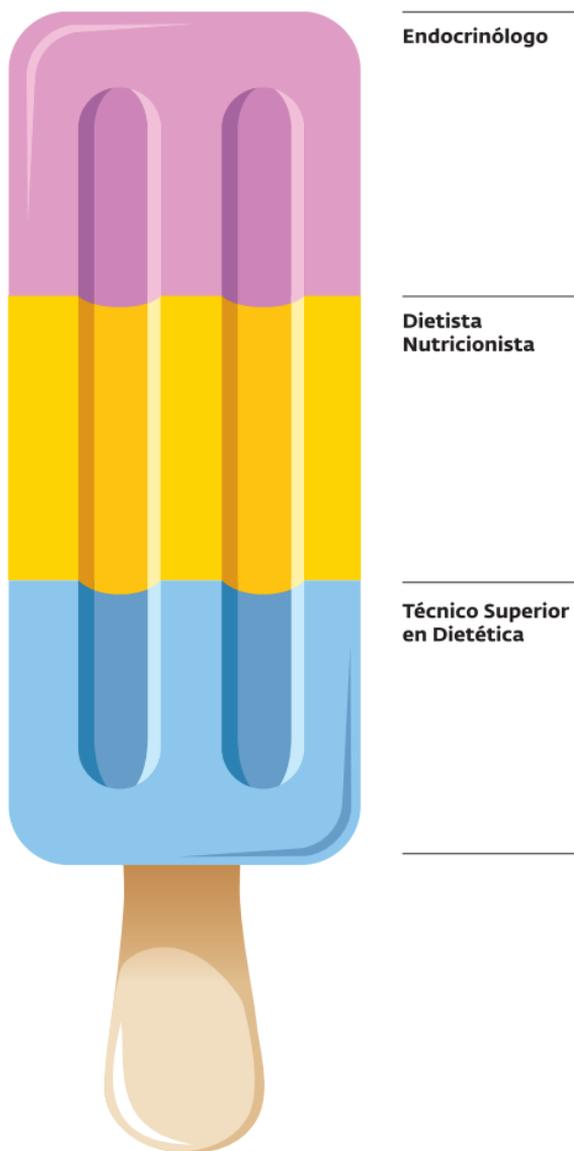


¿QUIÉN ES QUIÉN? EN NUTRICIÓN



Por tu salud, aprende a distinguir

CODiNuCoVa

Colegio Oficial de
Dietistas y Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

¿QUIÉN ES QUIÉN EN NUTRICIÓN?

Endocrinólogo

Un Endocrinólogo es el licenciado/graduado en medicina especializado en la materia que sabe tratar y entender las complejas relaciones y estructuras entre los diferentes sistemas glandulares, metabólicos y procesos nutricionales. Las principales enfermedades que trata son la diabetes, las enfermedades tiroideas y la obesidad.

Dietista-Nutricionista

Diplomado/Graduado universitario en Nutrición Humana y Dietética

«Dietista-nutricionista es una **profesión sanitaria**, ostentada por un Diplomado/Graduado universitario en Nutrición Humana y Dietética **que desarrolla actividades orientadas a la alimentación** de la persona o de grupos de personas, adecuadas a las necesidades fisiológicas y, en su caso, patológicas de las mismas, de acuerdo con los principios de prevención y salud pública».

Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias (2003)

Su característica diferenciadora son los tratamientos alimentarios individualizados, según su patología, su estado fisiológico, su edad y su estilo de vida.

Técnico Superior en Dietética

Según la Ley de Ordenación de la Profesiones Sanitarias (2003) «Un técnico superior en dietética es un profesional del área sanitaria de formación profesional (FP)». Y sus competencias profesionales son asignadas o se realizarán bajo la supervisión del dietista-nutricionista y/o endocrino.



CODiNuCoVa

Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana

Quart 21, entlo
46001 Valencia
T. 96 205 85 05
M. 606 447 558
secretaria@codinucova.es

www.codinucova.es



BEBE



AGUA

LA MEJOR ELECCIÓN

CODiNuCoVa

Colegio Oficial de
Dietistas y Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

La mejor bebida de elección, el agua

La creencia de que la ingesta abundante de agua ayuda a la pérdida de peso está muy arraigada dentro de la población. Sin embargo, lo que facilita esta pérdida de peso con el tiempo, es la reducción del consumo de bebidas azucaradas.

Es recomendable ingerir el mismo líquido que se pierde a diario en forma de agua. En adultos con actividad moderada oscila entre 1,5 y 2 litros, teniendo en cuenta que una alimentación sana y variada ya proporciona entre 0,5 y 1 litro de agua al día.

Recomendaciones basadas en la evidencia científica, y solo aplicables a adultos sanos excluyendo embarazadas y lactantes. Ante cualquier duda siempre debe acudir a su dietista-nutricionista.

«El Dietista-nutricionista es una **profesión sanitaria**, ostentada por un Diplomado/Graduado universitario en Nutrición Humana y Dietética **que desarrolla actividades orientadas a la alimentación** de la persona o de grupos de personas, adecuadas a las necesidades fisiológicas y, en su caso, patológicas de las mismas, de acuerdo con los principios de prevención y salud pública». Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias (2003).

Su característica diferenciadora son los tratamientos alimentarios individualizados, según patología, estado fisiológico, edad y estilo de vida.

En la Comunidad Valenciana puede encontrar a su Dietista-Nutricionista en:

<http://www.codinucova.es/colegio/busca-dietista>



CODiNuCoVa

Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

Quart 21, entlo
46001 Valencia
T. 96 205 85 05
M. 606 447 558
secretaria@codinucova.es

www.codinucova.es



CONTROLA



CODiNuCoVa

Colegio Oficial de
Dietistas y Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

Controla la sal

Es recomendable, para la población en general, no exceder un consumo medio de 5g de sal al día (una cucharadita llena –de las de café–), la mitad de lo que se consume habitualmente en nuestro país hoy en día.

El 45% de los infartos de miocardio y el 50% de los ictus cerebrales están relacionados con la hipertensión arterial. Y su causa principal es el consumo excesivo de sal. El axioma es evidente: disminuir el consumo de sal ayuda a prevenir muertes prematuras.

El 70% de la ingesta diaria de sal procede de productos preparados y consumidos fuera del hogar; por ello, la mejor forma de controlar el consumo de sal es cocinar más casero y con más alimentos frescos.

Recomendaciones basadas en la evidencia científica, y solo aplicables a adultos sanos excluyendo embarazadas y lactantes. Ante cualquier duda siempre debe acudir a su dietista-nutricionista.

«El Dietista-nutricionista es una **profesión sanitaria**, ostentada por un Diplomado/Graduado universitario en Nutrición Humana y Dietética **que desarrolla actividades orientadas a la alimentación** de la persona o de grupos de personas, adecuadas a las necesidades fisiológicas y, en su caso, patológicas de las mismas, de acuerdo con los principios de prevención y salud pública». Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias (2003).

Su característica diferenciadora son los tratamientos alimentarios individualizados, según patología, estado fisiológico, edad y estilo de vida.

En la Comunidad Valenciana puede encontrar a su Dietista-Nutricionista en:

<http://www.codinucova.es/colegio/busca-dietista>



CODiNuCoVa

Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

Quart 21, entlo
46001 Valencia
T. 96 205 85 05
M. 606 447 558
secretaria@codinucova.es

www.codinucova.es



SIEMPRE
EN LA MESA



VEGE-
TALLES

CODiNuCoVa

Colegio Oficial de
Dietistas y Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

Sigue una dieta rica en alimentos vegetales

A largo plazo el consumo alto de fruta y hortalizas está asociado a un menor incremento de peso en adultos y a un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas como las cerebro y cardio-vasculares, el cáncer, la diabetes, etc.

Algunas recomendaciones: fruta fresca como postre típico diario; aceite de oliva como principal fuente de grasa, pero no la única; consumo casi diario de un puñado de frutos secos (nueces, avellanas o almendras); preferencia por los alimentos integrales o ricos en fibra ante los refinados; y un consumo semanal de legumbres.

La Dieta Mediterránea se caracteriza por una abundancia de alimentos de origen vegetal, mínimamente procesados y estacionales, preferentemente frescos.

Recomendaciones basadas en la evidencia científica, y solo aplicables a adultos sanos excluyendo embarazadas y lactantes. Ante cualquier duda siempre debe acudir a su dietista-nutricionista.

«El Dietista-nutricionista es una **profesión sanitaria**, ostentada por un Diplomado/Graduado universitario en Nutrición Humana y Dietética **que desarrolla actividades orientadas a la alimentación** de la persona o de grupos de personas, adecuadas a las necesidades fisiológicas y, en su caso, patológicas de las mismas, de acuerdo con los principios de prevención y salud pública». Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias (2003).

Su característica diferenciadora son los tratamientos alimentarios individualizados, según patología, estado fisiológico, edad y estilo de vida.

En la Comunidad Valenciana puede encontrar a su Dietista-Nutricionista en:

<http://www.codinucova.es/colegio/busca-dietista>



CODiNuCoVa

Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas
de la Comunitat Valenciana

Quart 21, entlo
46001 Valencia
T. 96 205 85 05
M. 606 447 558
secretaria@codinucova.es

www.codinucova.es

