que **competir** para “subirse” a unas enzimas que son las que se ocupan de su transporte, es fácil deducir que la cantidad de omegas-3 que llegan felizmente a su destino es apenas insignificante, y por lo tanto insuficiente. ¿Se acuerda de lo que dije sobre el éxito de la dieta Mediterránea? **“no son sólo los**

**alimentos que se utilizan, si no, la proporción adecuada de cada uno de los alimentos”,** pues respecto a los omegas le digo lo mismo **el éxito no esta solamente en consumirlos, si no en que la proporción en la ingesta sea equilibrada.** Otro detalle muy importante es el origen, o sea la procedencia, pero esa información se la daré en otro momento.

## INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTICIAS

Los problemas relacionados con las intolerancias y alergias alimenticias, cada día son mucho más frecuentes. Una de cada tres personas afirma que sufre alguna reacción ante alguno o varios alimentos. Lo que no suele tener claro es si es una intolerancia o una alergia, los síntomas a veces son similares, pero sin embargo ambos problemas son distintos, en el caso de las alergias reacciona con más facilidad el sistema inmunológico, que en las intolerancias.

## TEST DE SENSIBILIZACION ALIMENTICIA:

A través de este de sensibilización alimenticia podemos ayudarle a descubrir que alimentos son los que le producen una reacción alérgica o de intolerancia.