



Plenufar 7

Valoración de la calidad de vida y del bienestar nutricional de la población



3 pilares para una buena salud



Vocalía Nacional de Farmacéuticos en Alimentación

Con la colaboración de:



Los tres pilares básicos de la salud



Alimentación
equilibrada



Actividad física
con regularidad



Hábitos de vida
saludables

1. Alimentación equilibrada



¿Por qué es importante?



Previene multitud de enfermedades muy frecuentes

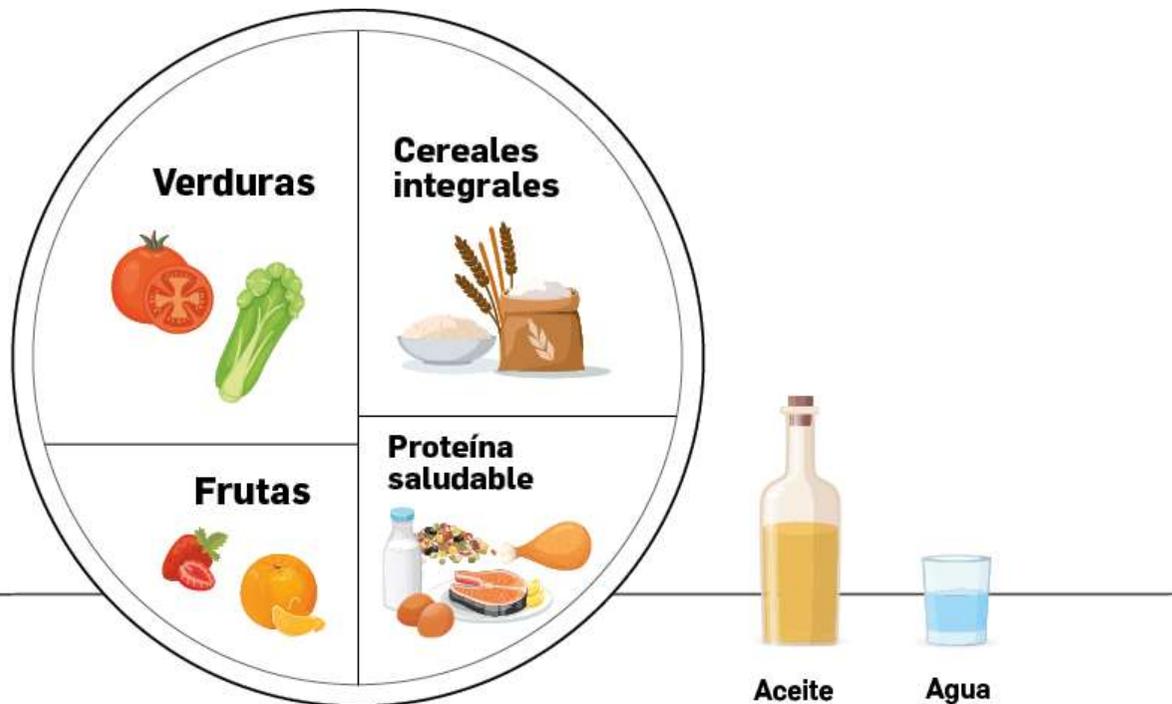


Reduce el riesgo de mortalidad temprana



Mejora nuestra calidad de vida

¿Cómo debe ser nuestra alimentación?



El plato de Harvard

Permite conocer de forma gráfica y sencilla las cantidades que deben aportarse en nuestra alimentación.

Frutas y verduras

- Proporcionan agua e importantes cantidades de vitaminas y minerales.
- Fuente fundamental de fibra de nuestro organismo.
- Debe aportarse entre 3-5 raciones diarias. Importante que alguna vaya en crudo.
- Puede sustituirse alguna ración por tubérculos.



Cereales y pastas

- Principal fuente de energía.
- Debe aportarse entre 4-6 raciones diarias.
- Incorporar a la dieta cereales integrales, debido a su mayor aporte de fibra y menor aporte energético.



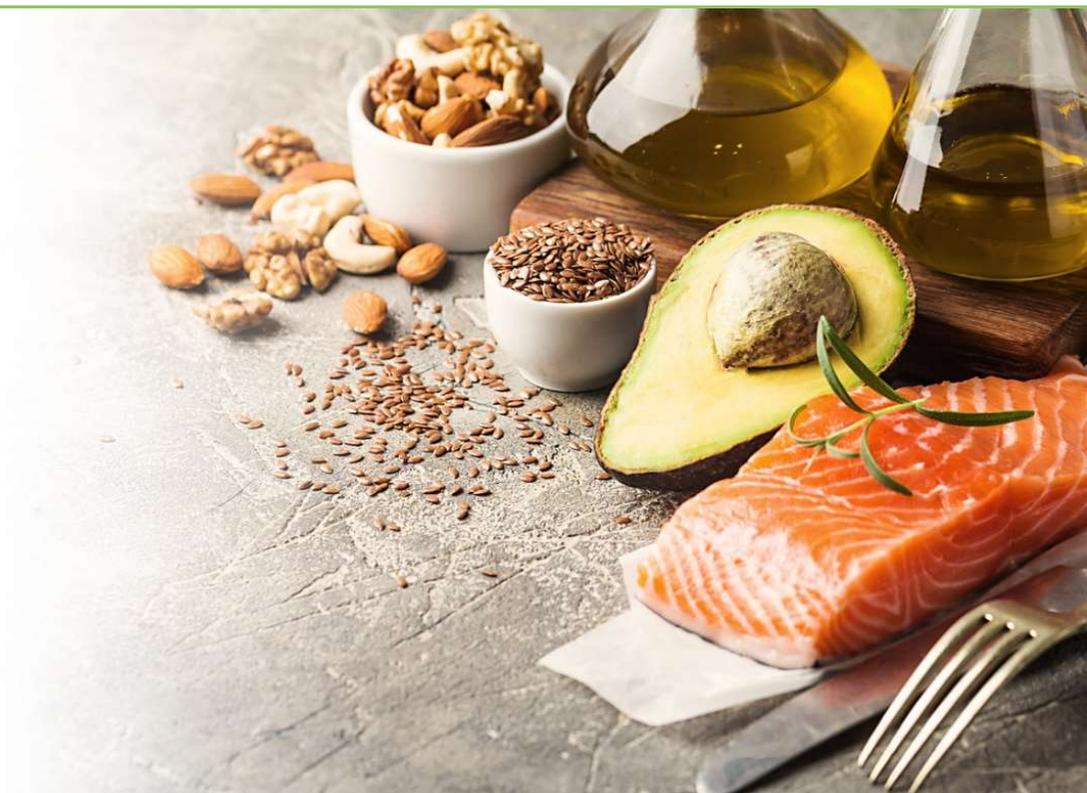
Alimentos proteicos

- Aporte de proteínas necesarias para el desarrollo físico de nuestro cuerpo.
- Deben asociarse tanto proteínas de origen animal (carnes, pescado, huevos y lácteos) como proteínas de origen vegetal (legumbres y frutos secos).
- Limitar el consumo de carnes rojas e incrementar el de aves.



Grasas

- Se recomienda fundamentalmente el uso de aceite de oliva, preferiblemente virgen extra.
- Importante el consumo de pescados azules, por su aporte en ácidos omega-3.
- Otra fuente importante de omega-3 son los frutos secos.



Líquidos

- Asegurar un aporte adecuado de líquidos, alrededor de 1,5 – 2 l diarios.
- La bebida de referencia debe ser el agua.
- Puede consumirse también en forma de infusiones.
- Pueden tomarse hasta 2 vasos diarios de leche.



Equivalencias caseras por ración de alimentos

Grupo de alimentos	Equivalencias caseras de 1 ración
Frutas	1 pieza mediana / 1 taza de cerezas o fresas / 2 rodajas de melón
Verduras y hortalizas	1 plato de ensalada o de verdura cocida / 1 tomate grande / 2 zanahorias
Patatas	1 patata grande o 2 pequeñas
Arroz y pasta	1 plato normal
Pan	3-4 rebanadas / 1 panecillo
Legumbres	1 plato normal
Lácteos	1 vaso de leche / 2 yogures / 2-3 lonchas de queso / 1 porción de queso fresco
Pescados	1 filete individual
Carnes	1 filete pequeño / 1/4 de conejo o pollo
Huevos	1-2 huevos
Frutos secos	1 puñado
Aceite de oliva	1 cucharada sopera

Alimentos cuyo consumo debe limitarse



Bebidas azucaradas



Carnes ricas en grasas



Alimentos ultraprocesados



Sal



Dulces y bollería industrial



Bebidas alcohólicas

2. Actividad física



¿Qué aporta el ejercicio físico?



Recomendaciones de actividad física

- Debe realizarse ejercicio físico de forma regular.
- Realizar cualquier actividad física, adaptándola a la edad, capacidades y gustos de la persona.
- Cualquier actividad física cuenta, y es mejor que ninguna actividad.
- Reducir el tiempo de actividades sedentarias.
- Asegurar un adecuado descanso y una correcta hidratación después del ejercicio.

Niños y adolescentes de 5 a 17 años

- Al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.
- Incluir actividades que fortalezcan músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.



Adultos de 18 a 64 años

- Al menos 2,5 horas semanales de actividad física moderada,
- o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa.



3. Hábitos de vida saludables



Hábitos de vida saludables

- Mantener el estilo de vida tradicional: reducir el estrés, descansar, pasear.
- Evitar hábitos tóxicos, como tabaco, drogas y otros.
- Dormir 7-8 horas diarias.
- Fomentar las relaciones sociales.



Plenufar 7

¿Qué vamos a hacer?



Descripción del Plenufar 7

- Los Planes de Educación Nutricional por el Farmacéutico (PLENUFAR) son grandes campañas de Educación Nutricional que habitualmente los farmacéuticos ofrecemos a la población
- Estás participando en la séptima edición PLENUFAR, en la que queremos hacer un estudio de **la calidad de vida y del bienestar nutricional de la población española.**
- En este PLENUFAR 7 nos dirigimos a toda la **población mayor de 18** años, varones y mujeres.



Objetivos

- Darte pautas de alimentación, ejercicio físico y promoción de hábitos de vida saludables que te ayuden a mejorar tu bienestar nutricional, y por tanto tu calidad de vida.
- Recopilar datos sobre pautas de alimentación y estilos de vida de la población.
- Establecer, a partir de la información recibida de los usuarios, un algoritmo que permita trasladar a los usuarios recomendaciones para fomentar unos hábitos alimentarios, de actividad física y de estilos de vida adecuados.





¡Gracias!



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de
Farmacéuticos en Alimentación

Con la colaboración de:

