

# El valor de la alimentación

Comer bien,  
para vivir mejor



# XIII Foro

de la Empresa  
Agroalimentaria y  
de la Distribución  
Comercial

 Miércoles, 1 de octubre

 09:30 horas

 Centro de Recepción de Visitantes  
(Plaza del Triunfo, s/n) 14003 Córdoba

Organizado por

**LANDALUZ**  
Clúster Agroalimentario de Andalucía

  
**CAEA**  
Confederación Andaluza Empresarios  
Alimentación y Perfumería

Con la colaboración de

 **gusto del Sur**  
Junta de Andalucía

 **abante**

 **acciona**

 **STEF**

 **DOMINO**

 **Marsh**

 **kiwa**

 **Blanca**  
impresores



# PRESENTE Y FUTURO DE LA TRANSCENDENCIA DE LOS ALIMENTOS PARA LA SALUD



*ANA M TRONCOSO  
CATEDRÁTICA DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA  
UNIVERSIDAD DE SEVILLA*

Organizado por:



Con la colaboración de:



# Dieta Saludable

La alimentación que aporta **nutrientes adecuados adecuados y variados**, garantiza el funcionamiento óptimo del organismo y **previene** **previene enfermedades crónicas**.

## Nutrición-Alimentación

La Nutrición es una Ciencia reciente  
**Limitada evidencia científica**



# Más que Alimentos

## *Díaita*: forma de vivir

Conjunto de conductas que convergen en la alimentación

Cada forma de alimentarse determina:

- Una forma de vivir
- Todo un sistema de comportamientos



# La Clave: Variedad

1 30 alimentos diferentes

Como media semanal

2 Ningún alimento >25%

De la energía diaria total

3 Mejor garantía

La variedad es equilibrio nutricional



# Características Nutricionales

## Energía Equilibrada

Ingesta energética = Gasto energético total

## Hidratos de Carbono

45-65% de las calorías

Mínimo 130g al día

**Azúcares <10% (ideal 5%)**

10-15% de las calorías

adultos 0-8g/día (10%)

## Necesidades Diarias de Proteínas

10-20%

Del total calórico

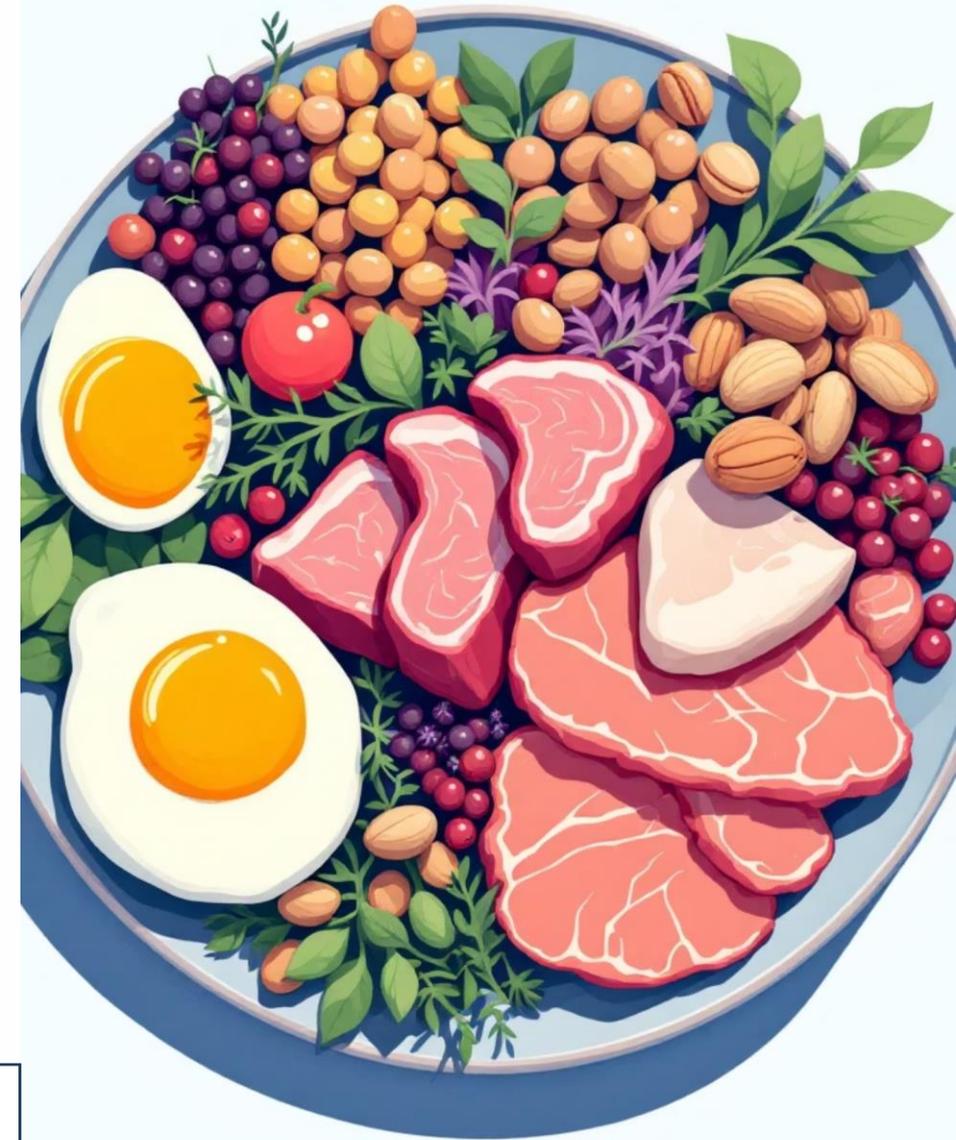
*Porcentaje recomendado de calorías procedentes de proteínas*

0,8-1g

Por kg de peso

*Gramos de proteína necesarios por kilogramo de peso corporal en adultos*

*Para una persona de 70 kg, esto equivale aproximadamente a 56-70 gramos de proteína al día, distribuidos en las diferentes comidas.*



# Déficit Proteico: Riesgo en Personas Mayores

## Sarcopenia

Pérdida progresiva de masa muscular que afecta especialmente especialmente a personas mayores mayores de 65 años.

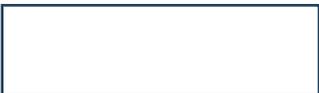
## Factores de Riesgo

Disminución del apetito, problemas de masticación, reducción de la actividad física.

## Consecuencias

Mayor fragilidad, riesgo de caídas, deterioro de la calidad de vida y autonomía.

Es crucial mantener un aporte proteico adecuado combinado con ejercicio de resistencia para prevenir estos efectos.



# Equilibrio de Nutrientes

## Lípidos

20-35% de las calorías

- **Saturados <10%**
- **Monoinsaturados, aceite de oliva**

## Fibra

**>25g/día**

Cereales integrales  
Frutas y verduras  
Legumbres  
Frutos secos

## Límites Recomendados

- **Alcohol: <30g hombres, <20g mujeres**
- **Sal: <5g/día**



## Relación hidratos de carbono/ fibra.

proporción 10:1 de carbohidratos y fibra: por cada 10 g de carbohidratos, un producto debe contener al menos 1 g de fibra.



## Fuentes Alternativas de Proteínas

**Algas y microalgas**  
**Carne cultivada en laboratorio**  
**Proteínas fermentadas de origen biotecnológico**

### Harinas de Insectos

Crickets y gusanos de harina procesados. Sostenibles, ricos en aminoácidos esenciales y con menor impacto ambiental.

### Cultivos de Hongos

Setas shiitake, champiñones portobello. Proteínas completas con sabores intensos y texturas atractivas.

Estas alternativas representan el futuro de la alimentación sostenible, ofreciendo opciones nutritivas con menor huella ecológica.



# Recomendaciones organismos internacionales FAO/OMS

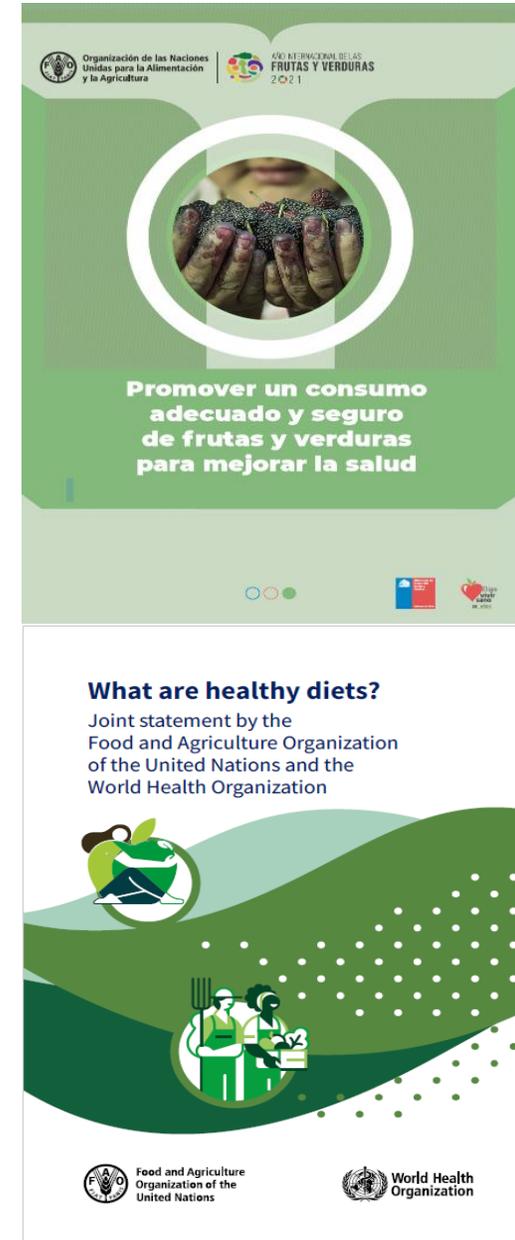
En 1990, la OMS publicó unas recomendaciones generales en las que aconsejaba tomar diariamente unos **400 gramos de frutas y verduras** para prevenir las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Han pasado ya 35 años y el mensaje **CINCO AL DÍA** sigue vivo

Un mayor consumo de frutas y hortalizas puede ayudar a desplazar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, azúcares y sal



Un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda “la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos ricos en féculas) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad”.





Medida de la ración basada  
en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y  
respetando las costumbres

Dulces  $\leq 2r$

Patatas  $\leq 3r$

Carne roja  $< 2r$   
Carnes procesadas  $\leq 1r$

Carne blanca  $2r$   
Pescado / Marisco  $\geq 2r$

Huevos  $2-4r$   
Legumbres  $\geq 2r$

Cada día

Derivados lácteos  $2r$   
(preferir bajos en grasa)

Frutos secos / Semillas / Aceitunas  $1-2r$

Hierbas / Especias / Ajo / Cebolla  
(menos sal añadida)  
Variedad de aromas

Cada comida principal

**Frutas  $1-2$  | Verduras  $\geq 2r$**   
Variedad de colores / texturas  
(Cocidas / Crudas)

**Aceite de oliva**  
**Pan / Pasta / Arroz / Cuscús /**  
**Otros cereales  $1-2r$**   
(preferir integrales)

Agua e infusiones de  
hierbas

Actividad física diaria  
Descanso adecuado  
Convivencia

Biodiversidad y estacionalidad  
Productos tradicionales, locales  
y respetuosos con el  
medio ambiente  
Actividades culinarias



*r = Ración*

Organizado por:



Con la colaboración de:





# TOP 5 FOOD TRENDS

in 2025

## 2.

Food viewed as holistic medicine for the full life cycle



Organizado por:



Con la colaboración de:



# Relacion entre microbioma y salud

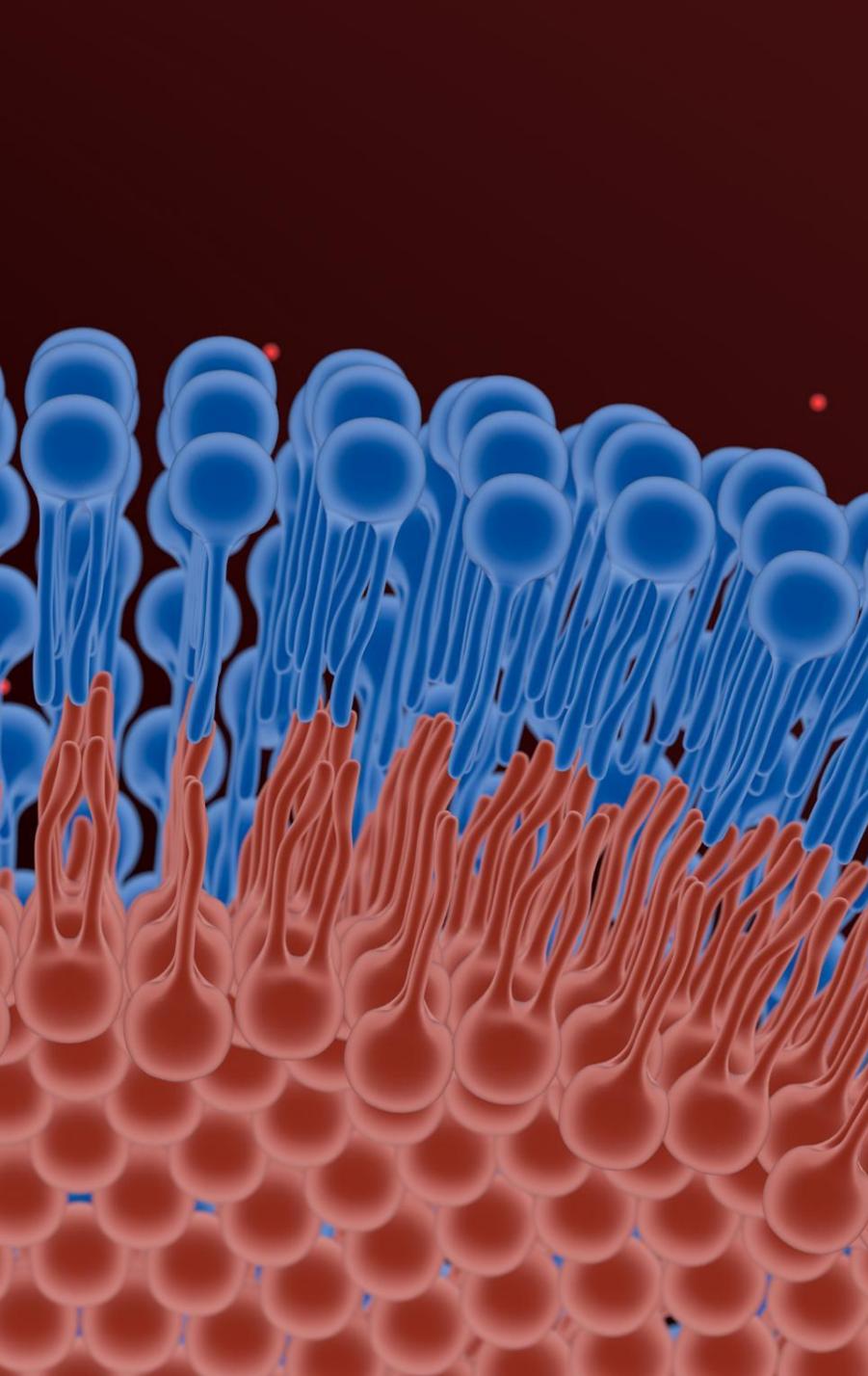


- **Funciones del microbioma intestinal**
- El microbioma intestinal desempeña un papel fundamental en la digestión, el metabolismo, la regulación del sistema inmunológico y la salud mental, a través del eje intestino-cerebro.
- **Interacción entre dieta y microbioma**
- La dieta influye en la composición y función del microbioma, mientras que el microbioma modula los efectos de la dieta sobre la salud.
- **Impacto de la calidad nutricional**
- Las dietas ricas en fibra favorecen una microbiota diversa; en cambio, las dietas pobres en nutrientes reducen dicha diversidad y aumentan la inflamación.
- **Estrategias de nutrición personalizada**
- Comprender el vínculo entre dieta y microbioma permite desarrollar estrategias de nutrición personalizada para optimizar la salud intestinal y general.



## Grupos de alimentos con efecto positivo sobre la salud intestinal

- **Frutas, Verduras y Fibra**
- Las frutas y verduras aportan fibra y polifenoles con beneficios antioxidantes y antiinflamatorios que promueven la salud intestinal.
- **Legumbres, Frutos Secos y Compuestos Bioactivos**
- Las legumbres y los frutos secos proporcionan fibra y compuestos bioactivos que favorecen una microbiota intestinal saludable y diversa.
- **Alimentos Fermentados y Probióticos**
- Los alimentos fermentados como el yogur y el kimchi contienen probióticos naturales que ayudan a mantener el equilibrio microbiano en el intestino.
- **Prebióticos y Ácidos Grasos Omega-3**
- Los prebióticos presentes en el ajo y los espárragos, junto con los ácidos grasos omega-3 procedentes del pescado y las semillas, tienen efectos antiinflamatorios que apoyan la salud de la mucosa intestinal.



## Como los alimentos modulan la Microbiota

- **Fibra Dietética y Ácidos Grasos de Cadena Corta (AGCC)**
- La fibra dietética no digerible es fermentada por las bacterias intestinales, produciendo **ácidos grasos de cadena corta** con **efectos antiinflamatorios y fortalecedores de la barrera intestinal**.
- **Probióticos de Alimentos Fermentados**
- Los alimentos fermentados proporcionan probióticos vivos que colonizan el intestino, mejoran la respuesta inmunitaria y compiten con los patógenos.
- **Los Prebióticos Fomentan Bacterias Beneficiosas**
- Los prebióticos actúan como sustratos selectivos que favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*.
- **Los Polifenoles Modulan la Microbiota**
- Los polifenoles presentes en frutas y verduras inhiben bacterias patógenas y favorecen especies microbianas beneficiosas.





## Conclusiones

**Diversidad alimentaria:** clave para un microbioma robusto.

**Consumo diario de fibra:** al menos 25-30 g/día.

**Incorporar alimentos fermentados** regularmente.

**Evitar dietas monótonas o restrictivas** sin supervisión profesional.

**Asegurar aporte de proteínas**

**Que nos falta en la dieta, mejor que qué nos sobra en la dieta**

**La dieta, un estilo de vida**

Organizado por:



Con la colaboración de:





# MUCHAS GRACIAS

[amtrncoso@us.es](mailto:amtrncoso@us.es)

Organizado por:



Con la colaboración de:

