

## ALIMENTACIÓ SANA EN L'EDAT ESCOLAR

Laura Álvarez

Potser seria bo, abans d'entrar a fons en matèria, analitzar una mica per sobre els nutrients que configuren tota alimentació, com són els glúcids, les proteïnes, els greixos, les vitamines, els minerals i l'aigua.

En aquest sentit, tenim els glúcids o hidrats de carboni, que són els que ens subministren l'energia. Els glúcids es divideixen en glúcids simples, com la fructosa (fruita), la lactosa (llets) i la sacarosa (sucres), i els glúcids complexos, que es troben a l'arròs, la patata, la pasta i els midons.

Pel que fa a les proteïnes, aquestes molècules ens donen bàsicament els nutrients per a la nostra massa muscular. Són d'origen animal (carn, peix i ous) o d'origen vegetal (llenties, per exemple). Cal dir que les proteïnes d'origen animal són més completes que les d'origen vegetal.

Els greixos o lípids també ens subministren energia. En aquest sentit, si 1 gr. de glúcids ens proporciona 4 kilocalories, 1 gr. de lípids ens en subministra 9 . Són també d'origen animal (greixos saturats en la carn i greixos poliinsaturats –Omega 3– en el peix) i d'origen vegetal (greixos insaturats), com és el cas dels olis vegetals.

Les vitamines tenen la funció de regular diferents processos del nostre organisme. Entre elles podríem destacar les vitamines A, C i E, que són antioxidants. També cal esmentar, per exemple, que la vitamina D (que es troba, per exemple, en els làctics) ajuda a què el calci sigui assimilat pel cos.

I en darrer lloc, tindríem els minerals, que també tenen funcions reguladores en l'organisme. Podem esmentar aquí el calci, el ferro (abundant en les carns vermelles) i el fòsfor.

Un cop feta aquesta introducció de conceptes, cal preguntar-nos ara en què consisteix una dieta equilibrada. Aquesta pregunta podríem contestar-la afirmant que una ingesta diària equilibrada estaria determinada pels següents percentatges orientatius:

- Esmorzar: un 25 % de la ingesta diària.
- Dinar: un 35 % de la ingesta diària.
- Berenar: un 10% de la ingesta diària.
- Sopar: un 30 % de la ingesta diària.

En l'esmorzar són importants els làctics, els farinacis i la fruita. En aquest sentit, un esmorzar hauria d'estar compost per cereals, làctics i també per una peça de fruita o un suc, que també es poden prendre a mig matí. En aquest sentit, cal dir que la brioixeria industrial ens aporta greixos i sucres, per la qual cosa un esmorzar consistent bàsicament en aquest productes únicament ens aporta greixos. En aquest punt cal dir que un "nèctar" és un suc al qual s'afegeix sucre. Teòricament, un simple suc ja té els sucres que necessitem.

El dinar hauria d'estar integrat per un farinaci, per una verdura, per carn o peix i fruita o un làctic. Les verdures són importants, i si és una verdura crua (per exemple, amanides) millor, ja que en el procés de cocció s'elimina una part dels seus components vitamínics. El farinaci ens aportarà hidrats de carboni, els quals també es troben en les patates, per exemple, mentre que la carn o el peix ens aporten proteïnes. En relació amb els ous, cal dir que tenen les millors proteïnes, en altres paraules, la proteïna de referència és l'ou. Tanmateix, si només hem de menjar diàriament un màxim de 300 mil·ligrams de colesterol, un simple ou ja en té 250. Si, a més a més, mengem en la nostra dieta productes amb bastants greixos saturats, com són els embotits o les carns greixoses, segur que en un dia hem fet augmentar massa la quantitat de mil·ligrams de colesterol. Per dinar o per esmorzar també seria interessant menjar o beure un cítric, ja que així garantim l'aportació de vitamina C. Podem aprofitar el dinar per prendre les racions d'oli vegetal que necessitem, especialment a les amanides.

Per berenar pot ser interessant menjar un petit entrepà, que aportarà hidrats de carboni per acabar d'aguantar bé el dia, i hem de defugir la brioixeria industrial, que només ens hem de prendre de tant en tant.

Finalment, per sopar, el darrer àpat del dia, clourem la dieta del dia en el sentit que procurarem donar al nostre nen o nena aquells aliments que no li hem donat en els altres àpats, per dir-ho d'alguna manera. En aquest sentit, si el nostre nen o nena no ha menjat peix al migdia, procurarem donar-li una ració d'aquest aliment per sopar, o si ha menjat peix, procurarem donar-li carn magra o pollastre. Si només li hem donat una ració de llet durant el dia, per exemple per esmorzar, procurarem donar-li ara una altra ració de llet, per exemple, 1 iogurt.

Per acabar, podríem dir que el consum diari d'una alimentació saludable estaria format pels paràmetres següents:

- a) Pa, cereals, cereals integrals, arròs, pasta, patates ..... de 4 a 6 racions
- b) Verdures ..... 2 racions
- c) Fruites ..... 3 racions
- d) Llet, iogurt i formatge ..... de 2 a 4 racions
- e) Olis (preferentment d'oliva) ..... 3 racions
- f) Carns magres, peix, ous, llegums i fruits secs ..... 2 racions
- g) Carns greixoses, embotits, mantegues, brioixeria... ..... ocasionalment

Les racions s'adaptaran a les característiques de cada persona, en funció de l'edat, l'alçada, el sexe i l'activitat física.

L'èxit de la nostra dieta rau, doncs, a saber combinar durant tots els àpats del dia les anteriors racions sense repetir abusivament alguns d'aquest aliments..