



Cristina Isern

NUTRICIONISTA - COACH NUTRICIONAL
- NATURÒPATA

Eines per a una alimentació saludable des de petits!



Aliments no saludables segons la OMS



- Galetes
- Brioxeria industrial
- Crema de sucre i cacau para untar
- Pizza precuinada
- Pasta precuinada
- Embotits (xoriço, xopet...)
- Laminadures
- Pastels
- Gelats
- Pan blanc de motlle
- Begudes ensucrades (refrescos)
- Menjar ràpid
- Sucre
- Melmelades
- Barretes de cereals
- Sucs industrials
- Xocolata

Jo afegeixo... :

- Refinats (sucre, sal, oli, farina, pasta, pa...)
- Molts processats
- Postres làctics (excepte iogurt natural-quefir)
- Plats precuinats

Que es una alimentació saludable?

Alimentació saludable

Hem d'augmentar	Hem d'evitar
+ verdures	- Processats
+ Fruites	- Refinats
+ Integral	- Sucres
+ llegums	- Embotits
+ fruits secs i llavors	- Carns vermelles
+ greixos saludables	- Greixos trans

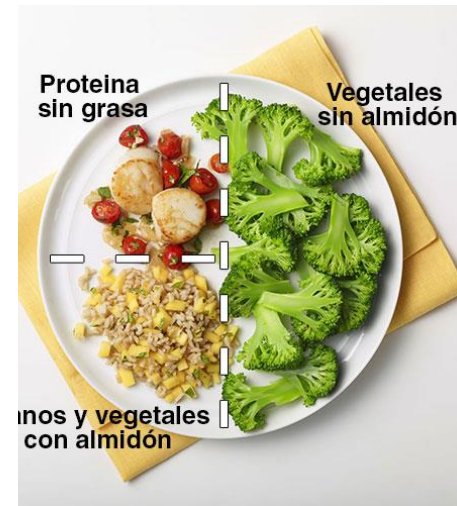
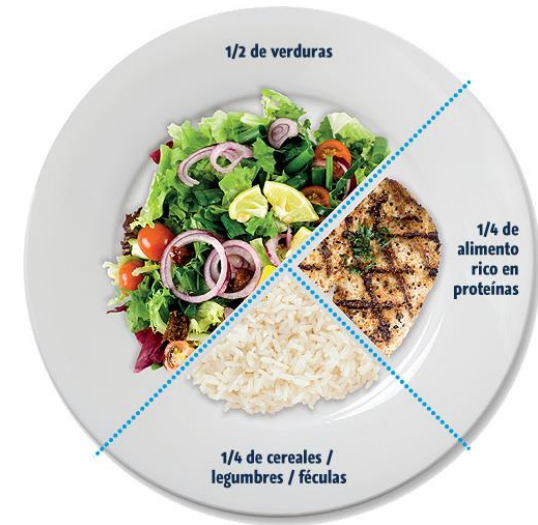
- Cobrir unes necessitats nutricionals (vitamines, minerals, hidrats, proteïnes, greixos)
- Segura
- Adaptada a les necessitats
- Bona
- *Que sigui equilibrada i variada? S'ha de menjar de tot?*

I amb quina proporció?



Coneixeu el mètode del plat?

Plat saludable



VERDURES

de temporada, amb cru, vapor, brasa, planxa, forn... o suc, batuts 100%

- **Crua:** enciam, raves, remolatxa, escarola, endívies, cogombre, tomàquet, ceba, pebrot, ...
- **Cuita:** Mongeta, coliflor, bròquil, espinacs, bledes, carbassó, albergínia, bolets, pastanaga...

FRUITA

De temporada. La fruita sencera, i amb pell, és preferible als suc. Idealment fora àpats

- **Àcides:** taronja, mandarines, llimona, pomelo, maduixes, pinya
- **Semiàcides:** poma, pera, fruits silvestres, cireres, mango, kiwi, pressec..
- **Dolça:** plàtan, figues, raïm, papaia, kaki, xirimoia
- **Melons:** Síndria, meló

PROTEÏNA

Selecciona proteïna de qualitat

- **Vegetal:** llegums (cigrons, llenties, mongeta blanca, pèsol,...); fruits secs, llavors; quinoa, amarant; tofu, tempeh, seità
- **Animal (-)** pollastre, gall d'indi, conill, puntual vedella o xai (+) peix blanc i blau i ous ecològics
Puntual làctics

CEREAL INTEGRAL.

Llegeix l'etiqueta per seleccionar els aliments amb el gra sencer.

- **Gluten:** blat (pasta, cusús integral), espelta, civada, sègol, cuscús integral...
- **Sense gluten:** arròs integral, quinoa, fajol, mill, amarant..

GREIXOS

Greixos saludables:

- Oli d'oliva verge extra, primera pressió en fred, olis NO REFINATS,
- alvocat, fruits secs



Fruita i verdura



Fruita

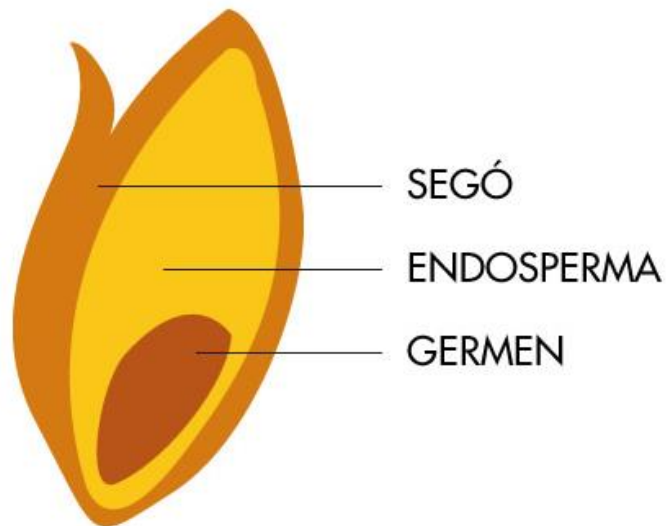
- Millor sencera que en sucs (més fibra, més sacietat, menys pic de sucre)
- Els sucs no són una alternativa a la fruita
- Fruita seca o deshidratada SENSE sucre afegit
- Idealment 3 o més fruites al dia

Verdura

- 2 cops al dia
 - ½ plat per dinar + ½ plat per sopar
 - Per esmorzar i berenar també en podem afegir (batuts, patés, amb una torrada...)
- Idealment cada dia una porció de verdura crua (millor per dinar)
- Cuinat al forn, vapor, planxa, brasa, saltejat, cru... col·labori

Cereals integrals

El cereal integral es més complert.



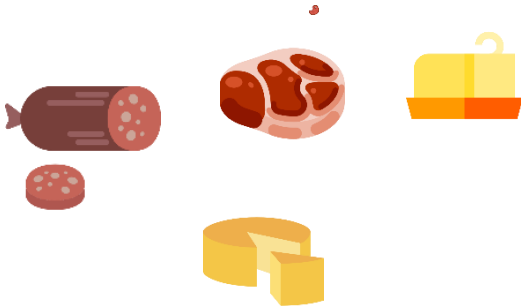
BENEFICIS:

- Ens saciarà més, ja que són rics en fibra.
- No s'eleva tant el sucre en sang
- Ajuden a anar de ventre (gràcies a la fibra)
- Preventius de malalties CV.
- Equilibren el sistema nerviós
- Rics amb aminoàcids
- Rics amb vitamines i minerals (com grup B, magnesi i potassi)
- El pa blanc sol agradar més per que es casi tot midó, i en definitiva es més dolç. Però que passa si acostumem al paladar a gustos dolços?

Proteïna

Animal	Vegetal	
	Proteïna vegetal completa :	Aliments rics en proteïna vegetal
- Carn blanca (pollastre, gall d'indi, conill,...) - Carn vermella (vedella, xai, poltre, porc...) - Peix blanc (lluç, llenguado, rap, bacallà...) - Peix blau (sardines, verat, salmó, tonyina...) - Marisc, mol·lusc, crustacis - Ous - Làctics (llet, formatge, iogurt i derivats)	- Cereal (3/4part) + llegum (1/4 part): arròs + llenties (no cal en el mateix àpat) - Cereal integral + fruita seca o llavors + llevat de cervesa (no cal en el mateix àpat) - Quinoa – Amarant (alt valor biològic) - Llegums: tofu (prové de la soia), Tempeh (prové de llegums) (alt valor biològic), soja texturitzada	- Pseudocereals (quinoa, amarant, blat sarraí), Cereals integrals (arròs i blat integral, civada, etc - Llegums, (llenties, cigrons, mongeta blanca, soia, azukis, pèsols...) - Fruta seca, llavors i els seus derivats (cremes com tahin, cacauet..., llet d'ametlles...) - Llevat nutricional - Altres: maca, espirulina...

Tipus de greixos

Greixos insaturats	Greixos saturats	Greixos hidrogenats-trans
Són saludables per al cor, colesterol, circulació, són antiinflamatoris, etc. Són necessàries per a l'absorció de les vitamines (A, D, E, K) (desenvolupament infants creixement ungles i cabells...) també participen en la producció d'hormones, i importants per a un bon funcionament del cervell. 	En excés són perjudicials, inflamatoris i augmenten el colesterol etc. 	Molt perjudicials per al cor, pitjor que qualsevol altre greix 

Làctics



Llet de vaca o begudes vegetals?



Iogurts sencers o iogurts desnatats?

SI NO BEC LLET, D'ON TREURE EL CALCI?

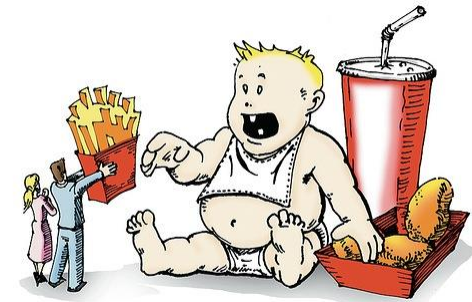
- Verdures verdes i de fulla frondosa, poc cuites, Verdures crucíferes (col xina, bròquil, col, coliflor...). Calci que s'assimila molt bé.
- Llavors sobretot el sèsam (tahina)
- Fruits secs (sobretot nous i ametlles)
- Cereals integrals,
- Llegums (sobretot cigrons), Tofu, soja no transgènica
- Peix (sardines)
- Rovell d'ou.

I per beure?



Per que es menja malament?

- Per desconeixement
- Per no voler saber
- Per saber però no voler
- Per l'interès de la indústria alimentària



NO VOLDRÀS DIR QUE
L'INDUSTRIA ALIMENTÀRIA
ENS VOL ENGANYAR?



Per que no els hi agrada el que mengen?



- Necessiten menys energia i nosaltres tenim grans expectatives sobre la quantitat que menjaran.
- No els hi ve de gust en aquell moment.
- Per que encara no ho han menjat lo suficient.
- Per que no li agrada alguna cosa en concret de l'aliment (el color, la textura, la olor o el gust).
- Supervivència.
- Te un mal record associat.
- Hi ha molts ultra processats en la seva alimentació.
- Neofòbia (etapa que es dona dels 2-6 anys) i negació (dels 2-4 anys) .

Com introduir els aliments?

PACIÈNCIA

PACIÈNCIA

PACIÈNCIA



Calma

i

Amor

Parlar amb ells es important

- Explica'ls-hi per que es important per al seu cos que ho mengin:

- Fort/a com...



- Pensar ràpid/a com...



- Sistema immune fort i protector com l'escut de ...



- Explica'ls-hi les seves característiques: olora dolç, el seu color es brillant, te una textura jugosa

Per a provar un nou aliment s'ha de ser

VALENT



Si un dia no ens atrevim no passa res

UN ALTRE DIA PODREM SUPERAR-HO!



Pas a pas

1. Treballarem donant primer l'aliment camuflat i en poca quantitat.
2. Podem oferir-li l'aliment com a ingredient en un moment distès, per exemple mentre cuinem en família.
 - Per a ells és molt més fàcil provar i acceptar una verdura si la planten, la cuiden, la cullen i la cuinen.
 - Fer-los partícips de l'elecció que es cuinarà
3. Introduir l'aliment nou amb el seu aliment preferit (associació +)
4. No cuinar una altra opció diferent per a ell o ella.



Insistir i insistir

5. Respectar

6. Espaiar

7. Tornar a començar

8. Si veiem que ja hem provat de totes les formes, textures, colors i olors... i no hi ha forma...no tornar-nos bojos! Deixem passar més temps capaç que en 2 anys tot canvia...i si no....



És tan dolent que no mengi UN aliment en concret?



Aquest aliment fa la diferència?



PENSEM...

Hi ha algun aliment que no us agradi a
vosaltres?

Això ha fet la diferència?

Altres punts importants:

- Sigues el seu reflex
- Millor no obligar i no prohibir
- Ofereix diferents opcions saludables
- Que ajudin a elaborar el menú, la compra, el menjar
- Menjar tots junts

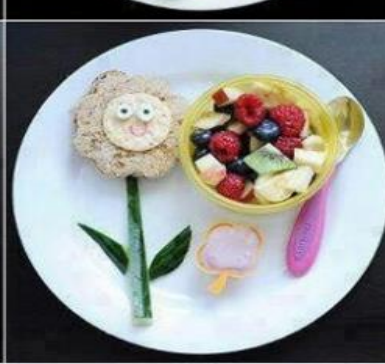
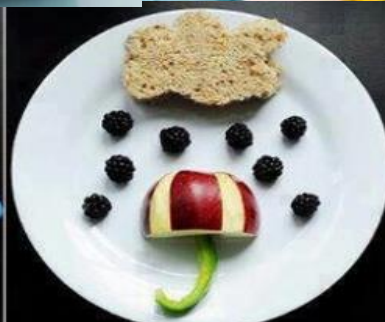
Idees



Idees



Així segur que no hi ha qui s'en resisteixi





Com millorar el que escollim?



**Si que
es pot!**



Tipus de Sucres...

Sucres intrínsecs

Fruita



Verdures



Llet



Sucres lliures

Sucres afegits



Sucre blanc, moré,
panela, xarop de blat
demoro, xarop d'arç,
fructosa, mel,
dextrosa, afegit



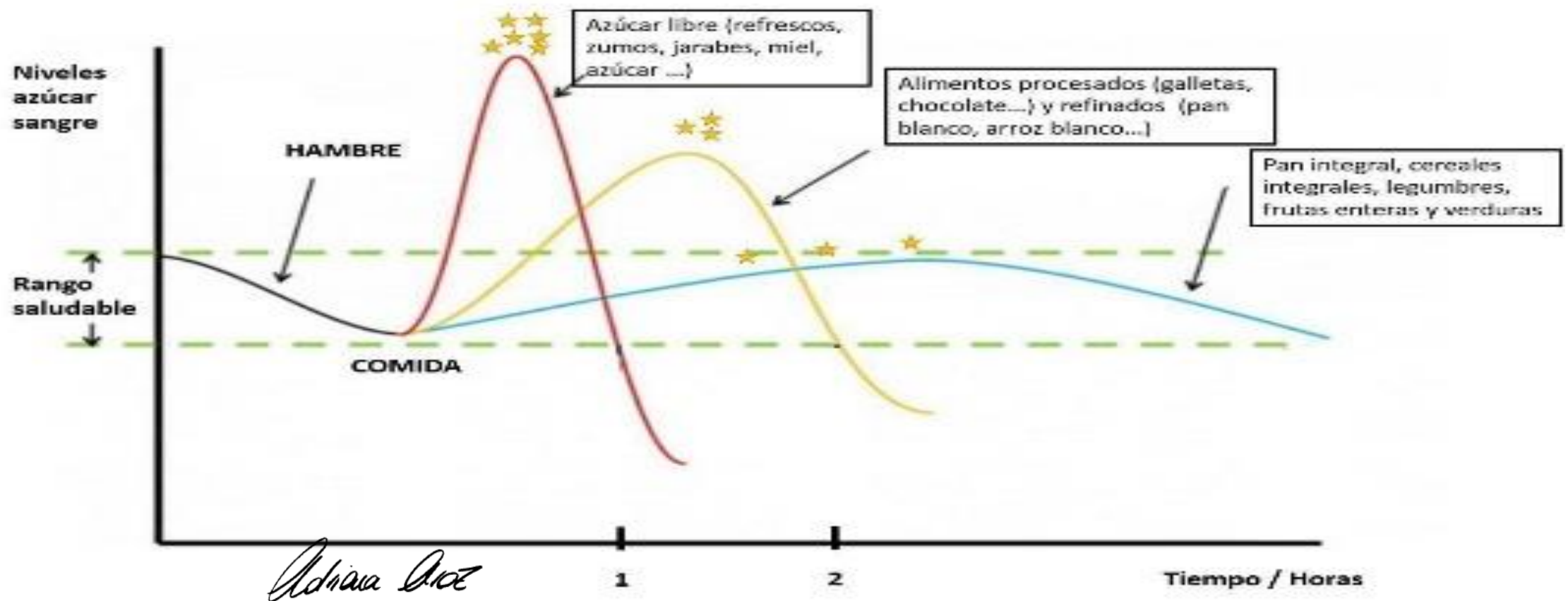
Sucres presents naturalment i



Suc de fruita, mel,
xarops, concentrats
de suc de fruites.

Classificació dels hidrats de carboni:

- Els ràpids o senzills són els mono i disacàrids, aquells que passen ràpidament al torrent sanguini.
- Els lents o complexos són els que en estar composts per moltes molècules de monosacàrid, es descomponen més lentament i l'arribada de glucosa a la sang és molt més gradual.



Comparació aliments infantils sucres

Com millorar el que escollim?



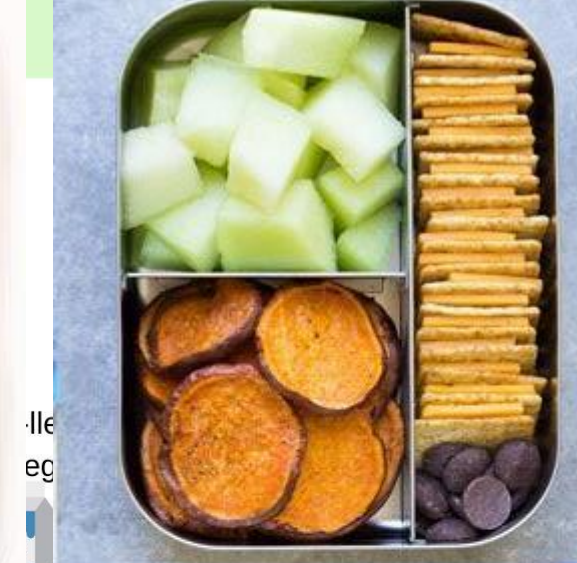
Com millorar el que escollim?



Com millorar el que escollim?



Comparació d'esmorzars i la quantitat de
sucre que tenen



Cereal-farina integral
(civada, fajol, blat integrat)

PANQUEQUE:
Civada/farina integral
Carbassa, plàtan, dàtil,
nabius, xoco; coco,
canyella, Fruita,
melmelada, tahina



Verdura



Pinxos de fruita ...





Que falta per a completar una alimentació saludable?



Es igual quin, amb amics, esports individuals, amb família...



Gràcies



Cristina Isern

NUTRICIONISTA - COACH NUTRICIONAL
- NATURÒPATA

Sens dubte val la pena!

