

¡Mándalo Gratis!

¡Mándalo Gratis!

¡Mándalo Gratis!

Un poco de historia...

El consumo de frutas y verduras ha ido aumentando a lo largo de la historia...

IMPORTANCIA DEL TEMA

1. Educación y concienciación: educar a la población a través de actividades educativas sobre nutrición y salud.

2. Promoción de enfermedades: el exceso en la salud pública y sostenibilidad, reducir el consumo de carne roja y procesada, reducir el consumo de alcohol, reducir el consumo de azúcar, reducir el consumo de sal, reducir el consumo de grasas saturadas y trans, reducir el consumo de sodio, reducir el consumo de cafeína, reducir el consumo de cafeína, reducir el consumo de cafeína...

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Agua: representa hasta el 90-95% de la composición.

Carbohidratos: fuente de energía. Contienen en fibra soluble e insoluble, que regula el tránsito intestinal y reduce los niveles de colesterol y de glucosa en sangre.

Vitaminas y minerales: A, C, E, K, complejo B, K, Mg, Ca, etc.

Proteínas: cantidad insignificante. Destacan las espinacas, brócoli, coles de Bruselas.

Grasa: contenido bajo. Destaca el aguacate y el coco.

Fibras: antioxidantes (carotenoides, flavonoides, polifenoles, tocoferoles, etc.)



Beneficios para la salud

Salud Celular

Las frutas y verduras contienen antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y a prevenir el daño celular.

Salud Digestiva

Las frutas y verduras son ricas en fibra, que ayuda a regular el tránsito intestinal y a prevenir el estreñimiento.

SALUD COGNITIVA

Las frutas y verduras pueden ayudar a mejorar la función cognitiva y a reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Prevención de enfermedades crónicas

El consumo regular de frutas y verduras puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión, el colesterol alto, la diabetes tipo 2, la obesidad, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

Control de Peso

Las frutas y verduras son bajas en calorías y altas en fibra, lo que puede ayudar a controlar el peso y a prevenir la obesidad.

Nelson Mandela dijo una vez: "La educación es el arma más poderosa con la que se puede cambiar el mundo"

CODiNuCoVa

CLUB ALUMNOS COLEGIALES

CLUB DE ALUMNOS COLEGIALES

Beneficios Nutricionales

Vitaminas y Minerales

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas y minerales esenciales para la salud.

Vitaminas: A, C, E, K, complejo B.

Minerales: Calcio, Magnesio, Potasio, Sodio, Hierro, Zinc, Selenio, Cinc.

Antioxidantes

Las frutas y verduras son ricas en antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y a prevenir el daño celular.

Fibra dietética

Las frutas y verduras son ricas en fibra dietética, que ayuda a regular el tránsito intestinal y a prevenir el estreñimiento.

Conclusión

El consumo regular de frutas y verduras es esencial en la prevención y el manejo de una amplia gama de enfermedades crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, obesidad, enfermedades neurodegenerativas, y problemas digestivos.

Una dieta rica en frutas y verduras debe ser una prioridad para mantener la salud a largo plazo y prevenir la aparición de estas enfermedades.

Cada tipo de fruta y verdura tiene su propio perfil nutricional único, lo que subraya la importancia de consumir una variedad de estos alimentos para obtener sus beneficios completos.

POTENCIAR VARIEDAD Y EQUILIBRIO

BENEFICIOS DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN LA DIETA

¿Cómo saber si se ha beneficiado o mejorado de su consumo?

1. Mejora de la salud general.

2. Mayor energía.

3. Mejor control de peso.

4. Mejor control de la presión arterial.

5. Mejor control del colesterol.

6. Mejor control de la glucosa en sangre.

7. Mejor control de la hemoglobina glicada.

8. Mejor control de la función cognitiva.

9. Mejor control de la función intestinal.

10. Mejor control de la función inmune.

¿en el deporte?

1. Mejora de la resistencia.

2. Mejora de la recuperación.

3. Mejora de la hidratación.

4. Mejora de la función inmune.

Consejos prácticos para añadir fruta y verdura en la dieta

1. Consumir frutas y verduras frescas.

2. Consumir frutas y verduras congeladas.

3. Consumir frutas y verduras enlatadas.

4. Consumir frutas y verduras secas.

5. Consumir frutas y verduras en polvo.

6. Consumir frutas y verduras en forma de jugo.

7. Consumir frutas y verduras en forma de puré.

8. Consumir frutas y verduras en forma de salsa.

9. Consumir frutas y verduras en forma de pasta.

10. Consumir frutas y verduras en forma de pan.

Beneficios de la fruta y la verdura en la dieta

Iulia Alexandra Scorojanu

Dietista Nutricionista



Somos dietistas-nutricionistas: consumimos salud

Nelson Mandela dijo una vez: 'La educación es el arma más poderosa con la que se puede cambiar el mundo''

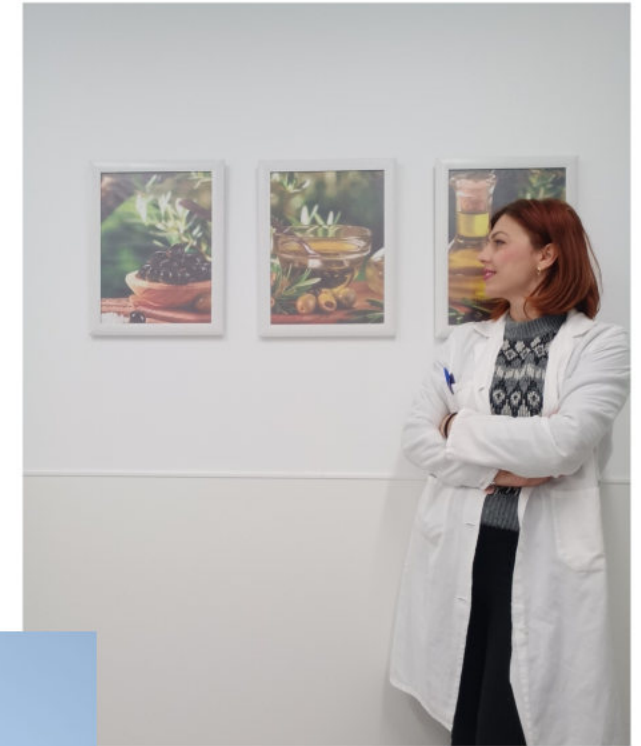


CODiNuCoVa

IULIA ALEXANDRA SCOROJANU

Nº Colegiada: CV00461

Somos dietistas-nutricionistas: construimos salud



BENEFICIOS DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN LA DIETA

"ESTAMOS COMIENDO TAN MAL, QUE AL COMER **BIEN** LO LLAMAMOS **DIETA**"

¡Mándalo Gratis!

¡Mándalo Gratis!

Un poco de historia...

IMPORTANCIA DEL TEMA

- 1. Educación y concienciación: educar a la población a tomar decisiones informadas sobre nutrición y salud.
- 2. Promoción de enfermedades:
- 3. Impacto en la salud pública y sostenibilidad: reducir el costo de salud pública y el impacto de enfermedades crónicas.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Agua: representa hasta el 90-95% de la composición.

Carbohidratos: fuente de energía. Contenido en fibra soluble e insoluble, que regula el tránsito intestinal y reduce los niveles de colesterol y de glucosa en sangre.

Vitaminas y minerales: A, E, K, complejo B, K, Mg, Ca, etc.

Proteínas: cantidad insignificante. Destacan las espinacas, brócoli, coles de Bruselas.

Grasa: contenido bajo. Destaca el aguacate y el coco.

Fibras: antioxidantes (carotenoides, flavonoides, polifenoles, tocoferoles, etc.)

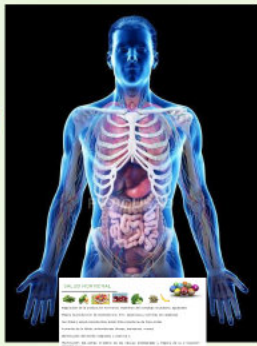


Beneficios para la salud

Salud Celular

Salud Cognitiva

Salud Digestiva



Prevención de enfermedades crónicas

Control de Peso

Nelson Mandela dijo una vez: "La educación es el arma más poderosa con la que se puede cambiar el mundo"

CODiNuCoVa

CLUB ALUMNOS ESCOLARES DE VALÈNCIA

Beneficios Nutricionales

Vitaminas y Minerales

Antioxidantes

Fibra dietética

Conclusión

El consumo regular de Frutas y Verduras es esencial en la prevención y el manejo de una amplia gama de enfermedades crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, obesidad, enfermedades neurodegenerativas, y problemas digestivos.

Incluir frutas y verduras debe ser una prioridad para mantener la salud a largo plazo y prevenir la aparición de estas enfermedades.

Cada tipo de fruta y verdura tiene su propio perfil nutricional único, lo que subraya la importancia de consumir una variedad de estos alimentos para obtener sus beneficios completos.

¿Cómo afecta el consumo de frutas y verduras a la salud?

POTENCIAR VARIEDAD Y EQUILIBRIO

BENEFICIOS DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN LA DIETA

¿en el deporte?

Consejos prácticos para añadir fruta y verdura en la dieta

Beneficios de la fruta y la verdura en la dieta

Iulia Alexandra Scorojanu

Dietista Nutricionista



Somos dietistas-nutricionistas: consumimos salud

Un poco de historia...

Siglo xx...

A principios del siglo XX, las recomendaciones dietéticas se centran más en evitar deficiencias nutricionales que en promover la salud a largo plazo.



A partir del 2010...

Plato saludable

Una representación muy clara y sencilla de una comida actual en un plato en el cual la fruta y la verdura constituye alrededor de la mitad del consumo diario de alimentos.



Segunda guerra mundial...

Durante y después de la Segunda Guerra Mundial, se comenzaron a formular guías alimentarias que incluían la importancia de consumir una variedad de alimentos para asegurar una nutrición adecuada. Las frutas y verduras empezaron a ser reconocidas por su aporte de vitaminas y minerales.



1998...

En 1998, la iniciativa "5 al día" se popularizó a nivel mundial, promoviendo el consumo de al menos cinco porciones de frutas y verduras al día para mejorar la salud pública.



1992...

En 1992, se crea la primera pirámide alimenticia introducida por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) donde recomendaba el consumo diario de frutas y verduras, sugiriendo entre 2-4 porciones de frutas y 3-5 porciones de verduras.



Plant-Based Eating



Dieta "Plant Based"

La dieta plant based es cualquier dieta que se basa en consumir productos de origen vegetal. Es decir, frutas, verduras, legumbres, cereales, frutos secos, soja, etc. Y, por lo tanto, eliminar al máximo los alimentos de origen animal.

Una de las ideas de seguir este tipo de dietas es darle más importancia a los alimentos "reales", frescos y sin manipulación por parte de la industria. También es una forma de reducir el consumo diario de congelados, precocinados y comidas industrializadas.

Siglo xx...

A principios del siglo XX, las recomendaciones dietéticas se centraban más en evitar deficiencias nutricionales que en promover la salud a largo plazo.



Segunda guerra mundial...

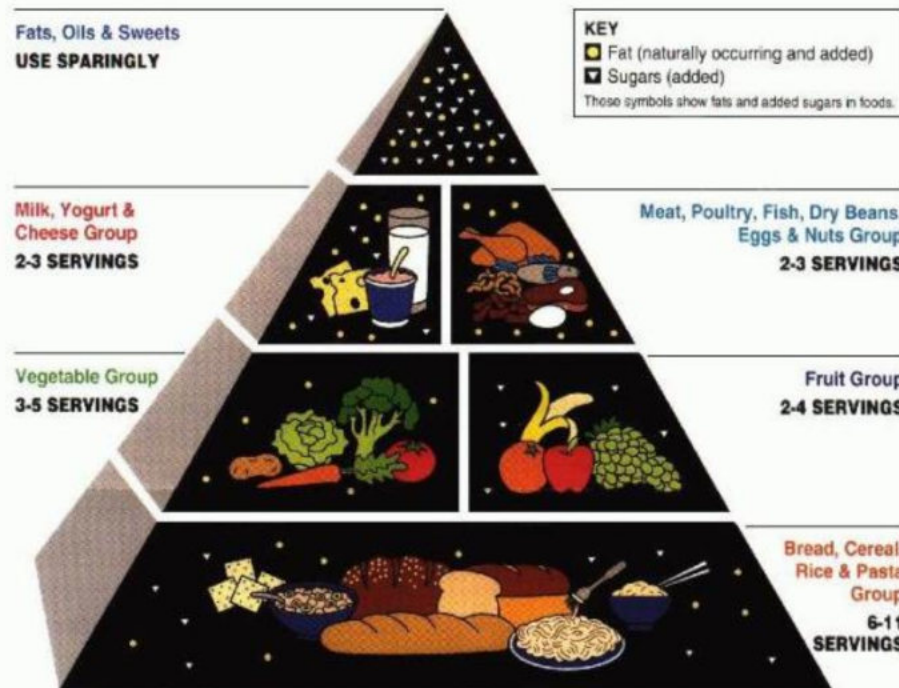
Durante y después de la Segunda Guerra Mundial, se comenzaron a formular guías alimentarias que incluían la importancia de consumir una variedad de alimentos para asegurar una nutrición adecuada. Las frutas y verduras empezaron a ser reconocidas por su aporte de vitaminas y minerales.





1992...

En 1992, se crea la primera pirámide alimenticia introducida por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) donde recomendaba el consumo diario de frutas y verduras, sugiriendo entre 2-4 porciones de frutas y 3-5 porciones de verduras.





1998...

En 1998, la iniciativa "5 al día" se popularizó a nivel mundial, promoviendo el consumo de al menos cinco porciones de frutas y verduras al día para mejorar la salud pública.



CODiNuCoVa

IULIA ALEXANDRA SCOROJANU

Nº Colegiada: CV00461

Somos dietistas-nutricionistas: construimos salud



1998...

En 1998, la iniciativa "5 al día" se popularizó a nivel mundial, promoviendo el consumo de al menos cinco porciones de frutas y verduras al día para mejorar la salud pública.







A partir del 2010...

Plato saludable

Una representación muy clara y sencilla de una comida actual en un plato en el cual la fruta y la verdura constituye alrededor de la mitad del consumo diario de alimentos.



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA
Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS
Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

CEREALES INTEGRALES
Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS
Coma muchas frutas y de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Dietas "Plant Based"

Plant-Based Eating



La dieta plant based es cualquier dieta que se basa en consumir productos de origen vegetal. Es decir, frutas, verduras, legumbres, cereales, frutos secos, soja, etc. Y, por lo tanto, eliminar al máximo los alimentos de origen animal.

Una de las ideas de seguir este tipo de dietas es darle más importancia a los alimentos "reales", frescos y sin manipulación por parte de la industria. También es una forma de reducir el consumo diario de congelados, precocinados y comidas industrializadas.

¡Mándalo Gratis!

¡Mándalo Gratis!

¡Mándalo Gratis!

Un poco de historia...

El consumo de frutas y verduras ha ido aumentando a lo largo de la historia...

IMPORTANCIA DEL TEMA

1. Educación y concienciación: educar a la población a través de actividades formativas sobre nutrición y salud.

2. Promoción de enfermedades: el consumo de frutas y verduras reduce el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como la obesidad, el colesterol, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, el cáncer, la enfermedad coronaria y la enfermedad cerebrovascular.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Agua: representa hasta el 90-95% de la composición.

Carbohidratos: fuente de energía. Contenido en fibra soluble e insoluble, que regula el tránsito intestinal y reduce los niveles de colesterol y de glucosa en sangre.

Vitaminas y minerales: A, C, E, K, complejo B, K, Mg, Ca, etc.

Proteínas: cantidad insignificante. Destacan las espinacas, brócoli, coles de Bruselas.

Grasa: contenido bajo. Destaca el aguacate y el coco.

Fibras: antioxidantes (carotenoides, flavonoides, polifenoles, tocoferoles, etc.)



Beneficios para la salud

Salud Celular

Las frutas y verduras contienen antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y previenen el daño celular.

Salud Digestiva

Las frutas y verduras aportan fibra dietética que favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

SALUD COGNITIVA

El consumo de frutas y verduras puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Prevención de enfermedades crónicas

El consumo regular de frutas y verduras reduce el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, el cáncer, la enfermedad coronaria y la enfermedad cerebrovascular.

Control de Peso

Las frutas y verduras son alimentos de baja densidad energética y alto contenido en agua, lo que favorece la sensación de saciedad y ayuda a controlar el peso.

Nelson Mandela dijo una vez: "La educación es el arma más poderosa con la que se puede cambiar el mundo"

CODiNuCoVa

CLUB ALUMNOS COLEGIALES

CLUB DE ALUMNOS COLEGIALES

Beneficios Nutricionales

Vitaminas y Minerales

Las frutas y verduras son ricas en vitaminas y minerales esenciales para la salud.

Vitaminas: A, C, E, K, complejo B, etc.

Minerales: Calcio, Magnesio, Potasio, etc.

Antioxidantes

Las frutas y verduras contienen antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo y previenen el daño celular.

Fibra dietética

La fibra dietética ayuda a regular el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

Conclusión

El consumo regular de frutas y verduras es esencial en la prevención y el manejo de una amplia gama de enfermedades crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, obesidad, enfermedades neurodegenerativas, y problemas digestivos.

Una dieta rica en frutas y verduras debe ser una prioridad para mantener la salud a largo plazo y prevenir la aparición de estas enfermedades.

Cada tipo de fruta y verdura tiene su propio perfil nutricional único, lo que subraya la importancia de consumir una variedad de estos alimentos para obtener sus beneficios completos.

POTENCIAR VARIEDAD Y EQUILIBRIO

BENEFICIOS DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN LA DIETA

¿Cómo saber si se ha beneficiado o mejorado de su consumo?

1. Mejora de la salud digestiva.

2. Mayor energía.

3. Mejora de la salud cardiovascular.

¿en el deporte?

1. Hidratación.

2. Energía.

3. Recuperación.

Consejos prácticos para añadir fruta y verdura en la dieta

1. Consumir frutas y verduras frescas.

2. Añadir frutas y verduras a los platos.

3. Consumir frutas y verduras congeladas.

Beneficios de la fruta y la verdura en la dieta

Iulia Alexandra Scorojanu

Dietista Nutricionista



Somos dietistas-nutricionistas: consumimos salud



IMPORTANCIA DEL TEMA

1. Educación y concienciación: empodera a las personas a tomar decisiones informadas sobre su dieta y estilo de vida
2. Prevención de enfermedades
3. Impacto en la salud pública y sostenibilidad: reduce costos de salud pública al disminuir la necesidad de tratamientos médicos y hospitalizaciones derivadas de enfermedades relacionadas con la dieta.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Agua: representa hasta el 90-95% de la composición

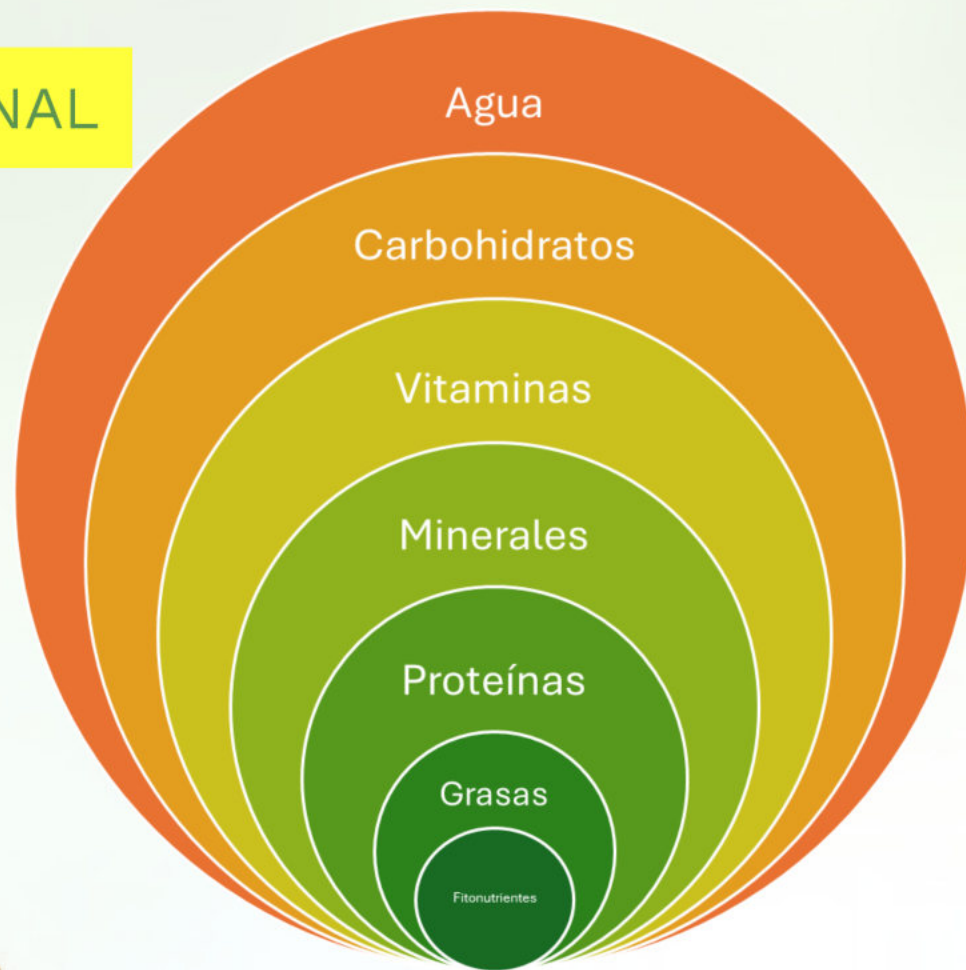
Carbohidratos: fuente de energía. Contenido en fibra soluble e insoluble, que regula el tránsito intestinal y reduce los niveles de colesterol y de glucosa en sangre

Vitaminas y minerales: A,C,E,K, complejo B, K, Mg, Ca, Hierro

Proteínas: cantidad insignificativa. Destacan las espinacas, brócoli, coles de Bruselas

Grasas: contenido bajo. Destaca el aguacate y el coco

Fitonutrientes: antioxidantes (carotenoides, flavoides, polifenoles, fitoesteroles, etc.)



¡Mándalo Gratis!

¡Mándalo Gratis!

¡Mándalo Gratis!

Un poco de historia...

El consumo de frutas y verduras ha ido aumentando a lo largo de la historia...

IMPORTANCIA DEL TEMA

1. Educación y concienciación: educar a la población a través de actividades formativas sobre nutrición y salud.

2. Promoción de enfermedades: el consumo de frutas y verduras reduce el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como la obesidad, el colesterol, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, el cáncer, la enfermedad cardiovascular, la osteoporosis, etc.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Agua: representa hasta el 90-95% de la composición.

Carbohidratos: fuente de energía. Contenido en fibra soluble e insoluble, que regula el tránsito intestinal y reduce los niveles de colesterol y de glucosa en sangre.

Vitaminas y minerales: A, C, E, K, complejo B, K, Mg, Ca, etc.

Proteínas: cantidad insignificante. Destacan las espinacas, brócoli, coles de Bruselas.

Grasa: contenido bajo. Destaca el aguacate y el coco.

Fibras: antioxidantes (carotenoides, flavonoides, polifenoles, tocoferoles, etc.)



Beneficios para la salud

Salud Cognitiva

Salud Celular

Salud Digestiva

Prevención de enfermedades crónicas

Control de Peso

Salud Digestiva

Nelson Mandela dijo una vez: "La educación es el arma más poderosa con la que se puede cambiar el mundo"

CODiNuCoVa

CLUB ALUMNOS COLEGIALES

CLUB ALUMNOS COLEGIALES

Beneficios Nutricionales

Antioxidantes

Vitaminas y Minerales

Fibra dietética

Conclusión

El consumo regular de frutas y verduras es esencial en la prevención y el manejo de una amplia gama de enfermedades crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, obesidad, enfermedades neurodegenerativas, y problemas digestivos.

Una dieta rica en frutas y verduras debe ser una prioridad para mantener la salud a largo plazo y prevenir la aparición de estas enfermedades.

Cada tipo de fruta y verdura tiene su propio perfil nutricional único, lo que subraya la importancia de consumir una variedad de estos alimentos para obtener sus beneficios completos.

¿Cómo saber si se ha beneficiado o mejorado de su consumo?

1. Mejora de la salud general

2. Mayor energía

3. Mejora de la digestión

POTENCIAR VARIEDAD Y EQUILIBRIO

BENEFICIOS DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN LA DIETA

¿en el deporte?

1. Hidratación

2. Energía

3. Recuperación

Consejos prácticos para añadir fruta y verdura en la dieta

1. Consumir frutas y verduras crudas.

2. Añadir frutas y verduras a ensaladas.

3. Añadir frutas y verduras a platos calientes.

4. Consumir frutas y verduras congeladas.

5. Consumir frutas y verduras secas.

Beneficios de la fruta y la verdura en la dieta

Iulia Alexandra Scorojanu

Dietista Nutricionista



Somos dietistas-nutricionistas: consumimos salud

Beneficios Nutricionales

Vitaminas y Minerales

- Vitamina C
- Vitamina A
- Vitamina K
- Complejo B

Potasio (K):

Magnesio (Mg):

Calcio (Ca):

Hierro:




Antioxidantes

Los antioxidantes presentes en frutas y verduras, como los flavonoides y los carotenoides, ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.



Fibra dietética



La fibra dietética de las frutas y verduras es esencial para una buena salud digestiva. Ayuda a regular el tránsito intestinal y puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

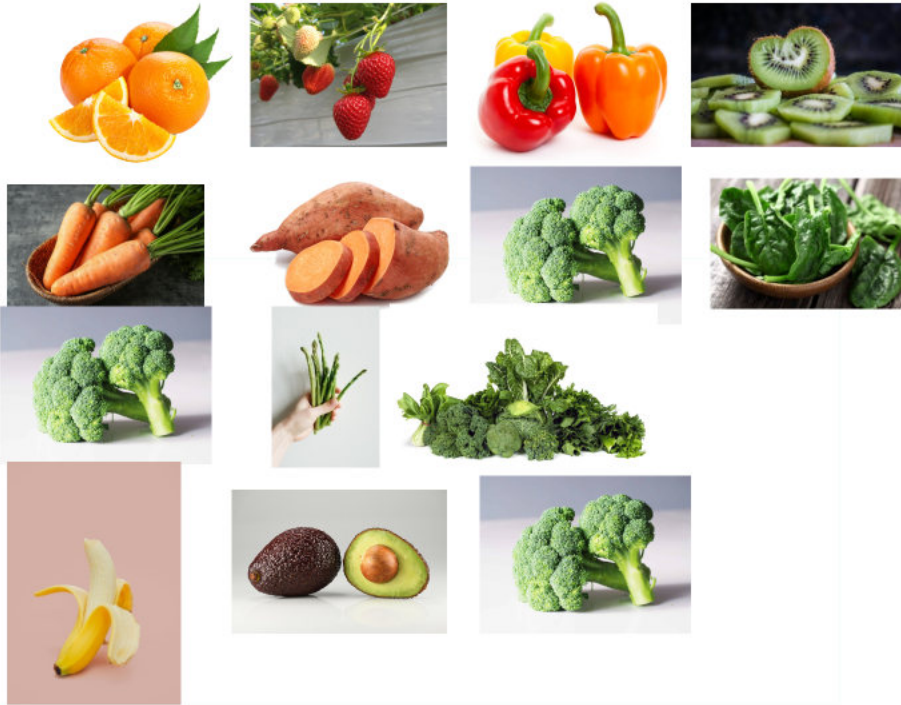
Fibra soluble: ayuda a reducir el colesterol y controlar niveles de glucosa en sangre (manzana, zanahoria, calabaza, etc.)

Fibra insoluble: mejora la salud digestiva al prevenir el estreñimiento (espinacas, espárragos, frutas con piel, brócoli, etc.)

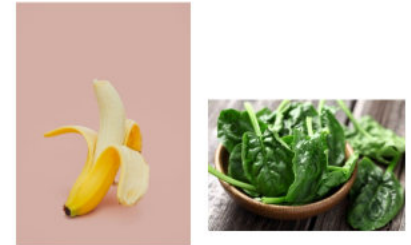


Vitaminas y Minerales

- Vitamina C
- Vitamina A
- Vitamina K
- Complejo B



Potasio (K):



Magnesio (Mg):



Calcio (Ca):



Hierro:





Fibra dietética

La fibra dietética de las frutas y verduras es esencial para una buena salud digestiva. Ayuda a regular el tránsito intestinal y puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

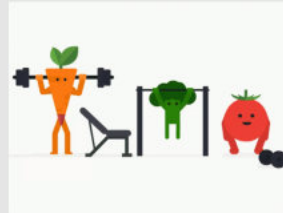
Fibra soluble: ayuda a reducir el colesterol y controlar niveles de glucosa en sangre (manzana, zanahoria, calabaza, etc.)

Fibra insoluble: mejora la salud digestiva al prevenir el estreñimiento (espinacas, espárragos, frutas con piel, brócoli, etc.)



Antioxidantes

Los antioxidantes presentes en frutas y verduras, como los flavonoides y los carotenoides, ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.





ANTIOXIDANTES

DE SAGUNT



Zanahorias
Betacarotenos



Ajos
Alicina



Limón
Hesperidina



Tomates
Licopeno



Nueces
Tocoferoles



Uva negra
Resveratrol



Brócoli
Glutatión



Manzana
Quercitina



Cúrcuma
Curcumina



Cebolla
Quercitina



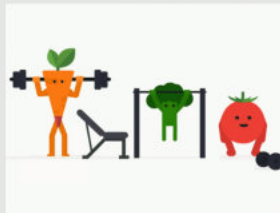
Té verde
Catequinas



Pimientos
Capsantina

Antioxidantes

Los antioxidantes presentes en frutas y verduras, como los flavonoides y los carotenoides, ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.





ANTIOXIDANTES

DE SAGUNT



 Zanahorias Betacarotenos	 Ajos Alicina	 Limón Hesperidina	 Tomates Licopeno
 Nueces Tocoferoles	 Uva negra Resveratrol	 Brócoli Glutatión	 Manzana Quercitina
 Cúrcuma Curcumina	 Cebolla Quercitina	 Té verde Catequinas	 Pimientos Capsantina

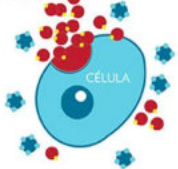
Antioxidantes

Los antioxidantes presentes en frutas y verduras, como los flavonoides y los carotenoides, ayudan a proteger las células del daño causado por los radicales libres, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.



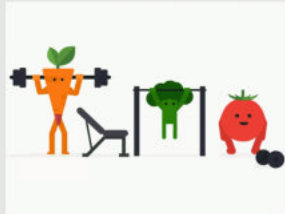
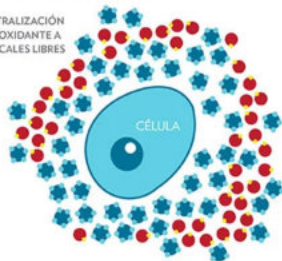
DAÑO CAUSADO POR LOS RADICALES LIBRES

RADICALES LIBRES CAUSANDO DAÑO A UNA CÉLULA



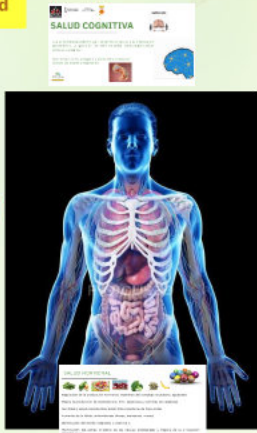
PROTECCIÓN OFRECIDA POR LOS ANTIOXIDANTES

NEUTRALIZACIÓN ANTIOXIDANTE A RADICALES LIBRES





Beneficios para la salud



Nelson Mandela dijo una vez: "La educación es el arma más poderosa con la que se puede cambiar el mundo"

CODiNuCoVa
SALA ALUMNOS ESCOLARES
Nº Colegiada: CV00461

Beneficios Nutricionales



POTENCIAR VARIEDAD Y EQUILIBRIO

BENEFICIOS DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN LA DIETA

Conclusión

El consumo regular de Frutas y Verduras es esencial en la prevención y el manejo de una amplia gama de enfermedades crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, obesidad, enfermedades neurodegenerativas, y problemas digestivos.

Una dieta rica en frutas y verduras debe ser una prioridad para mantener la salud a largo plazo y prevenir la aparición de estas enfermedades.

Cada tipo de fruta y verdura tiene su propio perfil nutricional único, lo que subraya la importancia de consumir una variedad de estos alimentos para obtener sus beneficios completos.

¿Cómo saber más de la nutrición y alimentación de los alimentos?

1. Información general	2. Información específica
3. Información de interés	4. Información de contacto

¿en el deporte?

1. Información general	2. Información específica
3. Información de interés	4. Información de contacto



Beneficios de la fruta y la verdura en la dieta

Iulia Alexandra Scorojanu

Dietista Nutricionista



Somos dietistas-nutricionistas: consumimos salud

Beneficios para la salud

SALUD OCULAR



Prevención de la Degeneración Macular: luteína y zeaxantina; antioxidantes, que se encuentran en altas concentraciones en la retina. (verduras de hoja verde como la espinaca, la col rizada y el brócoli)

Reducción del Riesgo de Cataratas: Vitamina C

Mejora de la Visión Nocturna: Vitamina A.

Protección contra el Daño Oxidativo: Vitamina E

Reducción de la Presión Ocular y prevención de glaucoma: Ácidos Grasos Omega-3

Mejora de la Circulación Ocular: antocianinas (arándanos, moras, cerezas)

Reducción de la Presión Ocular: Vitamina B9 (Riboflavina) (espinacas, espárragos, plátanos)



PIEL Y UÑAS



Beneficios para la piel

- Aporta hidratación
- Reduce el envejecimiento prematura por su contenido en antioxidantes
- Piel firme y elástica gracias al aporte de vitamina C que interviene en la producción de colágeno.
- Protección solar por su contenido en licopeno
- Regeneración celular: vitamina A
- Reducción de inflamaciones: Frutas como la piña contienen bromelina, una enzima con propiedades antiinflamatorias que puede reducir el enrojecimiento y la hinchazón de la piel.

Beneficios para las uñas

- Crecimiento y fortalecimiento de las Uñas: Hierro (vegetales de hoja verde), biotina (aguacate, almendras), zinc (fresas)
- Prevención de daños: antioxidantes y minerales protegen de los daños causados por factores externos y el envejecimiento.
- Hidratación y elasticidad



SALUD ÓSEA



Formación y mantenimiento de los huesos: calcio (brócoli, col rizada, espinacas, etc.)

Mejora en la absorción del calcio: Vitamina D (Setas shiitake) y magnesio

Estructura y fuerza (colágeno): Vitamina C

Mineralización ósea: Vitamina K

Protección del daño oxidativo y mejora de la inflamación: antioxidantes

Salud Digestiva



La fibra y presente en frutas y verduras mejora la salud digestiva al regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. Además, ciertos tipos de fibra también actúan como **probióticos**, aumentando a las bacterias beneficiosas en el intestino. (ajo, cebolla, espárrago, zanahoria, alcachofa, pepino, etc.)

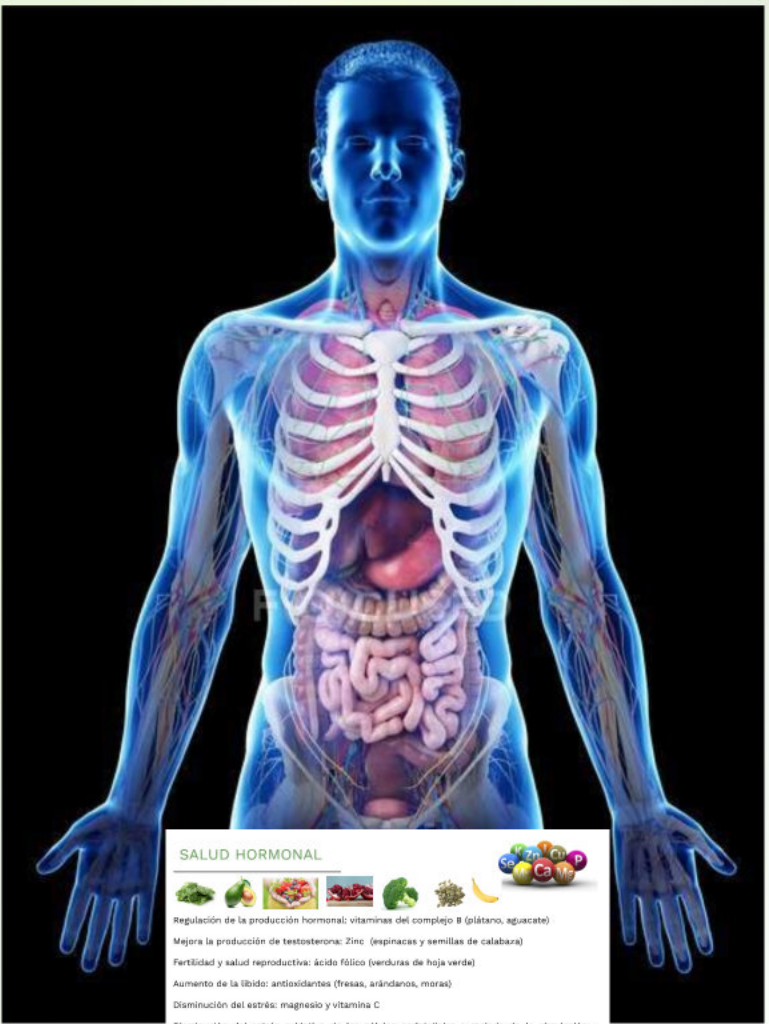


SALUD COGNITIVA




Los antioxidantes disminuyen el estrés oxidativo y la inflamación previniendo la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Nutrientes como omega 3 y ácido fólico reducen niveles de estrés y depresión.

SALUD HORMONAL



Regulación de la producción hormonal: vitaminas del complejo B (plátano, aguacate)

Mejora la producción de testosterona: Zinc (espinacas y semillas de calabaza)

Fertilidad y salud reproductiva: ácido fólico (verduras de hoja verde)

Aumento de la libido: antioxidantes (fresas, arándanos, moras)

Disminución del estrés: magnesio y vitamina C

Disminución del estrés oxidativo de las células endoteliales y mejora de la circulación: vitamina D y E.



Prevención de enfermedades crónicas



El consumo regular de frutas y verduras se asocia con un menor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.



Control de Peso



Las frutas y verduras son bajas en calorías pero ricas en nutrientes. Su alto contenido en fibra proporciona saciedad, lo que puede ayudar a controlar el apetito y facilitar la pérdida de peso, siendo opciones ideales para dietas equilibradas.



MEJORA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO



- VIT A
- VIT C
- Zn
- VIT E
- Mg

Antioxidantes

Fibra

Hidratación



Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua (sandía, pepino, naranjas), lo que contribuye a la hidratación del cuerpo. Mantener una adecuada hidratación es esencial para la función celular, la regulación de la temperatura corporal y la salud general.

LA FRUTA SE COME, NO SE BEBE



¿SABES CUÁNTO AGUA TIENE...?

LA SANDÍA	EL MELÓN
EL TOMATE	EL PEPINO
EL PERRO	EL MELÓN

¡MANTÉNTELO CON AGUA, HIDRÁTATE CON FRUTAS Y VERDURAS!

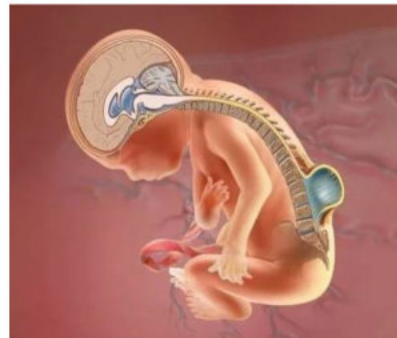


SALUD COGNITIVA



Los antioxidantes disminuyen el estrés oxidativo y la inflamación previniendo la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Nutrientes como omega 3 y ácido fólico reducen niveles de estrés y depresión.





SALUD OCULAR

Prevención de la Degeneración Macular: luteína y zeaxantina; antioxidantes, que se encuentran en altas concentraciones en la retina. (verduras de hoja verde como la espinaca, la col rizada y el brócoli)

Reducción del Riesgo de Cataratas: Vitamina C

Mejora de la Visión Nocturna: Vitamina A.

Protección contra el Daño Oxidativo: Vitamina E

Reducción de la Presión Ocular y prevención de glaucoma: Ácidos Grasos Omega-3

Mejora de la Circulación Ocular: antocianinas (arándanos, moras, cerezas)

Reducción de la Fatiga Ocular: Vitamina B2 (Riboflavina) (espinacas, espárragos, plátanos)



PIEL Y UÑAS



Beneficios para la piel

Aporta hidratación

Reduce el envejecimiento prematuro por su contenido en antioxidantes

Piel firme y elástica gracias al aporte de vitamina C que interviene en la producción de colágeno.

Protección solar por su contenido en licopeno

Regeneración celular: vitamina A

Reducción de Inflammaciones: Frutas como la piña contienen bromelina, una enzima con propiedades antiinflamatorias que puede reducir el enrojecimiento y la hinchazón de la piel.

Beneficios para las uñas

Crecimiento y fortalecimiento de las Uñas: hierro (vegetales de hoja verde), biotina (aguacate, almendras), zinc (fresas)

Prevención de daños: antioxidantes y minerales protegen de los daños causados por factores externos y el envejecimiento.

Hidratación y elasticidad





SALUD ÓSEA



Formación y mantenimiento de los huesos: calcio (brócoli, col rizada, espinacas, acelgas)

Mejora en la absorción del calcio: Vitamina D (Setas shiitake) y magnesio

Estructura y fuerza (colágeno): Vitamina C

Mineralización ósea: Vitamina K

Protección del daño oxidativo y mejoría de la inflamación: antioxidantes



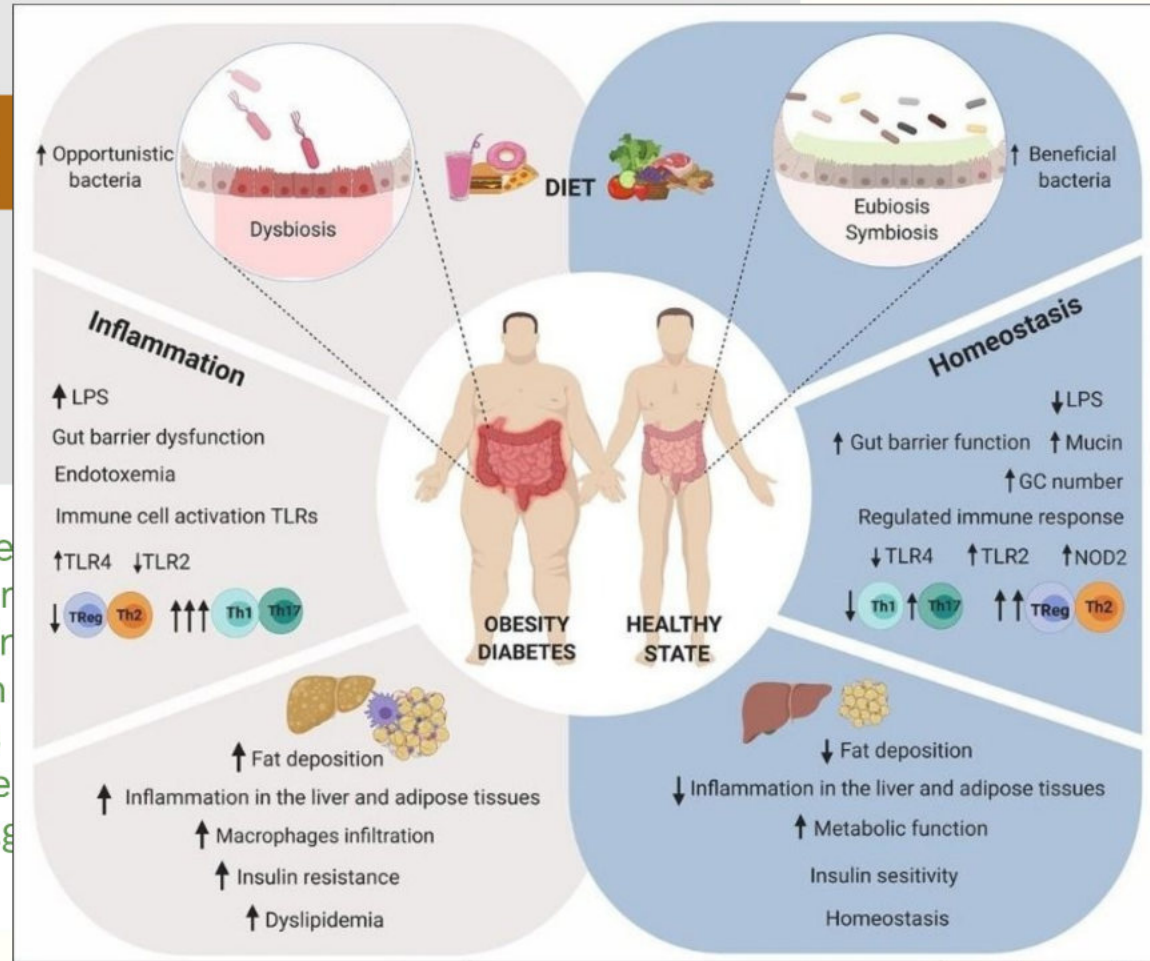
Salud Digestiva

La fibra presente en frutas y verduras mejora la salud digestiva al regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. Además, ciertos tipos de fibra también actúan como **prebióticos**, alimentando a las bacterias beneficiosas en el intestino (ajo, cebolla, espinacas, manzana, alachofas, espárragos, cítricos, etc.)

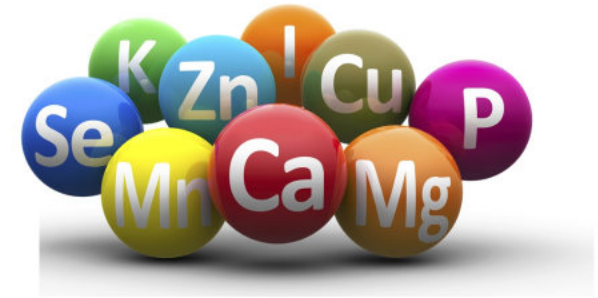


Salud

La fibra presente en la salud digestiva al prevenir el estreñimiento de fibra también alimentando a las alachofas, espárragos



SALUD HORMONAL



Regulación de la producción hormonal: vitaminas del complejo B (plátano, aguacate)

Mejora la producción de testosterona: Zinc (espinacas y semillas de calabaza)

Fertilidad y salud reproductiva: ácido fólico (verduras de hoja verde)

Aumento de la libido: antioxidantes (fresas, arándanos, moras)

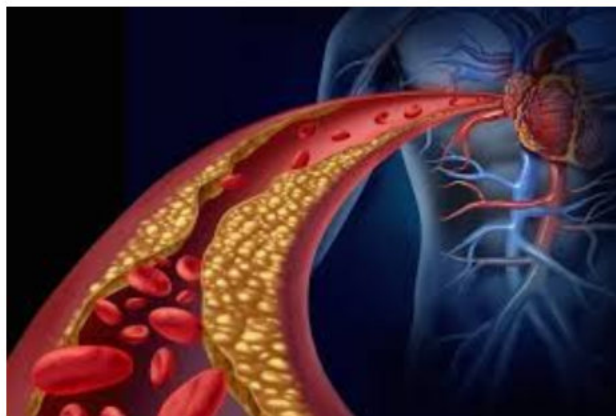
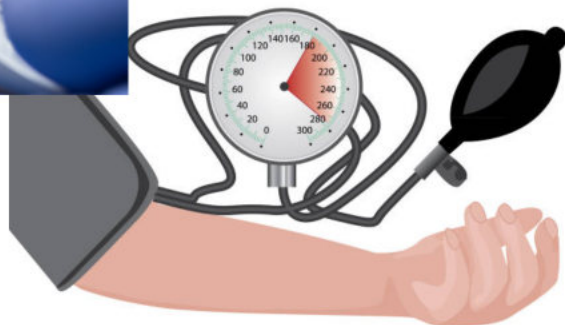
Disminución del estrés: magnesio y vitamina C

Disminución del estrés oxidativo de las células endoteliales y mejoría de la circulación: vitamina D y E.



Prevención de enfermedades crónicas

El consumo regular de frutas y verduras se asocia con un menor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.





Control de Peso



Las frutas y verduras son bajas en calorías pero ricas en nutrientes. Su alto contenido en fibra proporciona saciedad, lo que puede ayudar a controlar el apetito y facilitar la pérdida de peso, siendo opciones ideales para dietas equilibradas.



Hidratación

Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua (sandía, pepino, naranjas), lo que contribuye a la hidratación del cuerpo. Mantener una adecuada hidratación es esencial para la función celular, la regulación de la temperatura corporal y la salud general.

LA FRUTA SE COME, NO SE BEBE

¿SABES CUÁNTO AGUA TIENE...

LA SANDÍA



EL MELÓN



EL TOMATE



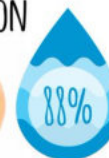
EL PIMIENTO



EL PEPINO



EL MELOCOTÓN



HIDRÁTATE CON AGUA,
HIDRÁTATE CON FRUTAS Y HORTALIZAS

Hidratación

Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua (sandía, pepino, naranjas), lo que contribuye a la hidratación del cuerpo. Mantener una adecuada hidratación es esencial para la función celular, la regulación de la temperatura corporal y la salud general.

¿SABES CUÁNTO AGUA TIENE...

LA SANDÍA



EL MELÓN



EL TOMATE



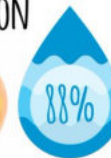
EL PIMIENTO



EL PEPINO



EL MELOCOTÓN



HIDRÁTATE CON AGUA,
HIDRÁTATE CON FRUTAS Y HORTALIZAS

Hidratación

Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua (sandía, pepino, naranjas), lo que contribuye a la hidratación del cuerpo. Mantener una adecuada hidratación es esencial para la función celular, la regulación de la temperatura corporal y la salud general.

LA FRUTA SE COME, NO SE BEBE

¿SABES CUÁNTO AGUA TIENE...

LA SANDÍA



EL MELÓN



EL TOMATE



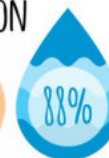
EL PIMIENTO



EL PEPINO



EL MELOCOTÓN



HIDRÁTATE CON AGUA,
HIDRÁTATE CON FRUTAS Y HORTALIZAS

Hidratación

Muchas frutas y verduras tienen un alto contenido de agua (sandía, pepino, naranjas), lo que contribuye a la hidratación del cuerpo. Mantener una adecuada hidratación es esencial para la función celular, la regulación de la temperatura corporal y la salud general.

LA FRUTA SE COME, NO SE BEBE

¿SABES CUÁNTO AGUA TIENE...

LA SANDÍA



EL MELÓN



EL TOMATE



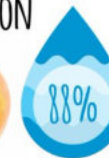
EL PIMIENTO



EL PEPINO



EL MELOCOTÓN



HIDRÁTATE CON AGUA,
HIDRÁTATE CON FRUTAS Y HORTALIZAS

MEJORA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Vit A

Vit C

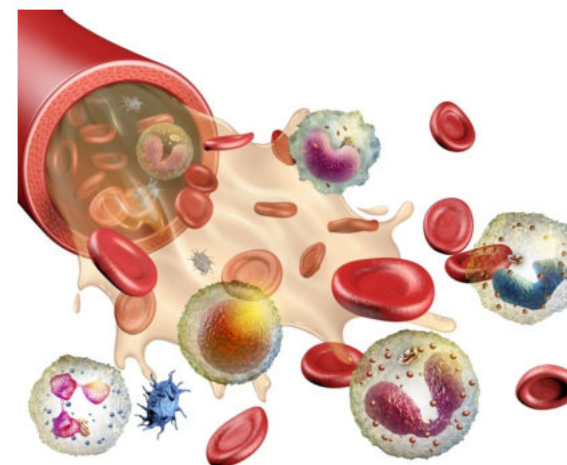
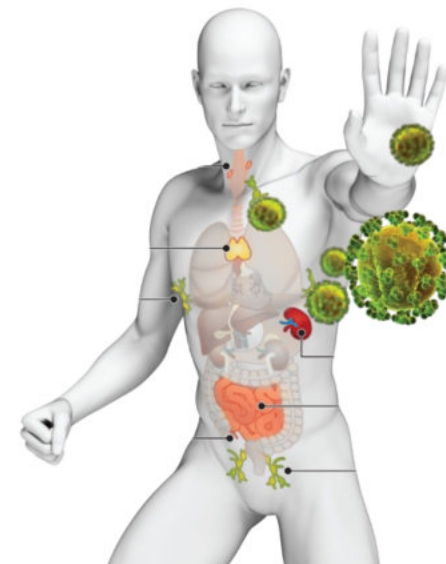
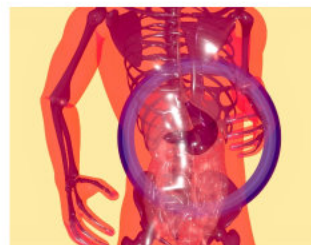
Vit E

Zn

Mg

Antioxidantes

Fibra

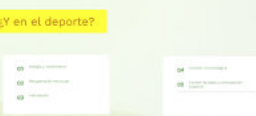




Beneficios Nutricionales



Beneficios para la salud



Beneficios de la fruta y la verdura en la dieta

Iulia Alexandra Scorojanu

Dietista Nutricionista



Somos dietistas-nutricionistas: consumimos salud

¿Cómo participa en la prevención y tratamiento de la obesidad?

01 Baja densidad calórica

02 Alta en fibra

03 Sustitución de alimentos no saludables

04 Mejora del metabolismo

05 Prevención de enfermedades relacionadas con la obesidad

06 Mejora del estado de ánimo

01 **Baja densidad calórica**

02 **Alta en fibra**

03 **Sustitución de alimentos no saludables**

01 **Baja densidad calórica**



02 **Alta en fibra**

03 **Sustitución de alimentos no saludables**

01 **Baja densidad calórica**



02 **Alta en fibra**



03 **Sustitución de alimentos no saludables**

01 **Baja densidad calórica**



02 **Alta en fibra**



03 **Sustitución de alimentos no saludables**



04 **Mejora del metabolismo**

05 **Prevención de enfermedades relacionadas con la obesidad**

06 **Mejora del estado de ánimo**

04 **Mejora del metabolismo**



05 **Prevención de enfermedades relacionadas con la obesidad**

06 **Mejora del estado de ánimo**

04 **Mejora del metabolismo**



05 **Prevención de enfermedades relacionadas con la obesidad**



06 **Mejora del estado de ánimo**

04 **Mejora del metabolismo**



05 **Prevención de enfermedades relacionadas con la obesidad**



06 **Mejora del estado de ánimo**



¿Y en el deporte?

01 Energía y rendimiento

02 Recuperación muscular

03 Hidratación

04 Función inmunológica

05 Control de peso y composición corporal

01 Energía y rendimiento

02 Recuperación muscular

03 Hidratación

01 Energía y rendimiento



02 Recuperación muscular

03 Hidratación

01

Energía y rendimiento



02

Recuperación muscular



03

Hidratación

01

Energía y rendimiento



02

Recuperación muscular



03

Hidratación



04 Función inmunológica

05 Control de peso y composición corporal

04

Función inmunológica



05

Control de peso y composición corporal

04

Función inmunológica



05

Control de peso y composición corporal





GENERALITAT VALENCIANA

DEPARTAMENT DE SALUT DE SAGUNT



Consejos prácticos para añadir fruta y verdura en la dieta

Consumir una variedad de colores para obtener diferentes nutrientes.



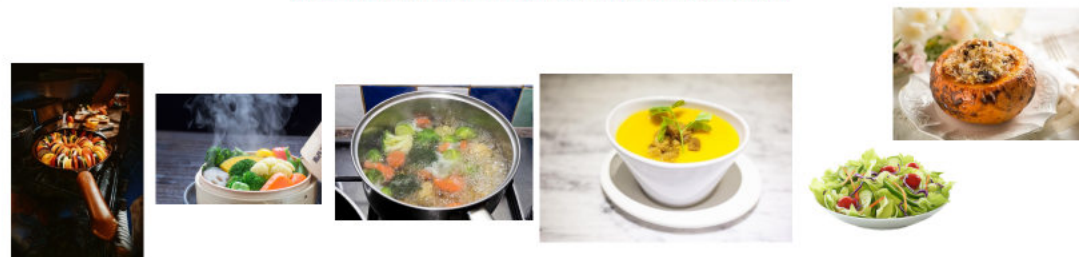
Preferir productos de temporada y locales por ser más frescos, económicos y sostenibles.



Añadir frutas y verduras a las comidas principales y como snacks



UTILIZAR DIFERENTES FORMAS DE COCCIÓN



Consumir una variedad de colores para obtener diferentes nutrientes.



Añadir frutas y verduras a las comidas principales y como snacks



Preferir productos de temporada y locales por ser más frescos, económicos y sostenibles.





UTILIZAR DIFERENTES FORMAS DE COCCIÓN





Conclusión

El consumo regular de frutas y verduras es esencial en la prevención y el manejo de una amplia gama de enfermedades crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, obesidad, enfermedades neurodegenerativas, y problemas digestivos.

Una dieta rica en frutas y verduras debe ser una prioridad para mantener la salud a largo plazo y prevenir la aparición de estas enfermedades.

Cada tipo de fruta y verdura tiene su propio perfil nutricional único, lo que subraya la importancia de consumir una variedad de estos alimentos para obtener una nutrición completa.



POTENCIAR VARIEDAD Y EQUILIBRIO



Muchas
Gracias!



Iulia Alexandra Scorojanu

Para dudas o consultas: iulia.s.nutricion@gmail.com

Calendario One Ball One Hour

SALÓN DE ACTOS DEL HOSPITAL DE SAGUNTO
17:00HH

28

NOVIEMBRE

LA OBESIDAD Y SUS ENFERMEDADES ASOCIADAS.
LA VERDADERA PANDEMIA DEL NUEVO MILENIO.

12

DICIEMBRE

BENEFICIOS DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN LA
DIETA

19

DICIEMBRE

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO
REGULAR EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES
MUSCULOESQUELÉTICAS

16

ENERO

DE LOS CUARENTA PARA ARRIBA NO TE MOJES LA
BARRIGA... RECOMENDACIONES E IDEAS PARA HACER
EJERCICIO Y NO TENER BARRIGA QUE MOJAR.

23

ENERO

DESMINTIENDO MITOS EN ALIMENTACIÓN

30

ENERO

ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES. ALIMENTACIÓN Y
DEPORTE. CONSEJOS DIETÉTICOS ANTES Y DESPUÉS DEL
EJERCICIO FÍSICO.

6

FEBRERO

DIABETES MELLITUS... EFECTOS NOCIVOS A LARGO PLAZO.
CONSEJOS DIETÉTICOS PARA SU CONTROL. IMPORTANCIA DEL
EJERCICIO FÍSICO REGULAR.

13

FEBRERO

CÓMO LOGRAR NUEVOS HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES. MOTIVACIÓN, OBJETIVOS DE LOGRO Y
APRENDIZAJE

20

FEBRERO

¿LA DIETA EQUILIBRADA Y EL EJERCICIO REGULAR
PUEDEN PREVENIR ENFERMEDADES EN NUESTROS
HIJOS?

ORGANIZA: CLUB BALONCESTO PUERTO
UNIDAD DE CIRUGÍA METABÓLICA Y DE LA OBESIDAD HOSPITAL DE
SAGUNTO

Beneficios de la fruta y La verdura en la dieta

Plato saludable "Harvard"



Beneficios nutricionales

Los beneficios nutricionales que ofrecen las frutas y verduras vienen dados por su contenido principalmente en:

- Vitaminas y minerales
- Fibra (soluble e insoluble)
- Agua
- Antioxidantes
- Hidratos de carbono

Mejora:

- salud cognitiva
- Salud visual
- Sistema digestivo
- Piel y uñas
- Sistema hormonal
- Salud ósea
- Sistema inmunológico

Previene:

- Enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, ect.)
- Dislipidemia
- Obesidad

Consejos prácticos para añadir fruta y verdura en la dieta

1. Consumir fruta y verdura de diferentes colores para obtener mayor variedad de nutrientes.
2. Añadir vegetales a las comidas principales o como snacks
3. Priorizar productos de temporada y locales

SE RECOMIENDA CONSUMIR DIARIAMENTE AL MENOS 3 RACIONES DE FRUTA Y 2 RACIONES DE VERDURA

Iulia Alexandra Scorojanu (dietista-nutricionista)
iulia.s.nutricion@gmail.com



GENERALITAT VALENCIANA

GOBIERNO DE VALENCIA SAGUNT



47 D 511
The Best One Year
47 D 511



Muchas Gracias!

Un poco de historia...

IMPORTANCIA DEL TEMA

- 1. Educación y concienciación: promover en la población el consumo adecuado.
- 2. Prevención de enfermedades.
- 3. Impacto en la salud pública y sostenibilidad: reducir el costo de salud pública al disminuir la incidencia de enfermedades crónicas y mejorar la productividad, desarrollo de comunidades relacionadas con la dieta.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Agua: representa hasta el 90-95% de la composición.

Carbohidratos: fuente de energía. Contenido en fibra soluble e insoluble, que regula el tránsito intestinal y reduce los niveles de colesterol y de glucosa en sangre.

Vitaminas y minerales: A, C, E, K, complejo B, K, Mg, Ca, etc.

Proteínas: cantidad insignificante. Destacan las espinacas, brócoli, coles de Bruselas.

Grasa: contenido bajo. Destaca el aguacate y el coco.

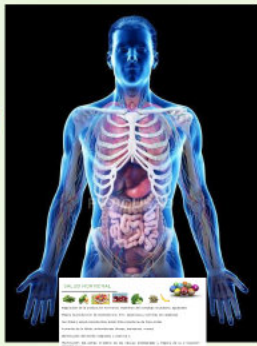
Fibras: antioxidantes (carotenoides, flavonoides, polifenoles, tocoferoles, etc.)



Beneficios para la salud

Salud Celular

Salud Cognitiva



Prevención de enfermedades crónicas

Control de Peso

Nelson Mandela dijo una vez: "La educación es el arma más poderosa con la que se puede cambiar el mundo"

CODiNuCoVa
SALA ALUMNOS ESCOLARES
del Consell Comarcal de Sagunt

Beneficios Nutricionales

Vitaminas y Minerales

Antioxidantes

Fibra dietética

Conclusión

El consumo regular de Frutas y Verduras es esencial en la prevención y el manejo de una amplia gama de enfermedades crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, obesidad, enfermedades neurodegenerativas, y problemas digestivos.

Una dieta rica en frutas y verduras debe ser una prioridad para mantener la salud a largo plazo y prevenir la aparición de estas enfermedades.

Cada tipo de fruta y verdura tiene su propio perfil nutricional único, lo que subraya la importancia de consumir una variedad de estos alimentos para obtener sus beneficios completos.

POTENCIAR VARIEDAD Y EQUILIBRIO

BENEFICIOS DE LA FRUTA Y LA VERDURA EN LA DIETA

¿Cómo saber si se ha beneficiado o mejorado de su consumo?

¿en el deporte?

Consejos prácticos para añadir fruta y verdura en la dieta

Beneficios de la fruta y la verdura en la dieta

Iulia Alexandra Scorojanu

Dietista Nutricionista



CODiNuCoVa
IULIA ALEXANDRA SCOROJANU
Nº Colegiada: CV00461



Somos dietistas-nutricionistas: consumimos salud