



- La alimentación es bio-psico-social
- No puede haber nutrición sin alimentación
- La nutrición depende de nuestra alimentación

fppt.com

2. LEYES DE ALIMENTACION



- Según Pedro Escudero
 - Ley de Adecuación
 - Ley de Armonía
 - Ley de la Calidad
 - Ley de la Cantidad

fppt.com

3. NUTRIENTES



- Macronutrientes
 - Hidratos de Carbono o Carbohidratos
 - Proteínas
 - Grasas
- Micronutrientes
 - Vitaminas Liposolubles
 - Vitaminas Hidrosolubles
 - Fitoquímicos
 - Minerales
- Agua (60-70%)

fppt.com

MACRONUTRIENTES



- Los nutrientes que el Organismo requiere en mayor cantidad.
- Aportan energía, y materia prima para crear sustancias indispensables en el organismo.
 - Carbohidratos o Hidratos de Carbono (4 Kcal)
 - Azúcares, Almidones y Fibra
 - Proteínas (4 Kcal)
 - Aminoácidos, Enzimas,
 - Grasas (9 Kcal)
 - Saturadas, Monoinsaturadas, Poliinsaturadas, Trans, AGCC, Colesterol y Triglicéridos

fppt.com

PORCENTAJE DIARIO DE MACRONUTRIENTES

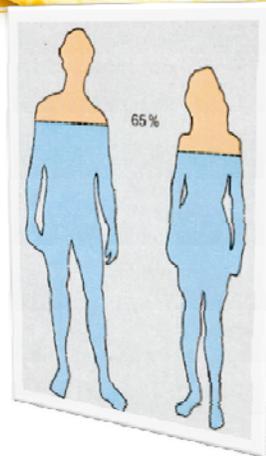


MICRONUTRIENTES

- Sustancias indispensables que nuestro organismo necesita en pequeñas dosis.
- Esenciales en procesos complejos: crecimiento, reproducción, supervivencia y curación
 - Vitaminas (Lipo o Hidrosolubles)
 - Fitoquímicos
 - Minerales (Ca, Fe, Sa, Zn, Mg, K,

AGUA

- No es un nutriente propiamente dicho, pero es **INDISPENSABLE**
- Cuerpo está compuesto por un 60% a 70% de Agua
- Todas las funciones y reacciones producidas en el interior del organismo dependen del Agua



EL AGUA y TU PESO

Consejos

- * Tomar como mínimo de 2 a 2,5 litros de agua por día.
- * Hacer ejercicio acorde a tu condición física y edad.
- * Incorporar una dieta sana y nutritiva.

Dejé de lado los pensamientos negativos sobre tu imagen

EL AGUA y VDS
Culligan

Diagram illustrating the benefits of water for weight management and health:

- Ayuda a eliminar desechos y toxinas
- Ayuda al hígado a convertir las grasas del cuerpo en energía
- Reduce el depósito de grasas
- Ayuda a mantener el tono muscular
- Evita el aumento de sodio en tu cuerpo
- Reduce los estímulos del apetito
- Cambate el estreñimiento
- Ayuda a eliminar los excesos de líquido que provocan hinchazón en el cuerpo

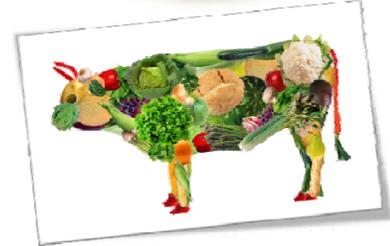
4. TIPOS DE ALIMENTACIÓN

- Omnívora
- Crudívora
- Macrobiótica
- Frugívora
- Dieta basada en plantas
- Vegetariana:
 - Ovolactovegetariano
 - Lactovegetariano
 - Ovovegetariano
 - Pescovegetariano
 - Vegano

fppt.com

5. ¿VEGETARIANISMO O NOCARNISMO?

- Dieta basada en plantas
- Equilibrada
- Variada
- Completa
- Nutritiva
- Adecuada a la edad
- Adecuada al momento fisiológico



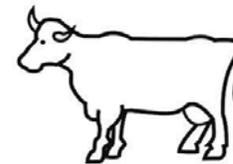
fppt.com

- Según la Asociación Americana de Dietética (ADA):

*Reconoce que las dietas vegetarianas **bien planeadas** son **compatibles con un buen estado nutricional**, en contraste con las dietas vegetarianas pobremente planificadas o no planeadas, las que aumentan el riesgo de desórdenes nutricionales y por lo tanto deben ser prohibidas.*

fppt.com

6. IMPACTO ECOLOGICO DE LA ALIMENTACION



No consumí carne de vaca

Estos datos no incluyen el resto de productos de origen animal, como los otros tipos de carnes, lácteos, huevos y pieles.

En 1 año:

AHORRAS AGUA



825000 lt

SALVAS



30 m² de bosque

fppt.com

No hay nada que beneficie más a la salud humana y aumentare las probabilidades de sobrevivir en la tierra, como una evolución a una dieta vegetariana.
 - Albert Einstein

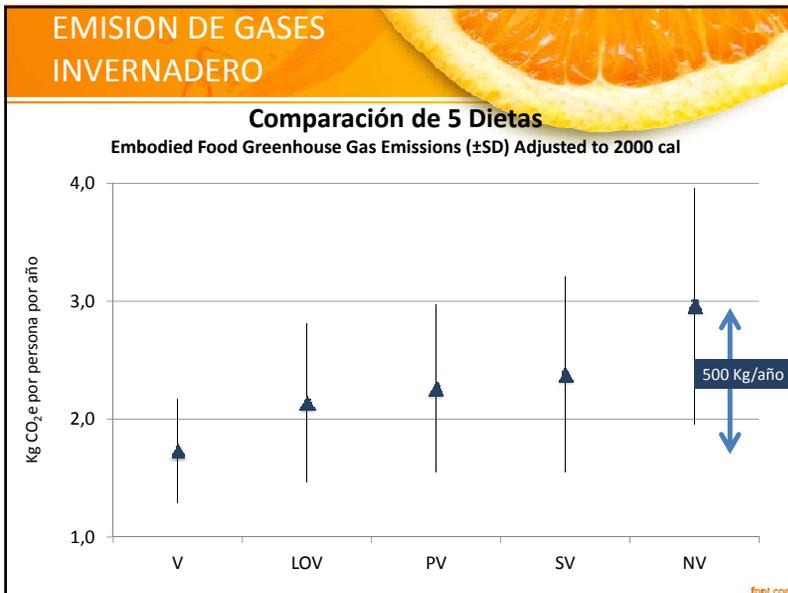
Ineficiencia proteica de la granja industrializada

- 40% de la cosecha mundial 70% de la producción de soya
- alternativa: Consumo humano **directo** proteína de las plantas

2004 feed grains: 800,000,000,000 kg

→ 85% loss of protein

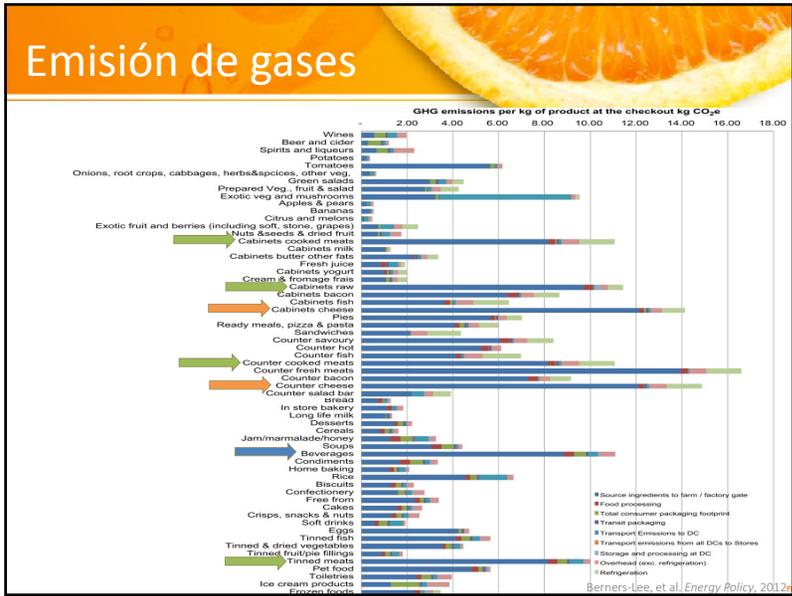
- 1 kg proteína animal requiere 6 kg proteína vegetal (recursos)
- Más aún, pérdida biodiversidad por las emisiones de amonio (contaminación)
- Proteína animal / planta = 50-más de agua (recursos)



Emisión de Gases efecto invernadero anual en CO₂ eq

{ Por Dieta y tipo de comidas }

	Vegetariano	Novo vegetariano	Diferencia
11 Comidas	53	502	+449
Vegetales (7)	34	27	-8
Animales (3)	18	475	+456
Carne de vaca	14	461	+447



7. DIOS Y SU PLAN DE ALIMENTACIÓN

- Génesis 1:26-30 (para hombres y animales)
Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. MC p200
- Plan de alimentación

DIETA BASADA EN PLANTAS

- Mayordomía recursos naturales

8. BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Mejor calidad de Vida
- Disminución de Enfermedades Crónicas Degenerativas
- Peso Saludable
- Estado de ánimo saludable
- Longevidad

**LOS GENES CARGAN
LA PISTOLA, PERO ES
EL ESTILO DE VIDA
ES EL QUE APRIETA EL
GATILLO**



9. PERJUICIOS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

- Según la OMS:
 - Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.
- Enfermedades: ACV, ECV, DBT2, Lipidemias, Caries, Desnutrición, Anemia, CA, OB, SBP, enfermedades óseas, etc
- Mayor gasto económico
- Disminuye la calidad de vida
- Pobreza

FARMACIA VS. TIENDA DE COMIDA SALUDABLE



**¡CIELOS!
PESO LO MISMO
QUE UNA
PERSONA DE
DOS METROS
CUARENTA ...
¡TENGO QUE
CRECER
URGENTEMENTE!**

JUNCARLOS ©

INDICE MASA CORPORAL

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (cm)}^2}$$

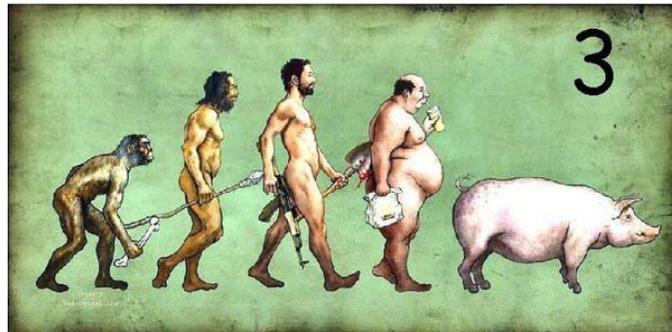


fppt.com

INDICE CINTURA CADERA

- Indicador de Obesidad Abdominal
- $\text{ICC} = \frac{\text{Cintura (cm)}}{\text{Cadera (cm)}}$
- Mujeres: 0,8
- Hombre: 0,9

fppt.com



fppt.com



fppt.com

10. LOS ADVENTISTAS y EL VEGETARIANISMO

- Elena de White
- Consejo sobre Régimen alimenticio
- Loma Linda University
- Estudios de longevidad en ASD
- Vegetarianismo
- Mano derecha del 3er Angel
- Evangelismo
- Educación
- Promoción de Salud

fppt.com

- Deben escogerse alimentos que mejor proporcionen los elementos necesarios para la reconstitución del cuerpo. En esa elección el apetito no es una guía segura.
- Para conservar la salud se necesita una cantidad suficiente de alimento bueno y nutritivo.

fppt.com

- **Atletas**
- Walter "Killer" Kowalski
- Andy Lally
- Carl Lewis
- Martina Navratilova
- Bill Pearl
- Rich Roll
- Hannah Teter
- Mike Tyson
- Ricky Williams
- **Actores:**
- Pamela Anderson
- Russell Brand
- Ellen DeGeneres
- Paul McCartney
- Morrissey
- Ozzy Osbourne
- Natalie Portman
- Prince
- Fred Rogers ("Mister Rogers")
- [Alicia Silverstone](#)
- Líderes, activista, escritores, inventores
- [Brigitte Bardot](#)
- [Cesar Chávez](#)
- [Bill Clinton](#)
- [Benjamin Franklin](#)
- [Mohandas Karamchand Gandhi](#)
- [Coretta Scott King](#)
- [Dennis Kucinich](#)
- [Christine Lagarde](#)
- [Rosa Parks](#)
- [Russell Simmons](#) [Thomas Alva Edison](#)
- [Albert Einstein](#)
- [Jane Goodall, PhD](#)
- [Sylvester Graham](#)
- [Brian Greene, PhD](#)
- [Henry J. Heimlich, MD](#)
- [Steve Jobs](#)
- [John Harvey Kellogg, MD](#)
- [Peter Singer, BPhil](#)
- [Paul Wenner](#) [Jonathan Safran Foer](#)
- [Franz Kafka](#)
- [Richard Linklater](#)
- [Plutarch of Chaeronea in Boeotia](#)
- [Mary Wollstonecraft Shelley](#)
- [Upton Sinclair](#)
- [George Bernard Shaw](#)
- [Leo Tolstoy](#)
- [Leonardo da Vinci](#)
- [Diane Warren](#)

fppt.com

FAMOSOS VEGETARIANOS



fppt.com

- 
- Es un deber sagrado para las personas que cocinan aprender a preparar comidas sanas.
 - Muchas almas se pierden como resultado de los alimentos mal preparados.
 - Si la carne hubiese sido de uso indispensable para dar salud y fuerza, se la habría incluido en la alimentación indicada al hombre desde el principio.
MC

fppt.com



MUCHAS GRACIAS!

fppt.com