

Parlem d'alimentació saludable

Núria-Vinyet Mestres López – Dietista-Nutricionista
EAP Montserrat

Punts a tractar

1. Què entenem per alimentació saludable. Bases

2. Recomanacions actuals

3. Guies

4. Dubtes i preguntes

Què entenem per alimentació saludable? Bases.



Què entenem per alimentació saludable?

“L’alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, mitjançant el qual obtenim els **nutrients** que ens permeten cobrir els **requeriments** de l’organisme i contribueix, així, a mantenir la **salut i el benestar**.”

“Es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l’entorn, sostenible i assequible.”



Com hauria de ser la nostra alimentació?



Variada



Adaptada



Suficient

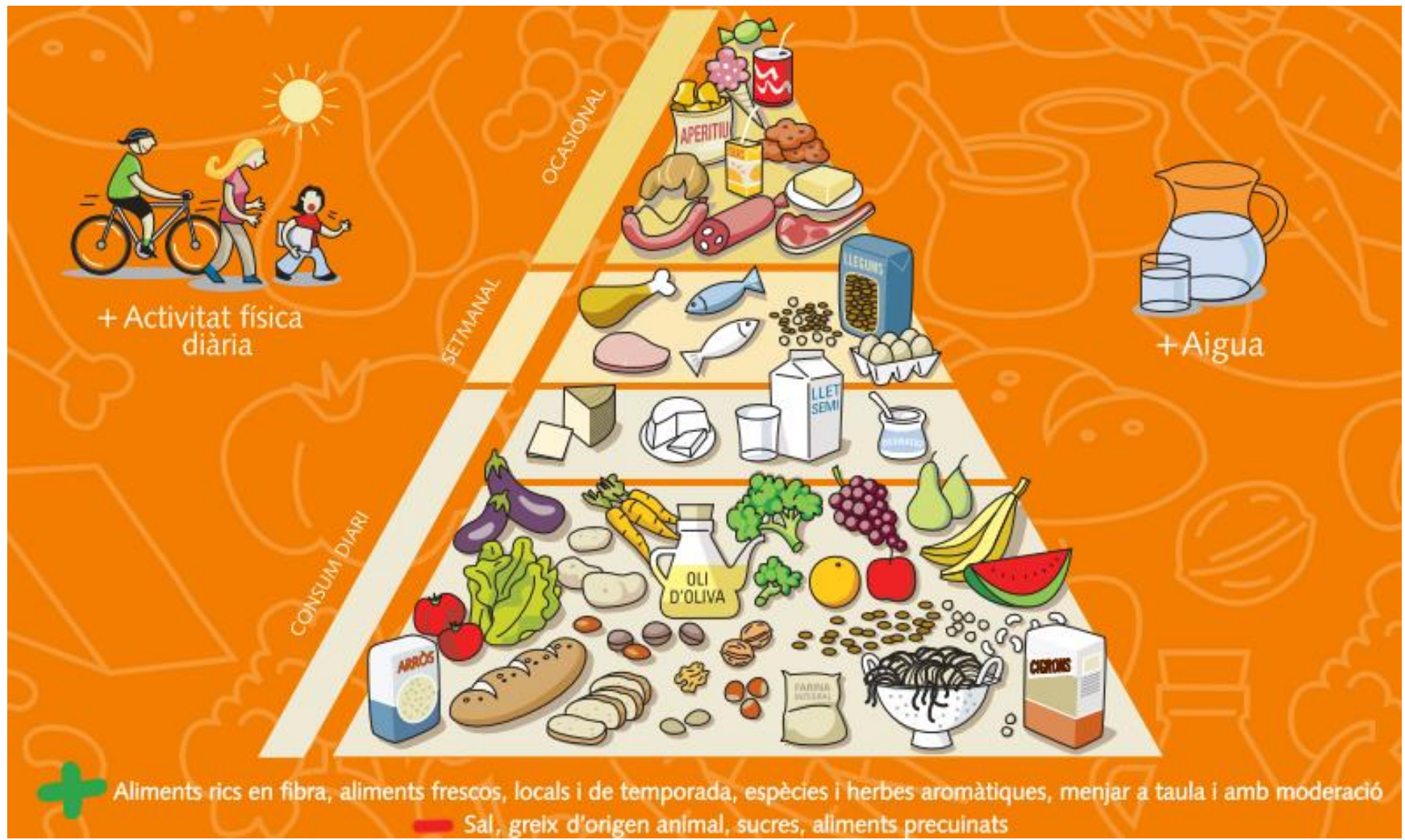


Sostenible



Segura





























Piràmide dieta mediterrània



La dieta Mediterrània com a dieta saludable:



És un problema el consum de dolços i ultra processats?

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|---|---|---|---|---|--|---|
|  |  |  | |  |  |  |
|  | |  |  | |  |  |
| |  |  |  |  |  |  |
| |  |  | |  |   |  |
|  | |  |  | |  |  |



És un problema el consum de dolços i ultra processats?

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|-----------------------|---|----------|--------|---------------|---|----------|
| | | | | |  | |
| | | | | Dia de platja | | |
| | | | | | | |
| |  | | | | | |
| Aniversari de la mare | | | | | | |
| | | | | | | |



Recomanacions actuals



Freqüència de consum dels grups d'aliments

| GRUPS D'ALIMENTS | FREQÜÈNCIA DE CONSUM |
|-----------------------------------|---|
| Hortalisses | 2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar |
| Fruites fresques | 3 al dia, com a mínim |
| Farinacis ¹ integrals | a cada àpat |
| Fruites seques (crues o torrades) | 3-7 grapat a la setmana |
| Llet, iogurt i formatge | 1-3 vegades al dia |
| Carn, peix, ous i llegums | no més de 2 vegades al dia, alternant: |
| Carn | 3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella ²) |
| Peix ³ | 3-4 vegades a la setmana |
| Ous | 3-4 vegades a la setmana |
| Llegums ⁴ | 3-4 vegades a la setmana |
| Aigua | en funció de la set |
| Oli d'oliva verge | per amanir i per cuinar |

Es consideren **farinacis** el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc., i també la patata i altres tubercles.

Es considera **carn vermella** tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra.

La **carn blanca** és, per tant, la carn d'aus, com també la de conill.

És convenient diversificar els tipus de peix, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

Els **llegums**, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclosos en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïcs (carn, peix, ous i llegums).

Petits canvis

petits canvis PER MENJAR MILLOR

més

FRUITES
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA
I SOCIAL



canvieu a

AIGUA

ALIMENTS
INTEGRALS

OLI D'OLIVA
VERGE

ALIMENTS
DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



menys

SAL


SUCRES

CARN VERMELLA
I PROCESSADA

ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



Fruites i hortalisses

El 80% dels infants no mengen la quantitat recomanada de fruita i verdura! 

PER QUÈ?

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades **reduïx el risc de patir malalties** cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.

Són aliments rics en **vitamines, minerals, aigua, fibra** i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

RECOMANACIONS DE CONSUM

QUANTES?

- Incloueu, com a mínim, **5 racions al dia** (3 de fruites i 2 d'hortalisses).

QUAN?

- **Sempre** que vulgueu!
- Les **fruites** són les millors **postres**, i també les podeu prendre entre àpats, a l'esmorzar, mig matí o al berenar. **Qualsevol moment** és bo!
- És convenient incloure **hortalisses** als dos **àpats principals**: el dinar i el sopar. Però també es poden incorporar en entrepans i en altres àpats com l'esmorzar o el berenar. Heu provat l'entrepà d'albergínia i pebrot escalivat? I el de llesques de tomàquet amb ruca?

Frutes i hortalisses

Racions de fruita

1 ració de fruita equival a:

- 1 taronja, poma, pera, préssec, plàtan
- 1 bol de cireres, maduixes, raïm, fruits vermells
- 1-2 talls de meló, síndria, pinya
- 2-3 albercocs, prunes, mandarines, figues, nespres

Racions d'hortalisses

1 ració d'hortalisses equival a:

- 1 plat de verdura cuita (mongeta tendra, puré, minestra)
- 1-2 tomàquets, pastanagues, cogombres
- 1 pebrot, 1 carbassó, 1 albergínia
- 1 plat d'amanida variada

- Cal consumir la fruita habitualment **sencera** o a trossos **no en forma de suc**.
- Si es renten bé les fruites, no cal pelar-les.
- Alternar les hortalisses crues i cuites.



Llegums



? PER QUÈ?

Destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (**fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni**), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

L'elevat contingut en fibra que tenen proporciona sensació de **sacietat** i facilita el **trànsit intestinal**. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums **disminueix** els nivells de **colesterol** i **triglicèrids**, contribueix a prevenir alguns tipus de **càncer** i promou la salut **cardiovascular**.

🍴 RECOMANACIONS DE CONSUM

QUANTES?

- Incloeu llegums **3-4 vegades a la setmana**, com a mínim.

QUAN?

Quan? Podeu **planificar la compra i distribuir el menú setmanal** de moltes maneres:

- Dies alterns (dia sí/dia no).
- 3 dies a la setmana (dilluns, dimecres i divendres o bé dimarts, dijous i dissabte, etc.).
- 2 dinars i 2 sopars o bé 2 dinars i 1 sopar.
- Si a la família hi ha infants que dinen a l'escola, és gairebé segur que consumiran

Llegums

La proteïna d'alguns llegums (cigrans, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és **tan completa com la dels aliments d'origen animal**. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.

En el cas d'alguns llegums com les **lenties o algun tipus de mongetes seques**, que tenen una **proteïna menys completa**, es pot **complementar** barrejant-les amb **arròs, pa, pasta, etc.** Aquesta complementació no cal que sigui en el mateix àpat sinó que es pot fer al llarg del dia.



Aliments integrals



? PER QUÈ?

Els grans o cereals són les **llavors i reserves d'energia** de cultius com el blat, l'arròs, el blat de moro, el mill, el sorgo, l'ordi, la civada i el sègol, entre d'altres. Els cereals integrals i els aliments fets amb farines de **cereals integrals** són aquells que estan constituïts pel gra sencer, és a dir, que no s'han refinat per eliminar-ne les capes externes. Per aquest motiu, són aliments rics en midó, però també en **fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients** que es concentren, sobretot, a les capes més exteriors del gra.

El consum de cereals integrals, en lloc de refinats, es relaciona amb **menys risc de mortalitat** en general, i de **càncer colorectal i malalties cardiovasculars** en particular. En contra del que proposen algunes "diètes miracle", el consum de cereals integrals no està desaconsellat en les **pautes d'aprimament**.

RECOMANACIONS DE CONSUM

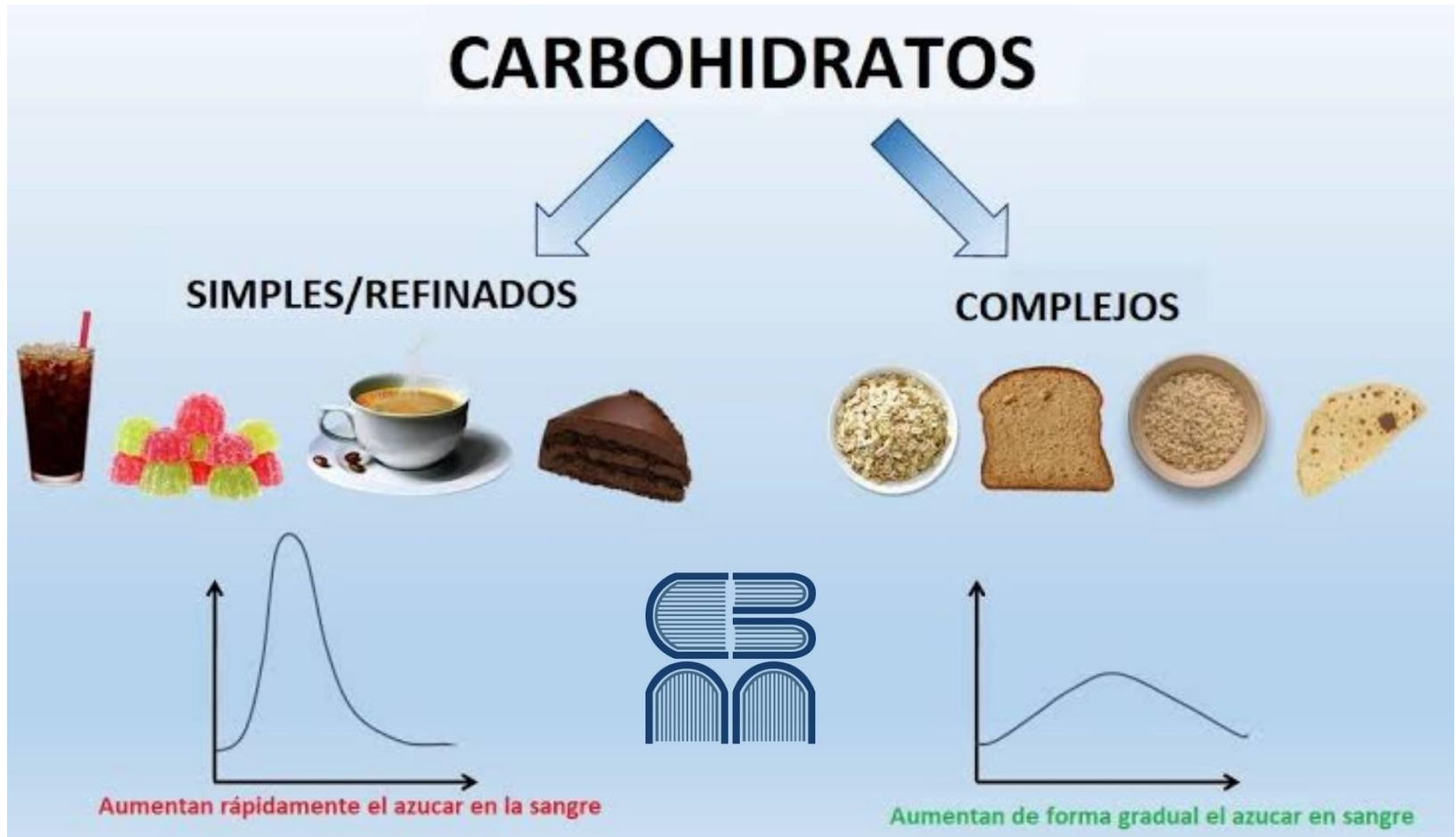
QUANT?

- Els cereals i derivats integrals aporten, sobretot, **energia** en forma d'hidrats de carboni. Per això, les quantitats a consumir dependran molt de les **necessitats energètiques** de la persona que, a la vegada, varien segons l'**activitat física** que es faci.

QUAN?

- Es poden incloure a cada àpat **principal** (esmorzar, dinar i sopar), tot i que hi ha altres fonts d'hidrats de carboni (fruites, hortalisses, patates, etc.) que poden contribuir a cobrir les necessitats nutritives de l'organisme.

Aliments integrals



Aliments integrals

Elaborat 100% amb farina integral



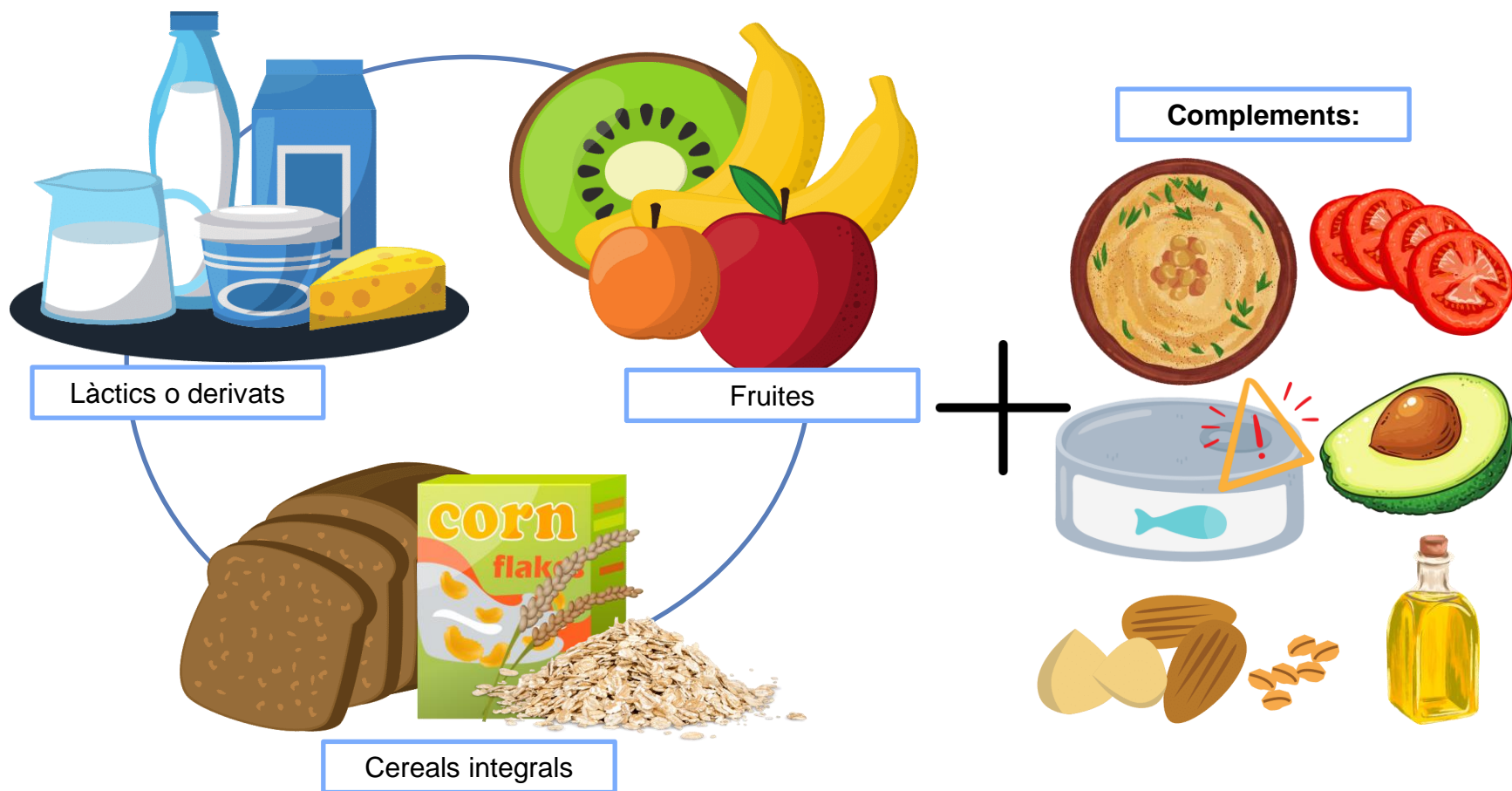
Elaborat amb farina 100% integral (pot contenir en els ingredients farina refinada)

Un aliment és **“font de fibra”** quan conté **3 grams de fibra per cada 100 grams** de producte. I es considera que té un **“alt contingut en fibra”** quan n'aporta **6 grams per cada 100 grams** de producte. Aquest contingut en fibra, però, no és sinònim de producte integral, perquè pot ser que s'hi hagi afegit segó, per exemple.

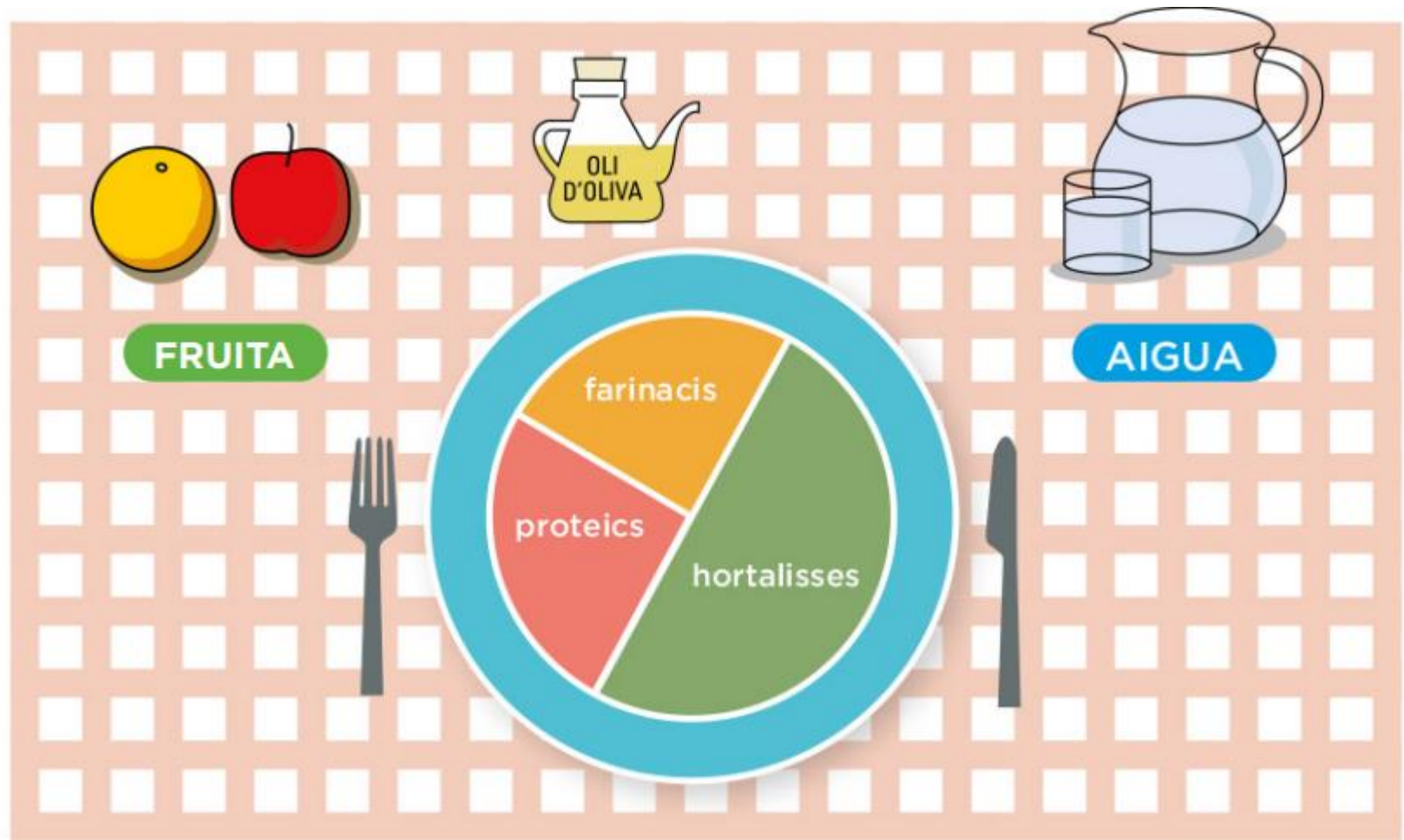


Els beneficis atribuïts als cereals integrals no es poden fer extensibles als aliments enriquits amb fibra

Esmorzars



Dinars i sopars



Exemple repartició grups aliments

| Esmorzar | | |
|-----------------------|--|---|
| lacti | iogurt natural | aigua |
| farinaci | fiocs de blat de moro, musli... | |
| fruita | maduixots | |
| Mig matí | | |
| farinaci + lacti | entrepà de pa integral amb tomàquet, oli d'oliva verge i formatge | aigua |
| Dinar | | |
| farinaci | macarrons integrals amb samfaina | aigua, pa integral i oli d'oliva verge per cuinar i per amanir |
| proteic | pollastre rostit | |
| hortalissa | amanida de cogombre | |
| | nespres | |
| Beremar | | |
| fruita seca | fruita seca (nous, avellanes, ametlles...) i fruita dessecada (panses, orellanes, prunes...) | aigua |
| lacti | un got de llet | |
| Sopar | | |
| hortalissa + farinaci | mongetes tendres amb patates saltades amb all | aigua, pa integral i oli d'oliva verge per cuinar i per amanir |
| proteic | truita a la francesa | |
| fruita | poma laminada | |

La participació, la implicació i la presa de decisions dels infants i joves en el procés d'elaboració dels àpats (compra, distribució dels àpats, disseny del menú, cuina i preparació de receptes, parar i recollir la taula i la cuina, etc.) pot millorar molt l'acceptació del menjar.

Recomanacions



ÉS IMPORTANT...

Repartir bé els àpats al llarg del dia

- Entre cinc i sis àpats: primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.

L'esmorzar i el berenar

- Es poden incloure aliments com: fruita fresca, pa integral, cereals d'esmorzar sense ensucrar (flocs de blat de moro, musli, etc.), llet o derivats sense sucres afegits, etc., i una bona opció per al segon esmorzar és la fruita fresca, fruita seca (ametlles, nous, avellanes, etc.) o un entrepà (de pa integral: de blat, de llavors, de cereals, etc.) amb farcits saludables.

Tenir cura de la varietat

- Hi ha molts aliments diferents dins els grups bàsics (farinacis integrals, fruites, fruita seca crua o torrada, hortalisses, tubercles, llegums, lactis sense ensucrar, carn blanca, peix, ous, etc.) i és convenient presentar-los i preparar-los de diferents maneres.



CAL POTENCIAR...

- Els aliments frescos o mínimament processats, de temporada i de proximitat.
- La fruita fresca com a postres habituals i com a complement.
- Les hortalisses en els àpats principals.
- Els llegums i la fruita seca crua o torrada sense sal.
- Els farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.
- Els lactis sense sucres afegits, en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- L'oli d'oliva verge, tant per cuinar com per amanir.
- L'aigua com a beguda bàsica, tant en els àpats com entre hores.
- La preparació d'aliments i receptes, i la cuina en general.
- Els àpats en família (com a mínim un al dia), amb una actitud respectuosa i amorosa cap als infants per fer de l'estona del menjar un moment relaxat, agradable i d'interrelació i comunicació familiar.

Recomanacions



CAL REDUIR...

- Els aliments ultraprocessats.
- Les lliminadures.
- Les begudes ensucrades (coles, taronjades, begudes isotòniques, suc, etc.).
- La brioixeria i la pastisseria.
- Les postres làctiques ensucrades (iogurts de gustos, batuts, flams, natilles, cremes de xocolata, cremes, mousses, etc.).
- El menjar ràpid (establiments de *fast food* com cadenes d'hamburgueseries, pizzeries, entrepans, etc.).
- Les preparacions i derivats carnis processats (embotits, patés, salsitxes, hamburgueses, etc.).
- Les distraccions de les pantalles durant els àpats (televisió, mòbils, tauletes, etc.).



CAL EVITAR...

- Les begudes alcohòliques de qualsevol tipus (també el vi, la cervesa, el cava, etc.) i a qualsevol edat, sobretot durant l'adolescència.
- Les begudes amb edulcorants acalòrics, tipus *light*, *zero*, etc. (sacarina, acesulfam-k, aspartam, estèvia, etc.).
- Les begudes energètiques (amb elevat contingut en cafeïna, sucres, etc.).
- La presa de suplementes de vitamines i minerals com a substitució d'una alimentació saludable.

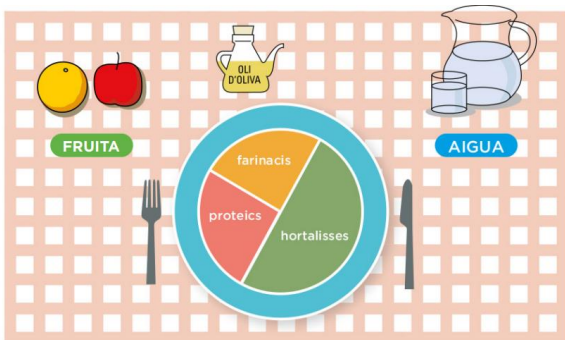


POSEM-HO EN PRÀCTICA!

- Triar, comprar i cuinar els aliments pot ser divertit. **Cal provar-ho!**

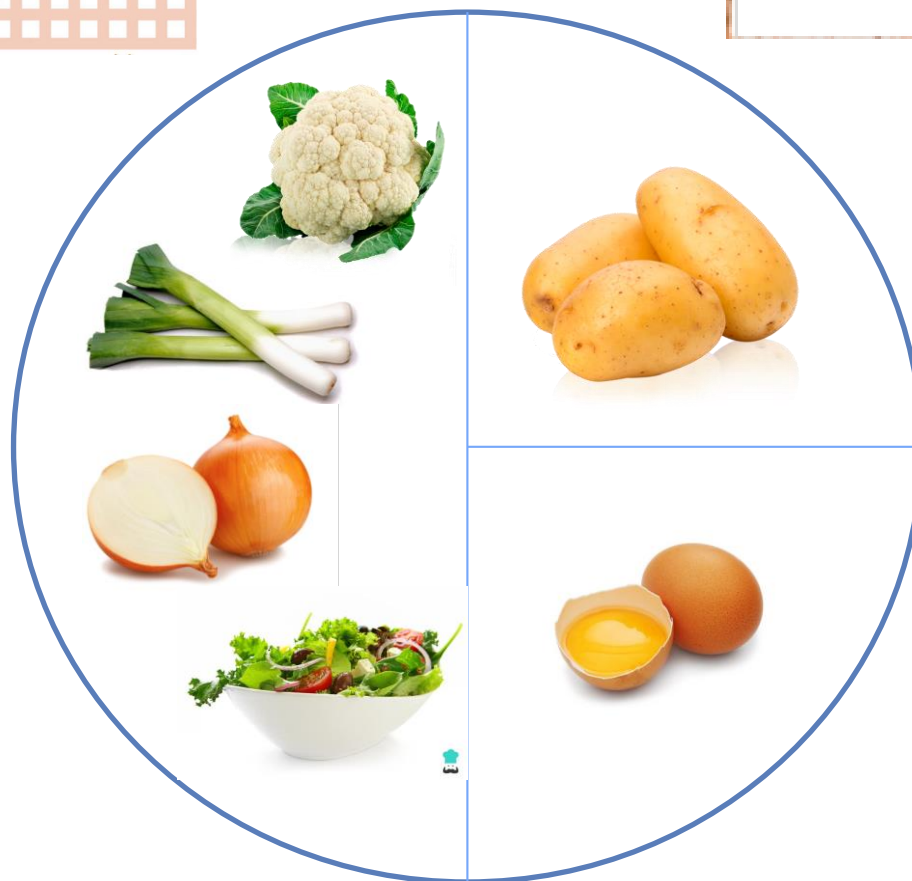
- Participar dels àpats familiars. **Cal implicar-s'hi!**
- Els hàbits alimentaris saludables també s'aprenen. **Cal donar-hi valor!**

Posem en pràctica el mètode del plat

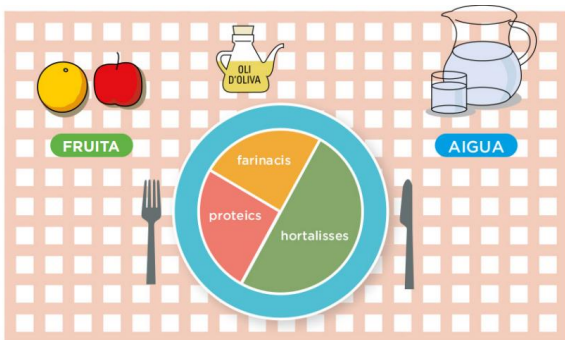


8

Crema de coliflor i porro
Truita de patata i ceba
Amanida variada
Fruita del temps



Posem en pràctica el mètode del plat

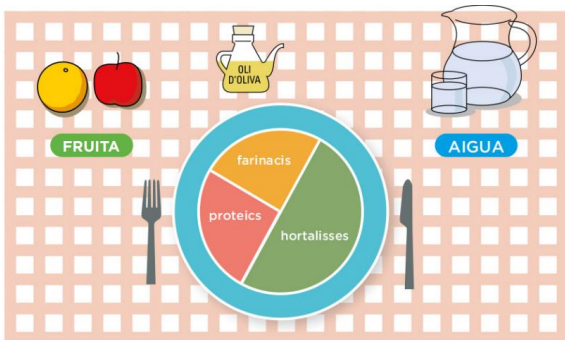


9

Bledes amb patata a l'allet
Llenties saltejades amb
verdures i cus cus
(ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)
Fruita del temps

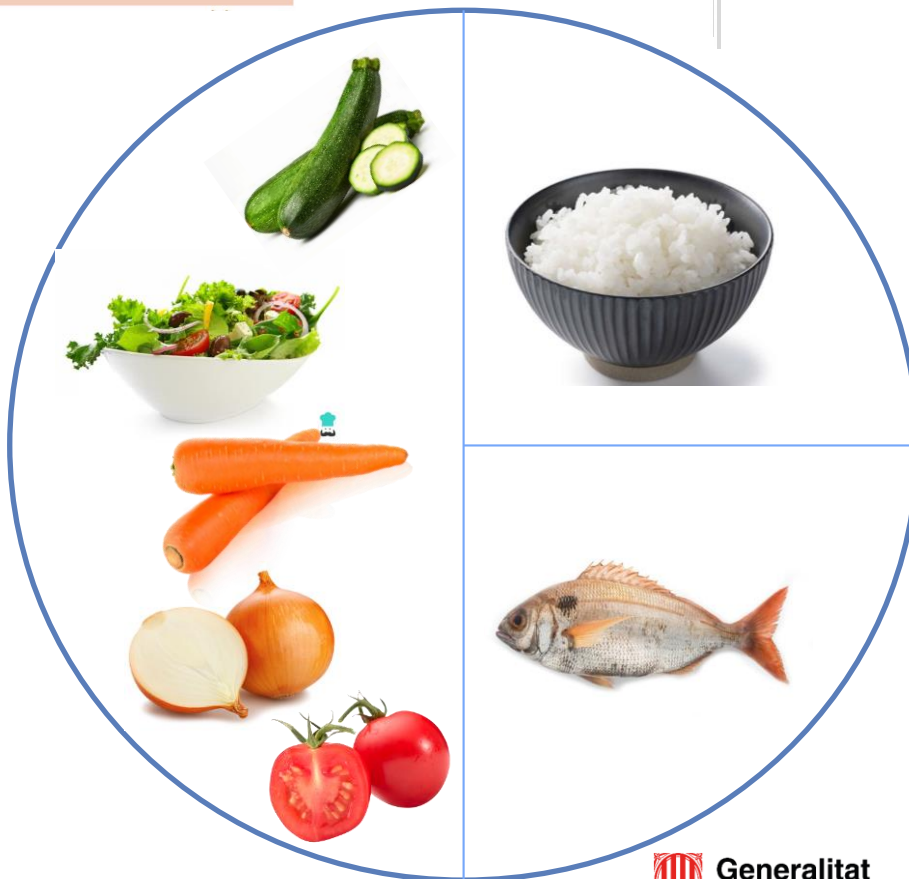


Posem en pràctica el mètode del plat



11

Arròs a la camperola
(ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Peix fresc s/mercat
Amanida variada
Iogurt natural



L'aigua

? PER QUÈ?

L'aigua és una beguda i també està present en molts **aliments** (fruites, hortalisses, llet...) i en moltes altres **begudes**. Seguir una alimentació saludable rica en aquests aliments i **beure aigua** és la millor manera de mantenir l'organisme en un bon estat d'hidratació.

Recordeu que l'aigua **no aporta calories** i, per tant, no té cap efecte en l'augment o la pèrdua de pes.

La fórmula de l'aigua és, com tothom sap, **H₂O**; però també conté **elements, partícules i compostos** que va incorporant durant el seu **recorregut** des del lloc d'origen fins a l'aixeta (per exemple, sals minerals) o que s'hi han **afegit** per a la potabilització (per exemple, clor).

Els processos de **potabilització** permeten garantir que l'aigua sigui apta per al consum.

🍴 RECOMANACIONS DE CONSUM

QUANTA?

- Les necessitats d'aigua de l'organisme es cobreixen a partir de la **ingesta d'aliments** (que també contenen aigua, sobretot les fruites, hortalisses i diversos aliments, com els productes lactis, la carn i el peix, el pa, la pasta i els llegums cuits, etc.) i també de **diferents begudes**. De totes les begudes, l'aigua és, sens dubte, la millor beguda.
- En adults sans, es cobreixen les necessitats d'aigua bevent la quantitat d'aigua que indica la **sensació de set**.



Begudes energètiques

Societat

EDUCACIÓ · MEDIU AMBIENTE · IGUALDAD · SANIDAD · CONSUMO · LAICISMO · COMUNICACIÓ · ÚLTIMAS NOTICIAS

BEBIDAS ENERGÉTICAS >

Los menores que tomen bebidas energéticas en Galicia se enfrentarán a multas de hasta 3.000 euros

La venta y la comercialización de estos productos a niños y adolescentes será una falta muy grave penalizada con hasta 600.000 euros.



SALUD

Galicia prohibirá la venta y el consumo de bebidas energéticas a menores y las equipará con el alcohol

La norma, que todavía está en proceso de elaboración, también prevé prohibir la publicidad de este tipo de productos



Guies útils



Guies

- Petits canvis per menjar millor

(https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/)

- L'alimentació saludable en l'etapa escolar

(https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf)

- Alimentació saludable en la primera infància

(https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/primera-infancia/)

- Alimentació sana i sostenible dels infants

(<https://www.aspb.cat/documents/alimentacio-sana-sostenible-infants/>)

Dubtes i preguntes



