

NOVES DIRECTRIUS NUTRICIONISTES PER UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Es poden diferenciar:

Aliments de consum DIARI

Farinacis

(pa, pasta, arròs, patata, llegums*):
4-6 racions*/dia

Fruïtes fresques: 3 racions/dia

Hortalisses i verdures: 2 racions/dia } 5 racions/dia

Oli d'oliva: 3-6 racions/dia

Làctics (llet, iogurt, formatge): 2-3 racions/dia

Aliments de consum SETMANAL

Carn magra: 3-4 racions/setmana

Peix: 3-4 racions/setmana

Ous: 3-4 racions/setmana

Llegums: 2-4 racions/setmana

Fruïta seca: 3-7 racions/setmana

Aliments de consum OCASIONAL

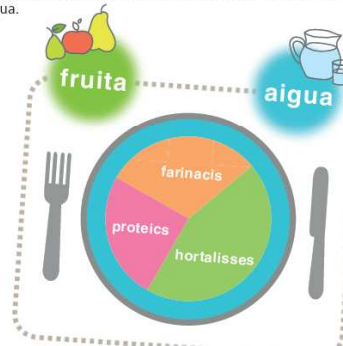
Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, sucs, embotits i carns grasses, patates xips i altres snacks fregits i salats, llaminadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.

Repartiment dels àpats

S'consella repartir els aliments en diversos àpats al dia: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda).

L'estructura dels àpats principals

L'estructura del dinar i el sopar, pot ser semblant. Com a exemple, es proposa un plat en què ocupen la major part les verdures i hortalisses i els farinacis, mentre que es reserva una petita part per als aliments proteics (carn, peix, ous i llegums). Les postres estan constituïdes per fruita fresca i, com a beguda, aigua.



* Els llegums, per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes), estan representats a la piràmide, tant en el grup d'aliments farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs i la patata), com en el grup dels aliments proteics (amb les carns, els peixos i els ous).

** Una ració correspon a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals.

■ Recordeu! A casa, a l'escola, a la feina

Mengeu dues o tres fruites fresques al dia, i hortalisses tant en el dinar com en el sopar.

■ Menjar sa, també és menjar segur

Mantenir la higiene en la preparació del menjar ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries, per això:

Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments.

Seguiu les quatre normes d'higiene per preparar aliments segurs:



Netejar, separar, coure i refredar

Netegeu mans, estris i superfícies sovint, sobretot després de tocar aliments crus.

Separeu els aliments crus dels cuinats, tant a la cuina com a la nevera. Utilitzeu estris diferents per manipular i conservar els aliments.

Coeu suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix, sense que quedin parts crues.

Refredeu els aliments ràpidament, i guardeu-los a la nevera.

■ Per saber-ne més:

Malbaratament d'aliments

Receptes saludables

Menjar sa amb menys diners

Nova piràmide de l'alimentació saludable 2012

Dinars de carmanyola a l'entorn laboral

Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem

■ Què podem fer per aprofitar el menjar?

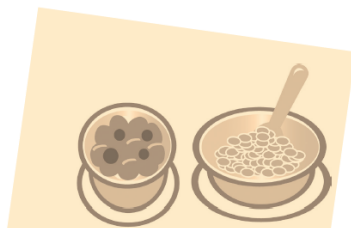
Planifiqueu els menús saludables abans d'anar a comprar. Tingueu en compte el que ja teniu a la nevera, al congelador i al rebost i aprofiteu els productes de temporada.

Quants serem a taula?

Ajusteu les racions i eviteu excessos que segurament deixareu al plat i acabaran a la brossa. Cuineu la quantitat justa de menjar i així evitareu que en sobri.

Aprofiteu les sobres: per a la carmanyola de l'endemà, per congelar o per a altres receptes: amanides, pasta, cremes, croquetes, etc. Amb la fruita madura podeu fer batuts o pastissos. Amb les verdures que es comencen a marcir podeu fer cremes o sopes.

Comproveu les etiquetes i la caducitat dels aliments.



PREGUNTES FREQUENTS SOBRE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I LA PROTEÏNA VEGETAL

1. La proteïna vegetal és tot el que té origen vegetal?

No, hi ha productes vegetals com les fruites i les verdures, que gairebé no tenen proteïna. Però sí que hi ha productes d'origen vegetal (no només animal) que tenen proteïna (també de bona qualitat), com per exemple, les llegums o la fruita seca.

2. Per què ens diuen que hem de menjar el 50% de proteïna vegetal i el 50% de proteïna animal?

Com més varietat d'aliments introduïm a la nostra dieta, millor, perquè així aprofitem més nutrients. Els percentatges no han de ser estrictes i per fer el càlcul total s'ha de valorar com a mínim la ingesta total d'una setmana. Els aliments proteics d'origen vegetal contenen components saludables que no trobem en aliments proteics d'origen animal, com fibra i antioxidants, que convé incloure habitualment en la dieta saludable.

3. Per què es considera la carn de vedella i la roja en general, aliments de consum ocasionals?

La carn vermella, tot i ser proteïna d'alta qualitat, conté altres nutrients que ingerits habitualment poden no ser saludables, com els nitrats i els nitrats i també els greixos saturats. De carn vermella se n'ha de consumir de forma ocasional (màxim 2 cops per setmana), i combinar-la amb la ingesta de carn blanca i peix (tant blanc com blau), a més d'incloure proteïna d'origen vegetal (com les llegums).

4. És equilibrat un menú per dinar de “puré de porros” i “canelons d'espínacs”?

L'equilibri nutricional no es pot valorar només amb un àpat; en general, aquestes valoracions tenen en compte el recompte de tots els aliments ingerits com a mínim en una setmana. Si valoréssim l'equilibri d'un plat en un dia, també hauríem de tenir present què s'ingereix en la resta d'àpats del dia. Un puré de porros i canelons d'espínacs és un menú que aporta una adequada proporció de verdures, de carbohidrats i també de proteïna (provinent tant de la pasta com del lacti de la beixamel).

5. Per què es més fàcil trobar proteïna animal als vespres que als migdies? De proteïna animal convé menjar-ne, però en poca quantitat. És per això que és millor donar un tall petit de carn a la nit (i no al migdia, moment en què el cos necessita més quantitat de carbohidrats, per tenir més energia).

6. És millor una fruita de proximitat, de calibres més incerts i a vegades amb un punt picat per un ocell o insecte, o una fruita més grossa, de millor color i sense cap picada, encara que no sigui de proximitat?

Les fruites (i verdures) de proximitat són aliments de temporada, frescos, que assegurin una major aportació de nutrients i millors característiques organolèptiques (color, olor i gust).

7. En general quina millora significa el consum de productes de proximitat per l'alimentació dels nostres fills i filles?

Amb els productes de proximitat, els nostres fills i filles ingereixen aliments frescos, que tenen més valor nutricional i organolèptic.

8. I els de producció integrada?

Els productes de producció integrada es produeixen mitjançant sistemes respectuosos amb el medi ambient i la salut humana, i alhora proporcionen aliments de qualitat. Durant el procés de producció, s'obtenen aliments d'alta qualitat, s'optimitza la producció i es disminueixen els residus.

9. Els nostres infants trobaran més bons els productes ecològics? Val la pena fer l'esforç econòmic per introduir productes ecològics?

La producció ecològica és respectuosa amb el medi ambient, no utilitza pesticides ni abonaments químics i limita l'ús dels additius; tampoc no usa la modificació genètica i vetlla pel benestar dels animals. D'aquesta manera, els aliments produïts són saborosos, saludables i nutritius.

10. Un marmitako de tonyina és un plat adient pels nostres fills i filles?

Sí, el marmitako aporta patata com a font de carbohidrats i tonyina, com a font proteica. La tonyina és peix blau, molt recomanable en la dieta habitual, especialment en la dels nens, degut a les seves propietats nutricionals. De peix blau n'hauríem de consumir al menys dos cops per setmana. Alhora, hem de tenir en compte, que cal limitar el consum de peix de grans mides i potenciar la ingesta de peix com la sardina, el seitó o el verat.

11. És important la introducció de peixos blancs del nostre entorn gastronòmic com lluç, bacallà, etc.?

És important fer una dieta el més variada possible, i combinar el consum de carn (vermella i blanca -2 cops per setmana) amb el consum de peix (blanc i blau -3-4 cops per setmana) i de llegums -3 cops per setmana. D'aquesta manera, aprofitarem les propietats saludables de tots ells. El peix conté menys calories i menys grassa saturada que la carn, i és més fàcil de digerir.

Cal tenir present, emperò, que són encara més saludables els peixos de mida petita que els grans.

12. Perquè els menjars al forn són molt saludables?

La cocció al forn permet mantenir millor el sabor dels aliments i permet preparar plats saborosos sense necessitat d'afegir més quantitat de greixos (olis).

13. Per què és millor l'enciam romana o *maravilla* que el iceberg, si aquest últim és molt més blanc?

Tot i que en general tots els vegetals són saludables i cal consumir-los diàriament en la nostra dieta; en el cas concret dels enciams, la varietat romana o *maravilla* ofereix més beneficis nutricionals: conté més quantitat de vitamina A i de vitamina K, també major quantitat d'àcid fòlic, i carotenoides; tots ells, nutrients molt importants per prevenir malalties.

14. Quins avantatges i desavantatges té utilitzar carns picades amb sulfits o sense?

Els sulfits afegits a les carns picades tenen funció d'antioxidant i conservant, per evitar el creixement de bacteries durant l'elaboració i conservació de la carn. Tot i que algunes persones són més sensibles davant el seu consum i mostren efectes adversos, la quantitat de sulfits afegits als aliments està prou controlada. Tot i així, convé no abusar d'aquests aliments, per no superar la ingesta dels nivells permesos. Si es fa una bona manipulació i conservació d'aquests aliments, es pot utilitzar tranquil·lament carn picada sense sulfits, que mantindrà millor la seva qualitat.

15. És dolent menjar fregits?

No és dolent menjar fregits, però no se n'ha d'abusar, per evitar la ingesta excessiva de greixos (en molts casos, també de baixa qualitat) i de nous compostos formats durant el fregit, que no són gens saludables. La millor opció és combinar diferents tècniques de cocció al llarg de la setmana, per aprofitar totes les qualitats dels diferents aliments.

16. Què és el que fa poc recomanable introduir molts prefabricats?

Els aliments prefabricats o precuinats acostumen a portar greixos poc saludables, a més d'additius, que afavoreixen la seva conservació, però que en molts casos modifiquen el seu gust. La ingesta habitual d'aquests productes es relaciona amb problemes d'obesitat i cardiovasculars, la qual cosa fa que sigui recomanable disminuir el seu consum.

17. Per què cal introduir tantes varietats de verdures, peixos, tants cuinats i plats diferents als nostres infants?

La varietat en aliments, diària i setmanalment, i també de les tècniques culinàries, és la millor manera d'aprofitar al màxim els diversos nutrients que trobem en els diferents aliments, necessaris per créixer de forma saludable.

18. A què ens referim quan parlem de cuina mediterrània?

Per Cuina Mediterrània (o Dieta Mediterrània) entenem el consum habitual de verdures i hortalisses, de cereals i llegums, de peix, de fruita i d'oli d'oliva verge com a font de greixos. Cal, a més, potenciar el consum de fruita seca i de productes integrals.

19. Per què es valora tant la cuina tradicional catalana?

La cuina tradicional catalana és un bon exemple de dieta mediterrània (ús habitual de verdures i hortalisses, cereals i llegums i oli d'oliva verge com a font principal de greix); a més, inclou amb freqüència els fruits secs i les quantitats de proteïna són reduïdes.

Us adjuntem la següent adreça electrònica per si teniu algun dubte o consulta: <http://www.mesmes.cat/lalimentacio-saludable/>

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_perfiles/centres_educatius/menus_escolars/programa_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_pre-me/documents/arxiu/guialimentacio.pdf