

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- Els hàbits alimentaris saludables -



**Berta Llopis Álvarez**

Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica - UB

## Què és l'alimentació saludable?

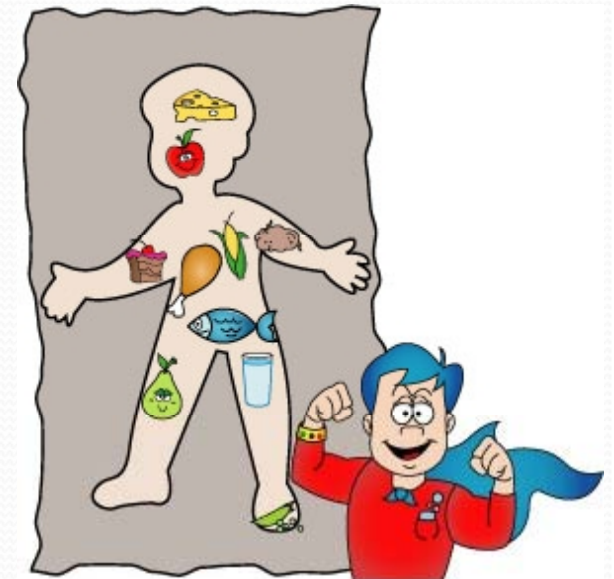
- Una alimentació saludable és aquella que aporta tots els nutrients essencials i l'energia que cada persona necessita per mantenir-se sa.

¿Com ens alimentem?



ALIMENTS

NUTRICIÓ





## I...Quins són aquests nutrients?



Aliments energètics

❖ **HIDRATS DE CARBONI**



Aliments energètics

❖ **GREIXOS**

❖ **PROTEÏNES**

❖ **Vitamines i minerals**



Aliments plàstics

Aliments reguladors

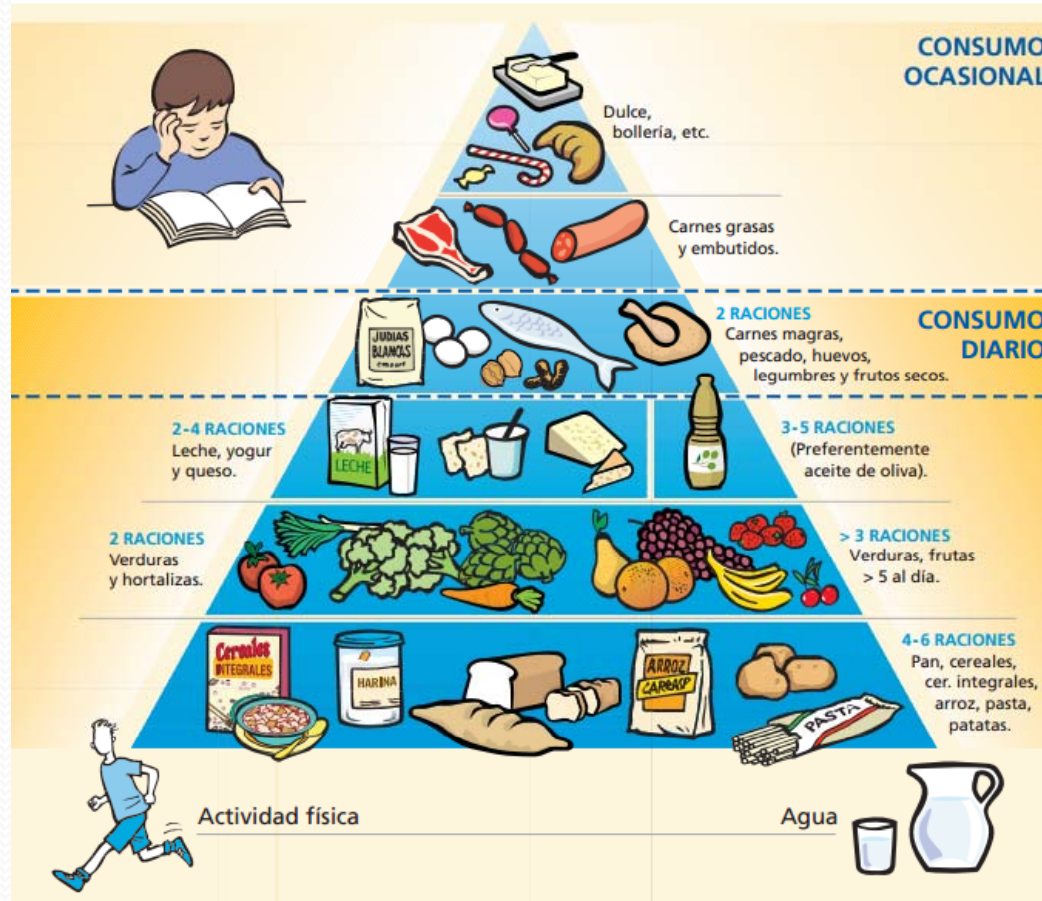


## EFSA i OMS

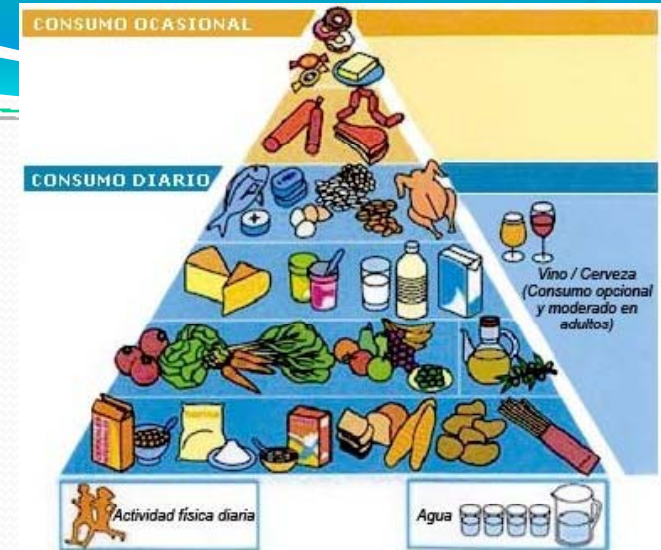
➤ L'Agència Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) i l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que del total de l'energia ingerida un **45-60%** sigui aportada pels glúcids o hidrats de carboni, un **20-35%** dels lípids o greixos, i un **10-15%** per les proteïnes.



# Instruments...



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).



SEDCA 2007





# Instruments...



<b>Grup d'aliments</b>		<b>Racions diàries</b>
<b>Farinari (preferentment integrals)</b>		4-6 racions/dia
<b>Verdures i hortalisses</b>		>= 2 racions/dia
<b>Fruites fresques</b>		>=3 racions/dia
<b>Oli d'oliva</b>		3-6 racions/dia
<b>Fruita seca</b>		3-7 racions/dia
<b>Llet i derivats (preferentment desnatats i semidesnatats)</b>		2-3 racions/dia
<b>Carn, peix, ous i llegums</b>		2 racions/dia
	Peix i marisc	3-4 racions/setmana
	Carn magra	3-4 racions/setmana
	Ous	3-4 racions/setmana
	Llegums	2-4 racions/setmana
<b>Aigua</b>		4-8 racions/dia
<b>Aliments superflus (innecessaris des del punt de vista nutricional): begudes ensucrades, embotits, patates xips, lllaminadures, brioxeria, etc)</b>		consum ocasional i moderat



## Quantitat de les racions

### Farinaci

1-2 llesques petites de pa (30g)
4 biscotes
1 plat d'arròs o pasta (60-80g cru/ 180-240g cuit)
1/2 bol de cereals d'esmorzar rics en fibra (30-40g)
1 plat de pèsols (120-150g cuit)
4 galetes maria (consum ocasional)
2 patates petites/1 patata mitjana (200-250g)

### Làctics

1 got de llet (200ml)
1 o 2 iogurt
2 talls de formatge semicurat (50-60g)
1 tarrina de formatge fresc (70-80)



### Verdures i hortalisses

1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...
1 pebrot, albergínia, carbassó... (150g aprox)
1 plat de mongetes tendres (120-150g)
1 plat de bledes o espinacs (120-150g)

### Fruita fresca

2 peces petites/1 peça mitjana de fruita (150-200g)
5-6 maduixots
1 plàtan
1-2 talls de meó, síndria o pinya



## Quantitat de les racions

### Carn, peix, ous i llegums

1 tall de carn de 90-100g
1 quarter petit de pollastre, conill... (150-160g pes brut)
1 rodanxa de peix de 100-125g
1-2 ous
1-2 tals prims de pernil (20-30g)
1 plat de llegums* (60g cru/150g cuit)

### Aigua

1 got ple d'aigua (200-250ml)

*\* Els llegums, per a la composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes que tenen, també es poden considerar tant dins del grup d'aliments farinacis com en el de proteïcs.*

### Oli i fruita seca

1 cullerada sopera d'oli (10ml)

1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal (nous ametlles avellanes...) (20g)



## Distribució dels aliments al llarg del dia:

➤ 4-5 àpats al llarg del dia.

### Principals:

- ESMORZAR
- DINAR
- SOPAR



### Complementaris:

- Mig matí
- Berenar



#### Exemples MIG MATÍ:

- Mandarines i un grapat de fruits secs o;
- Entrepà de pernil o;
- Un plàtan i un grapat de fruits secs o;
- Una pera i un iogurt líquid

#### Exemple BERENAR:

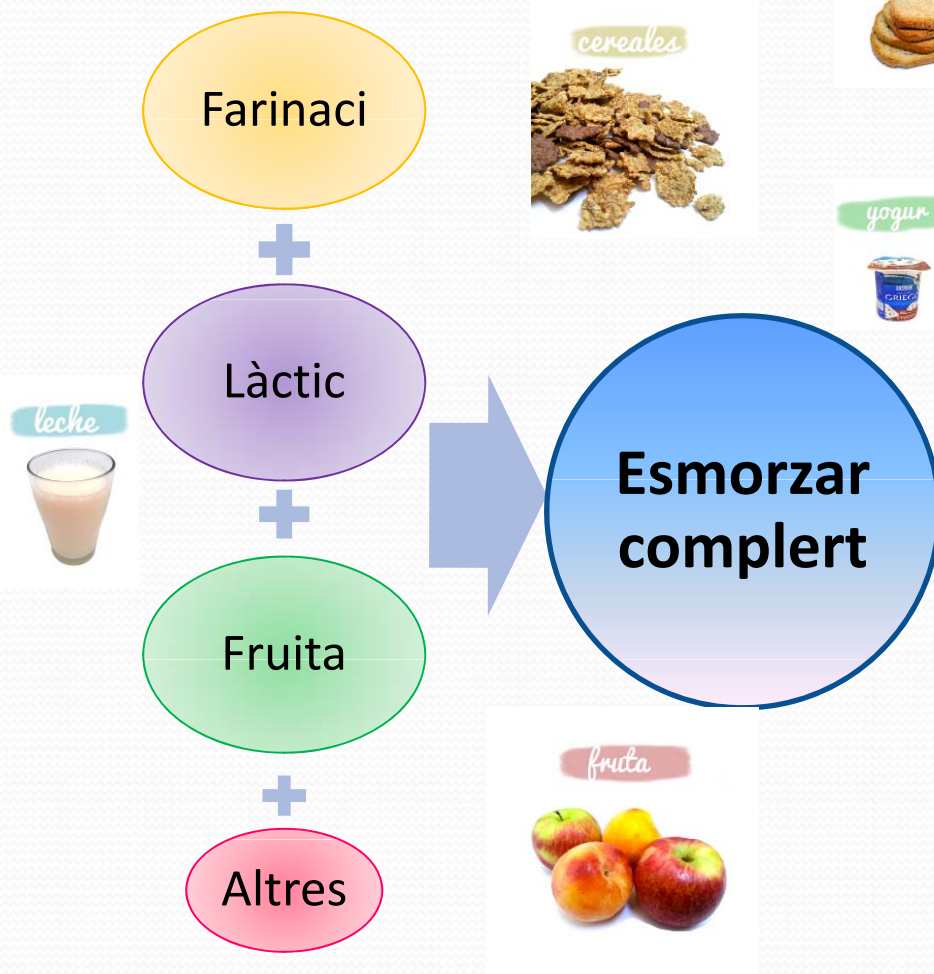
- 1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa o;
- Un grapat de fruits secs o;
- Entrepà de formatge, de pernil,... o;
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- o;
- Macedònia de fruites fresques amb iogurt





# ESMORZARS:

➤ Primer àpat del dia.



Exemple d'esmorzar:

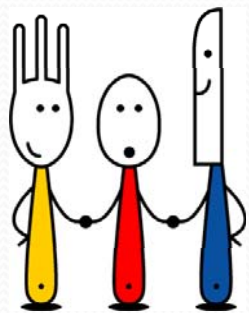
- Llet amb torrades i melmelada i un kiwi  
o;
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli  
o;
- Llet amb cereals d'esmorzar rics en fibra i un plàtan  
o;
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli  
o;
- Pa amb tomàquet i formatge i un suc de fruita

## DINARS i SOPAR:



➤ EL DINAR: És l'àpat més important del dia en quan a quantitat i varietat .

➤ Compost per 4-5 grups d'aliments.



- **Farinaci**
- **Verdures i hortalisses**
- **Proteic**
- **Fruita**
- **Oli d'oliva**

➤ Cal variar les coccions.

➤ EL SOPAR: igual que el dinar, però més lleuger.

### Un dinar o sopar complet està constituït:

- PRIMER PLAT: farinaci i/o llegum  
i/o verdures
- SEGON PLAT: aliment proteic (*carn, peix, ous o llegums*)
- GUARNICIÓ: verdures i/o farinaci
- POSTRE: Fruita fresca del temps
  - Pa i Aigua
  - Oli d'oliva











**¿Suplementació?**

**¿Aliments enriquits?**

**Gràcies per la vostra atenció.**

**Bon profit!**

