

# Nutricio



## **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.

Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com intel·lectual es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible garantir una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa de la vida.

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible. La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctics (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

### **Decàleg dels 10 passos per seguir una alimentació saludable:**

1. Incloure verdures i hortalisses a tots els àpats, sobretot als principals.

Les hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix 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.

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.

## **2. Augmentar el consum de fruita fresca i fruita seca.**

Les fruites són també aliments molt importants en una alimentació saludable i n'obtenim els mateixos beneficis que les hortalisses. 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!

La fruita seca, gràcies al seu contingut nutricional (riques en fibra, greixos saludables, proteïnes, vitamines, minerals i substàncies fitoquímiques protectores), són perles de salut. El consum elevat de fruita seca es relaciona amb menys mortalitat i amb reduccions del risc de patir malaltia cardiovascular, alguns tipus de càncer, malalties respiratòries i diabetis. La fruita seca és molt saciant, i encara que és un aliment molt calòric, el consum no s'associa a un augment de pes.

## **3. Augmentar el consum de llegums.**

Els llegums, 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.

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 lleties o algun tipus de mongetes seques, que tenen una proteïna menys completa, es pot complementar barrejant-les amb arròs, pa, pasta, blat de moro, etc. Aquesta complementació, però, no cal que es faci en un mateix àpat (lleties amb arròs, mongetes seques amb cuscús, etc.), sinó que es pot fer al llarg del dia.

Igualment, en un entorn com el nostre, on el consum de proteïnes triplica les ingestes recomanades, aquesta no hauria de ser una preocupació.

#### **4. Incloure cereals a tots els àpats, preferentment els integrals.**

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.

#### **5. Disminuir el consum de productes d'origen animal, sobretot carns vermelles i processades.**

La carn és un aliment ric en proteïnes, alguns minerals i vitamines. Conté també diferents quantitats de greixos en funció de l'animal i de la part o peça. L'Organització Mundial de la Salut recomana reduir el consum de carn vermella i de carn processada ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de càncer. El consum elevat, especialment de carns processades, s'associa també a altres problemes de salut (malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, excés de pes, diabetis mellitus de tipus 2, etc.).

Segons els estudis de l'agència Internacional d'Investigació sobre el Càncer (IARC), classifiquen com a causants de càncer: el tabac, l'alcohol i la carn processada; i la carn vermella i el cafè com a probablement causants de càncer. Tot i això no té el mateix risc consumir carn processada que el tabac, ja que si comparem el risc en la perillositat de creuar carreteres podríem dir que el consum de carn processada seria com creuar una carretera de dos carrils i el risc de consumir tabac seria com creuar un nus d'autopistes.

A més, és important evitar les coccions a temperatures molt altes (a la brasa, flama, fritura, fumats, etc.) i durant molt de temps, ja que generen substàncies indesitjables que poden augmentar el risc per a la salut. Si alguna part de la carn es rosteix massa o es crema, no us la mengeu.

## 6. Reduir el consum de sal

La sal és un condiment alimentari format per clorur de sodi. La utilització en l'alimentació humana es deu a la capacitat que té de conservar els aliments, i va ser molt útil en èpoques en les quals no hi havia les opcions de conservació actuals. Ni el clor ni el sodi procedents de la sal són imprescindibles, ja que són elements que es troben en molts altres aliments. En canvi, el consum excessiu de sal es relaciona amb més prevalença d'hipertensió arterial, infarts, ictus, càncer d'estómac i mortalitat en general.

La sal que es prengui cal que sigui iodada.

Cal reduir la ingesta de sal (no sobrepassar els 5 grams de sal al dia, tal com recomana l'Organització Mundial de la Salut, comptant que aquesta quantitat inclou la que s'afegeix i la que porten afegida els aliments i productes).

Per comprovar la sal que porten els aliments només cal fixar-se en les etiquetes on ens indiquen la quantitat de sal que ens aporta 100g del producte (dada obligatòria). Si aquest resultat l'extrapolem al gramatge real del producte obtindrem els grams de sal totals del producte.

## 7. Reduir els aliments processats i ultraprocessats

El consum d'aliments ultraprocessats es relaciona amb una pitjor qualitat de la dieta, ja que aquests aliments comporten una aportació elevada de sucre, sal, greixos malsans i altres substàncies i components poc recomanables. Això fa que, com més productes ultraprocessats es consumeixen, més risc hi ha de patir malalties i trastorns com la hipertensió, la diabetis, l'obesitat i alguns tipus de càncer. Pel fet que tenen uns gustos molt intensos, són fàcils i ràpids de consumir i estan promocionats per campanyes publicitàries molt potents, el consum de productes ultraprocessats ha augmentat molt en els darrers anys.

## 8. Reduir el consum de sucres afegits i/o sucres lliures dels aliments

La ingesta creixent de sucres lliures fa augmentar el nombre total de calories de la nostra dieta, s'associa amb una mala qualitat de l'alimentació i pot fer reduir la ingesta d'altres aliments més adequats des del punt de vista nutricional. També pot incrementar el risc d'excés de pes, de càries dental i de patir problemes de salut crònics. Els sucres lliures són els que s'han afegit als aliments i begudes pel fabricant, el cuiner o el consumidor, així com els sucres presents de manera natural a

la mel, xarops, suc de fruita (comercial o naturals) i concentrats de fruita per a suc. L'Organització Mundial de la Salut recomana una ingesta reduïda de sucres lliures al llarg de tota la vida. Que tant adults com nens la ingesta de sucres lliures no sobrepassi el 10% de l'energia total consumida al dia, tot i que s'indica que una ingesta de menys del 5% tindria beneficis per a salut addicionals. Aquests percentatges representen, per exemple, per a una alimentació de 2.000 kilocalories, una quantitat de sucres de 50 grams (el 10%) i de 25 grams (el 5%).

Podeu comprovar visualment la quantitat de sucre que porten diferents tipus d'aliments al següent enllaç: <https://www.sinazucar.org/>

## **9. Optar per aliments frescos, de temporada i de proximitat**

El sistema alimentari (la producció d'aliments, el transport, els residus que es generen, les eleccions alimentàries, el malbaratament d'aliments, etc.) exerceix un gran impacte sobre el planeta. Amb petits gestos fàcils d'incorporar a la nostra alimentació habitual, es pot contribuir a crear un món més sa i just en el qual viure amb harmonia, de manera més sostenible, amb les altres persones i la resta d'éssers vius. El consum d'aliments de proximitat i de temporada (principalment les hortalisses, les fruites i el peix), contribueixen al desenvolupament rural integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreixen la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum. Potencialment, els aliments són més frescos i conserven millor les propietats originals (aromes, gust, sabor, contingut de vitamines i minerals...). A més, es redueix la contaminació produïda pel transport en què es recorren llargues distàncies, la qual cosa propicia que l'alimentació sigui més sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

## **10. Portar una vida social i activa ja que és un factor clau per el benestar emocional i un envelliment saludable.**

Fer almenys 30 minuts d'activitat física moderada com a mínim 5 dies a la setmana redueix el risc de problemes de salut crònics i millora el rendiment i la capacitat cognitiva (tant l'escolar com el laboral) i la sensació de benestar emocional i social. Seure durant més de dues hores seguides incrementa el risc de malalties, fins i tot si sou una persona activa. Una vida social activa és una factor clau per al benestar emocional i un envelliment saludable.

## **FREQÜÈNCIES**

Per tal de dur a terme aquestes recomanacions s'han elaborat taules de freqüències setmanals orientatives de consum de diferents grups d'aliments:

<b><u>Grup d'aliments</u></b>	<b><u>Freqüència</u></b>
<b>Hortalisses</b>	<b>Com a mínim, al dinar i al sopar</b>
<b>Fruites fresques</b>	<b>3 al dia, com a mínim</b>
<b>Farinacis integrals</b>	<b>A cada àpat</b>
<b>Fruites seques (crues o torrades)</b>	<b>De 3 a 7 grapats a la setmana</b>
<b>Llet, iogurt i formatge</b>	<b>D'1 a 3 vegades al dia</b>
<b>Carn</b>	<b>3 – 4 vegades a la setmana (màx. 2 vegades a la setmana carn vermella o processada)</b>
<b>Ous i llegums</b>	<b>3 – 4 vegades a la setmana</b>
<b>Peix</b>	<b>2 – 3 vegades a la setmana</b>
<b>Aigua</b>	<b>En funció de la set</b>
<b>Oli d'oliva verge</b>	<b>Per amanir i per cuinar</b>
<b>Aliments processats</b> begudes ensucrades i sucs, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, llaunadures, brioixeria, postres làctiques ensucrades	<b>Com menys millor</b>

La distribució diària dels diferents àpats seria la següent:

### **ESMORZAR:**

És recomanable esmorzar a casa abans d'anar a l'escola, ja que es ve d'un llarg període de dejú. Si es descuida la importància d'aquest primer àpat és per desconeixement o de vegades per manca de temps. Si no es té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, es pot fer una ingesta més lleugera i complementar-la millor amb l'esmorzar de mig matí.

L'esmorzar i mig matí poden incloure:

- **Farinacis integrals:** pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...).
- **Lactis:** llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, de manera més ocasional, formatge tendre o fresc (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits).
- **Fruita fresca**
- També en poden formar part **altres tipus d'aliments** com, per exemple, la fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.), la fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.), les hortalisses (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, albergínia i pebrot escalivats, etc.), els aliments proteics (ous, formatge, hummus i altres patés de llegums, peix en conserva, etc), els aliments grassos (preferentment oli d'oliva verge, crema d'ametlles o altra fruita seca, etc.), etc.
- **L'aigua** és la millor beguda per acompanyar l'esmorzar. Els sucres, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor.

### **DINAR I SOPAR:**

És recomanable que inclogui, en diferents proporcions, hortalisses, aliments farinacis, proteics, fruita i oli d'oliva verge, i que s'utilitzin tècniques culinàries variades al llarg de

la setmana. Les quantitats han d'anar d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat i han de respectar la sensació de gana expressada.

L'estructura tipus de l'àpat del dinar és la següent:

- **Primer plat:** hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles
- **Segon plat:** aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)
- **Guarnició:** hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles
- **Postres:** fruita fresca
- **Pa integral i aigua**
- **Oli d'oliva verge** per cuinar i amanir

## **BERENAR**

Es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar.

Exemples de berenars:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.) • Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'hummus, d'alvocat... • Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca • Un tros de coca casolana\* i una peça de fruita

## **FONTS D'INFORMACIÓ**



Agència de Salut Pública de Catalunya. **Petits canvis per menjar millor.** [Internet]

Barcelona 2018. Disponible a:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor>

Agència de Salut Pública de Catalunya. **L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles.** [Internet] Barcelona 2020. Disponible a:

[https://salutweb.gencat.cat/web/.content/\\_ambits-actuacio/Per-perfils/Centres-educatius/menus-escolars/document-consens-alimentacio-centres-educatius/guialimentacio.pdf](https://salutweb.gencat.cat/web/.content/_ambits-actuacio/Per-perfils/Centres-educatius/menus-escolars/document-consens-alimentacio-centres-educatius/guialimentacio.pdf)

Directriu de la Organització Mundial de la Salut (OMS). **Ingesta de sucres per adults i nens.** [Internet] OMS, 2015. Disponible a:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO\\_NMH\\_NHD\\_15.2\\_spa.pdf;jsessionid=F1AC3D37B51B64141FD54F550D2FE7C2?sequence=2](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf;jsessionid=F1AC3D37B51B64141FD54F550D2FE7C2?sequence=2)

Dossier de la generalitat. **Informe OMS sobre el consum de carn vermella i processada i el càncer.** [Internet] Barcelona 2018. Disponible a:

<http://acsa.gencat.cat/ca/Publicacions/dossiers-informatius/consum-de-carn-vermella-i-processada-i-el-cancer-informe-oms/>

**Sinazucar.org.** [Internet] Espanya. Disponible a:

<http://www.sinazucar.org>