



NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ

SALUDABLE



AITOR MIÑANA ORTS

ÍNDEX

1.ALIMENTS

2.NUTRIENTS

3.DIFERÈNCIA ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ

4.CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS.

4.1 GRUPS D'ALIMENTS I GRUPS NUTRIENTS

4.2 FREQÜÈNCIA DE CONSUM

5.ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

5.1NECESSITATS CALÒRIQUES O ENERGÈTIQUES

5.2REQUERIMENTS NUTRICIONALS

6.ALIMENTACIÓ SALUDABLE

6.1 VARIETAT ALIMENTÀRIA

DESDEJUNI, ESMORZAR, DINAR, BERENAR I SOPAR

PLAT DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

7.COM MESURAR UNA RACIÓ

8.LLEGIR ETIQUETES NUTRICIONALS

9.INGREDIENTS

10.ALIMENTS PROCESSATS

11.ACTIVITAT FÍSICA

- CONSELLS NUTRICIONALS

- RECEPTES

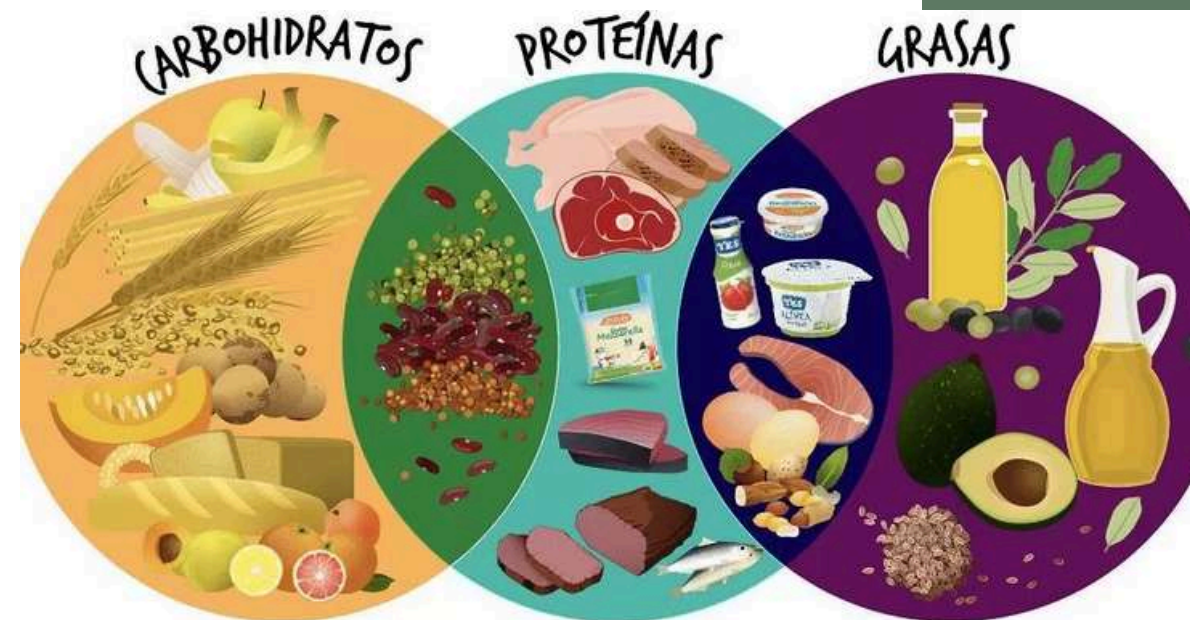
1 ELS ALIMENTS



- Són compostos naturals o transformats que contenen com a mínim una substància nutritiva.
- Poden ser d'origen animal o vegetal i poden presentar textures diferents (sòlids, líquids, etc.).
- Es classifiquen per grups

Els nutrients són

- les proteïnes
- els hidrats de carboni o glúcids
- els greixos o lípids
- les vitamines i els minerals



Els **hidrats de carboni** poden ser simples (els que podem trobar en fruites i verdures) o compostos (els que podem trobar en cereals, lactis...)

Les **proteïnes** poden ser d'origen animal (carn, ous o peix) o d'origen vegetal (verdures, hortalisses o llegums).

Els **greixos** poden ser saturats i insaturats.

- En general, els **greixos saturats** procedeixen en un percentatge molt elevat d'aliments com les carns, la brioixeria (bollería), etc., i abusar-ne incrementa el risc de patir determinades malalties, especialment les cardiovasculars.
- Els **greixos insaturats**, en canvi, tenen un perfil més saludable, especialment quan es tracta de l'oli d'oliva.

2 ELS NUTRIENTS

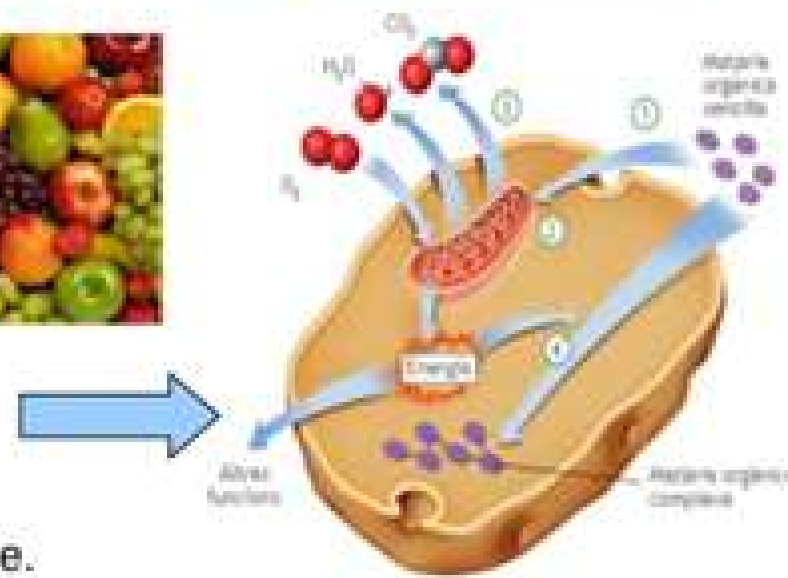
3. DIFERÈNCIA ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ

DIFERÈNCIA ENTRE ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ

-La ALIMENTACIÓ és el acte voluntari de ingerir aliments



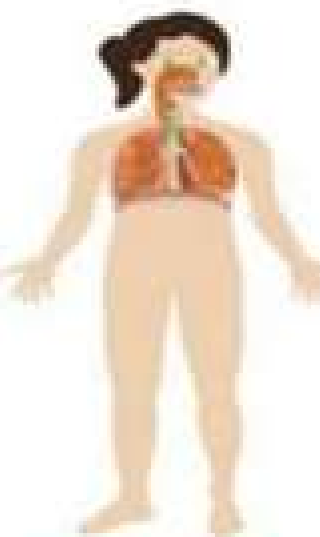
-La NUTRICIÓ és un conjunt de processos que aporta al nostre organisme la energia necessaria per viure.



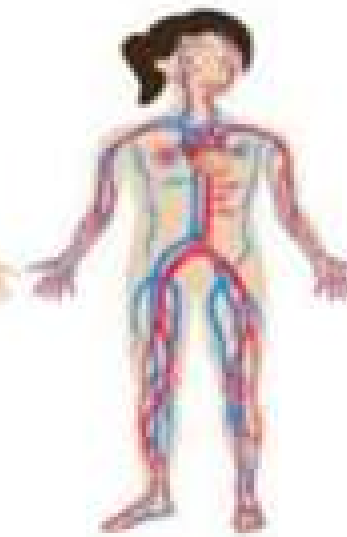
ÒRGANS I APARELLS QUE INTERVENEN EN LA NUTRICIÓ



Aparell digestiu



Aparell respiratori



Aparell circulatori



Aparell excretor

Els aliments, un cop ingerits segueixen el recorregut del tub digestiu, i a través de diferents processos físics i químics, passen els nutrients que contenen al torrent circulatori, és a dir, a la sang.



4 CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS

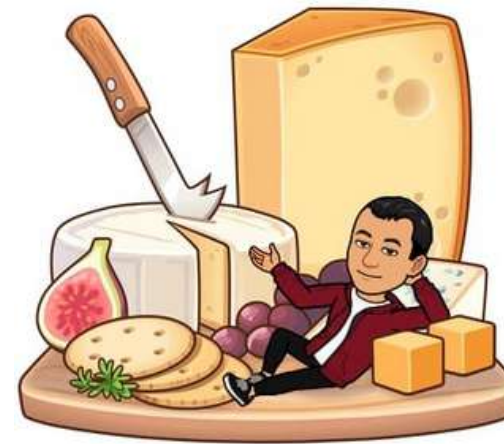
4.1 GRUPS D'ALIMENTS I GRUPS DE NUTRIENTS

0A continuació podeu observar una taula amb els **7 grups d'aliments** amb els continguts principal de nutrients que conté cada grup d'aliment:

Grups d'aliments	Exemples	Contingut en nutrients	
		Estructurals i micronutrients	Energètics
1. Llet i derivats	Llet, iogurts i formatges	Proteïnes, calci i Vitamines A, B i D	Lípids
2. Carns, peixos i ous	Anyell, vaca, lluç i ous	Proteïnes, ferro i Vitamina B2 (Vitamina A en fetge i ous)	Lípids
3. Fècules	Patates, llegums, arròs, pa i pasta	Proteïnes vegetals, Vitamina B1 i ferro en llegums	Glúcids
4. Fruïtes, verdures i hortalisses	Bledes, enciam, espinacs, pera	Ferro, calci i cel·lulosa. En les no bullides a més Vitamines A i C. En fruits secs hi ha a més lípids.	Glúcids
5. Olis	Oli d'oliva, sagí i mantega	Vitamines A i D. En l'oli d'oliva a més Vitamina E.	Lípids
6. Sucre	Sucre i caramels	Cap	Glúcids
7. Begudes	Aigua, vi i sucs	En els sucs hi ha Vitamina C	Glúcids

1) LLET I DERIVATS

El iogurt fresc i altres llets fermentades s'inclouen en el grup dels aliments probiòtics, que tenen alguns efectes beneficiosos, com millorar la resposta immunitària (augment de les defenses)



Els **lactis** (llet, iogurts, formatges, crema, etc.) són una font important de proteïnes, lactosa, vitamines (A, D, B2 i B12) i de calci (mineral importantíssim perquè es formin els ossos i les dents, així com per prevenir l'osteoporosi)

INGESTA DE CALCI RECOMANDA:

Edat	Ingesta diària (mg)
Fins als 6 mesos	210
6-12 mesos	270
1-5 anys	500-800
6-10 anys	800 - 1.300
11-24 anys	1.300
25-70 anys	1.000
Embaràs i lactància	1.000-1.300
Dones premenopàusiques	1.000

Font: National Academy of Sciences, 2000

1) LLET I DERIVATS

Evitar afegir sucres, edulcorants o cacau en pols (amb molt de sucre com nesquik i colacao)



Quan + pur - sucre

Millor cacau en pols
+ pur

Les natilles, flams, petit suisse...

NO es convenient el seu consum

Tenen molt de sucre i altres inconvenients



2) CARN, PEIXOS I OUS

Carns i embotits

La **carn** és una font important de proteïnes d'alt valor biològic, de vitamina B12, ferro, potassi, fòsfor i zinc.

Els embotits grassos han de consumir-se sols ocasionalment, ja que aporten gran quantitat de greixos saturats, colesterol i sodi.



LISTADO DE CARNES SIN HUESO QUE SE PUEDEN AÑADIR EN UNA ALIMENTACIÓN NATURAL

CARNES BLANCAS



POLLO



PAVO



CONEJO



MOLLEJAS DE POLLO

CARNES BLANCAS O ROJAS SEGÚN LA EDAD DEL ANIMAL (BLANCA CUANDO SON JÓVENES)



CERDO



CORDERO

CARNES ROJAS



TERNERA



CABALLO



BUEY



PATO



AVESTRUZ



VENADO



CABRA

OTRAS CARNES



TRIPA VERDE



CORAZÓN



LENGUA

¿CUÁL ELEGÍS?

CARNE ROJA



- ✓ Excelente fuente de proteínas
- ✓ Rica en hierro
- ✓ Posee más grasas saturadas
- ✓ Es mucho más jugosa
- ✓ Favorece el desarrollo muscular
- ✓ Contiene mayor cantidad de purinas
- ✓ Su consumo no es aconsejable para quienes tienen colesterol alto
- ✓ En exceso puede producir problemas articulares y sobrecarga renal

Recomendación de consumo:
Entre 3 y 4 veces al mes

CARNE BLANCA



- ✓ Excelente aporte de proteínas
- ✓ Contiene menor cantidad de hierro
- ✓ Su contenido de grasa es menor
- ✓ Es menos jugosa
- ✓ Favorece el desarrollo muscular
- ✓ Bajo contenido de purinas
- ✓ Es una carne mucho más fácil de digerir
- ✓ En exceso puede representar sobrecarga renal

Recomendación de consumo:
3 veces a la semana

2) CARN, PEIXOS I OUS

Peix i marisc



És recomana un consum de 3-4 racions setmanals.

proteïnes
vitamina D
iode
omega-3

El **peix** és una bona font de proteïnes d'elevada qualitat, vitamina D i iode.

El peix blau és molt ric en àcids grassos poliinsaturats omega-3, que són essencials (s'obtenen a través dels aliments ja que el nostre cos no pot produir-los)

El **marisc** és una gran font de vitamines (B1, B12) i minerals com el fòsfor, el potassi, el ferro, el iode, el fluor i el zinc. Així mateix, té un contingut alt en proteïnes i baix en sodi, calories i greixos saturats.



PEIXOS BLANCS / PEIXOS BLAUS



*En vermell són els que estan més contaminats.

Són els més consumits i els menys indicats. Consumir-los de manera moderada i de pesca sostenible.

Blanc o blau?

PEIX BLAU	PEIX SEMIGRÀS	PEIX BLANC
• Salmó • Verat • Sardina • Tonyina • Anguila • Seitó • Peix espasa • Arenxada • ...	• Truita • Besuc • Orada • ...	• Lluç • Rap • Llenguado • Bacallà • Llobarro • Rosada • Mero • Emperador • ...

Peix espasa
i emperador
no són el
mateix

2) CARN, PEIXOS I OUS

En xiquets/es de menys de 10 anys **evitarem el consum de peixos amb un alt contingut en mercuri** (toninya, emperador, peix espasa, tauró...)

I entre 10 i 14 anys
l'limitarem el consum a 120gr al mes

Peix i marisc



2) CARN, PEIXOS I OUS

Ous



Consumir 3 o 4 ous per setmana és una bona alternativa a la carn i al peix

Són un aliment de gran interès nutricional que ens aporta proteïnes d'elevada qualitat, vitamines (A, D i B12) i minerals (fòsfor i seleni).

Els ous aporten, a més, nutrients essencials en les etapes de creixement i en circumstàncies fisiològiques especials com l'embaràs, la lactància i la vellesa.

3) FÈCULES (CREÏLLES, LLEGUMS, PA, ARRÒS I PASTA)

Llegums

Les mongetes, els pèsols, els cigrons, les faves i les llenties, ens aporten:

- **hidrats de carboni**
- **fibra**
- **vitamines**
- **minerals**
- **proteïnes**



3) FÈCULES

(CREÏLLES, LLEGUMS, PA, ARRÒS I PASTA)

Cereals

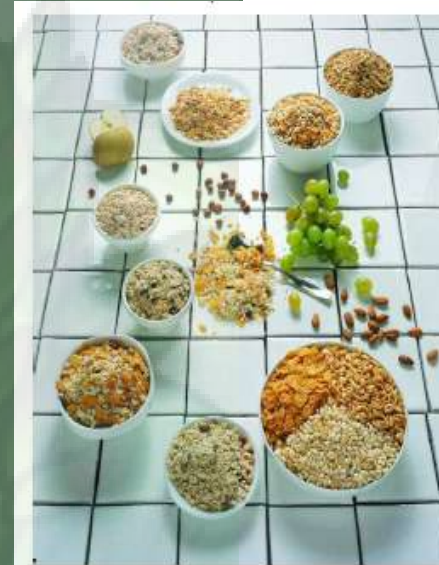
Els cereals han de constituir la base fonamental de la nostra alimentació, ja que són una font d'energia important.

Els aliments que els contenen són:

- **PA**
- **PASTA**
- **ARRÒS**
- **CEREALS D'ESMORZAR**

Els aliments integrals són més rics en fibra, vitamines i minerals que els refinats.

Les creïlles i la resta de tubercles se solen incloure en aquest grup.



Es recomana:

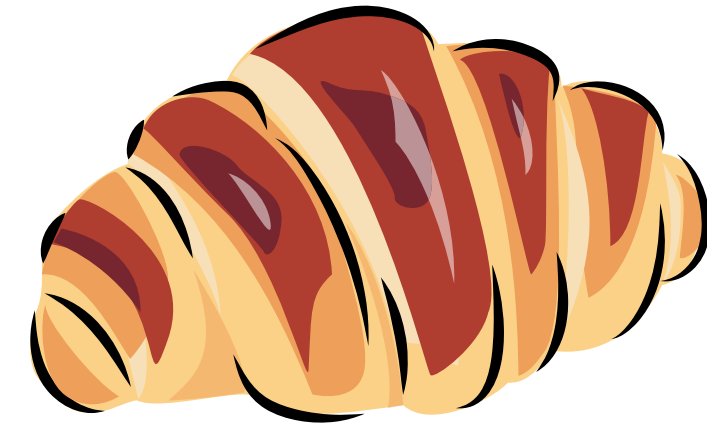
- Pà, preferiblement integral, és ric en fibra, vitamines B1 i B6 i magnesi.
Es recomana consumir-lo diàriament.
- Pasta i arròs 2-3 vegades a la setmana. Preferiblement integral.
- Cereals i derivats de 4 a 6 racions de al dia, preferiblement integral.

3) FÈCULES

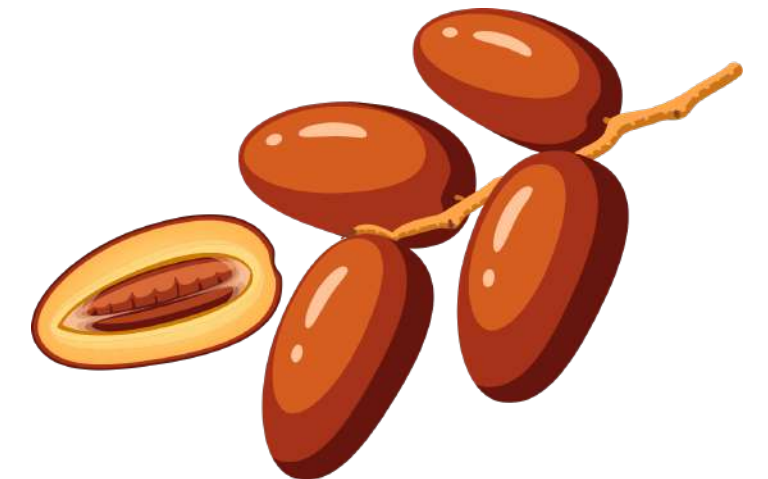
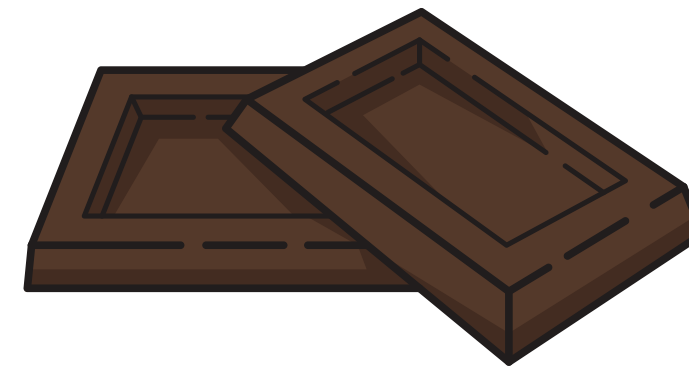
(CREÏLLES, LLEGUMS, PA, ARRÒS I PASTA)

Cereals

Escolliu la brioixeria(bollería) i la pastisseria **casolana** abans que la industrial, ja que aquesta última sol ser més rica en greix saturat i greix transformat.



Si voleu elaborar algún producte de brioixeria cassolà, podeu utilitzar **xocolata amb un % més pur (85% mínim)**, i si voleu endolcir aquesta, podeu utilitzar **dàtils naturals** o **fruita madura**



4) FRUITES, VERDURES I HORTALISSES

Fruites

Les fruites i els suc de fruita ens aporten:

- **Aigua**
- **Sucres**
- **Vitamines** (com la C i els carotens)
- **Minerals** (com el potassi i el seleni)
- **Fibra**

Els sucs aporten només vitamines i minerals, i els manquen la major part de la fibra que aporta la fruita sencera.



Els suc de fruita
en brick
NO són fruita

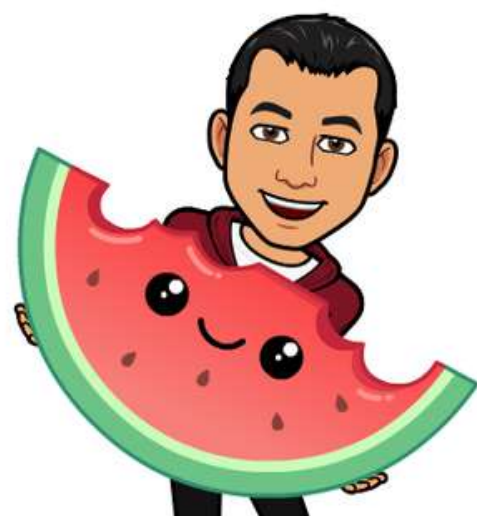
I tenen molt de sucre

4) FRUITES, VERDURES I HORTALISSES

Frutes

CONSUMIR

Fruta de temporada!!



i de proximitat!



Calendario de temporalidad — Frutas

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Aguacate												
Albaricoque												
Caqui												
Cereja												
Chirimoya												
Cruela												
Fresa												
Granada												
Higo												
Kiwi Amarillo												
Kiwi Verde												
Limón												
Mandarina												
Mango												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Naranja												
Nectarina												
Pera												
Plátano												
Pomelo												
Sandía												
Uva												

4) FRUITES, VERDURES I HORTALISSES

Verdures i hortalisses

Són una font important de:

- **Vitamines**
- **Minerals**
- **Fibra**
- **Antioxidants**

per la qual cosa és recomanable consumir-les diàriament.

La millor manera d'aprofitar totes les vitamines i minerals és prendre-les crues, soles o en amanida.

Preparar-les al forn, al vapor o a la planxa és una altra deliciosa opció.

Si es bullen, és convenient aprofitar l'aigua per a sopes o purés, perquè hi queden molts dels minerals en l'aigua de cocció. Si es couen al vapor mantenen la majoria de nutrients.



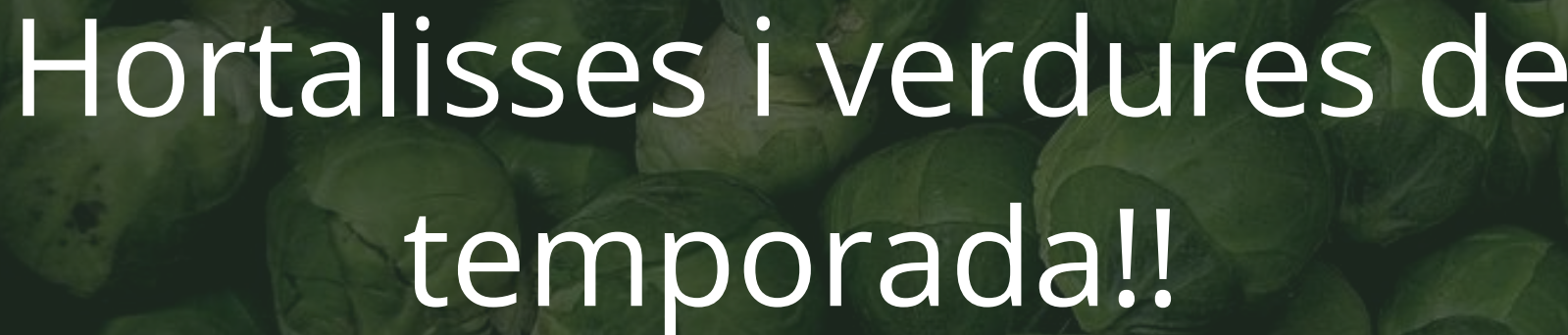
vitamines
minerals
antioxidants
fibra

Es recomana consumir un mínim de 300-400 grams diaris, de verdures i hortalisses, prioritant-ne les varietats de temporada

4) FRUITES, VERDURES I HORTALISSES

Verdures i hortalisses

CONSUMIR



Hortalisses i verdures de temporada!!



i de proximitat!



Calendario de temporalidad — Hortalizas

[illegible]

5) OLIS, GREIXOS I FRUITS SECS

Olis i greixos

Els greixos són essencials per a la nostra salut

Tot i així, els greixos i els olis han de consumir-se amb moderació, a causa de l'elevada aportació calòrica.

Són molt més saludables els greixos d'origen vegetal, sobretot l'oli d'oliva verge.

L'oli és ric en **greixos monoinsaturats** i **antioxidants**.



5) OLIS, GREIXOS I FRUITS SECS

Olis i greixos

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

Es recomana tant per cuinar com per amanir, ja que presenta propietats cardiosaludables a l'actuar favorablement sobre els nivells de colesterol en sang.

EVITAR FREGIR



5) OLIS, GREIXOS I FRUITS SECS

Fruits secs

La característica principal de la fruita seca és:

- **Alt contingut energètic**
- **Àcids grassos insaturats** (omega 3 i omega 6)
- **Fibra**

És font de **proteïnes** i **lípid**s d'origen vegetal.



6) SUCRES

Sucres, dolços i begudes ensucrades

És un grup d'aliments superflus, i **no és necessari consumir-ne.**



El consum d'aquests sucres ha de ser moderat, ja que una ingesta elevada pot afavorir un increment de pes i produir càries dental.

7) BEGUEDES

Hi ha que **prioritzar l'aigua** front a altres begudes ensucrades, amb gas, etc.

Recordeu que l'aigua no aporta calories i, per tant, no té cap efecte en l'augment o la pèrdua de pes.

Com ja hem vist, també cal evitar els sucs, també els elaborats per nosaltres, ja que el que li llevem al suc és la fibra, a més de que el sucre que té s'absorbeix més ràpidament.



Repetim!

 Els suc's de fruita
NO són fruita

Tenen molt de sucre!

4.2 FREQÜÈNCIA DE CONSUM

En la següent taula podeu observar la freqüència de consum en que hem de menjar segons cada grup d'aliment:

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM
Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Frutes fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacis ¹ integrals	a cada àpat
Frutes seques (crues o torrades)	3-7 grapat a la setmana
Llet,iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Carn	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella ²)
Peix ³	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ⁴	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar

0) A cada àpat = A cada menjada (comida)

1) Es consideren **farinacis** el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc., i també la patata i altres tubercles.

2) Es considera **carn vermella** tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La **carn blanca** és, per tant, la carn d'aus, com també la de conill.

3) És convenient diversificar els **tipus de peix**, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

4) Els **llegums**, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclosos en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums).

5. ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA



5.1 NECESSITATS CALÒRIQUES O ENERGÈTIQUES

Per a fer les activitats diàries, necessitem una aportació continua d'**energia** o **calories** (o quilocalories Kcal) que ens proporcionen els diferents aliments.



Les necessitats individuals d'energia depenen de la composició corporal, de l'edat, del sexe i, cosa que és molt important, del grau d'activitat física.

No necessitarà la mateixa energia un xiquet de 10 anys sedentari que un home de 30 anys que realitza molta activitat física.

5.1 NECESSITATS CALÒRIQUES O ENERGÈTIQUES



- En resum, ens alimentem per incorporar energia (calories) al cos
- Aquesta energia l'utilitzarem:
 - Quan ens movem
 - Quan juguem
 - Símplement per respirar, fer la digestió...
 - ...
- Si al final del dia, no hem utilitzat aquestes calories, s'emmagatzenaran en el nostre cos



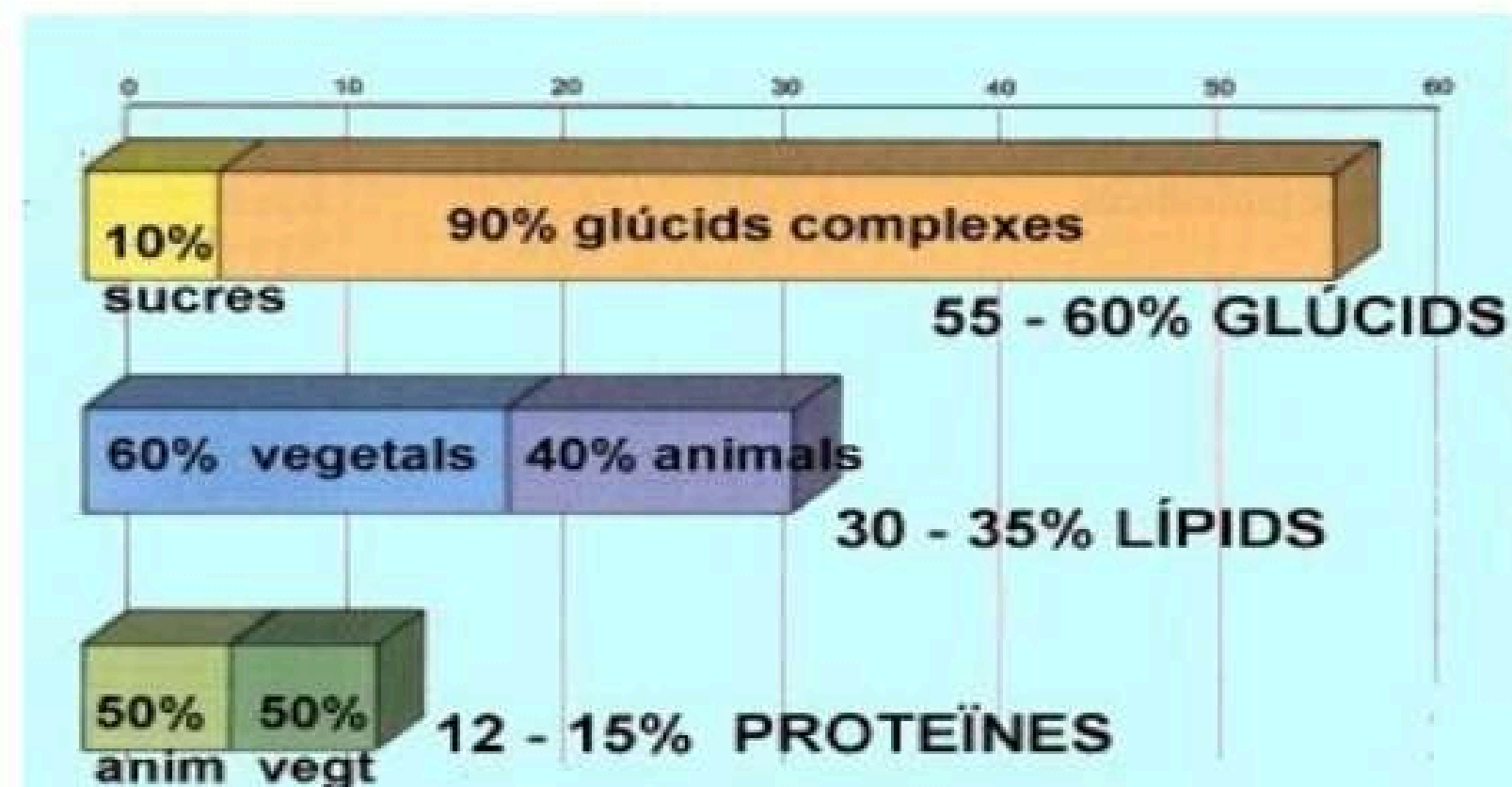
Per tant... a moure's i a jugar!!!



5.2 REQUERIMENTS NUTRICIONALS

Els nutrients són necessaris en uns percentatges determinats, ja que cadascun té funcions fisiològiques diferents:

NUTRIENTS QUE HA TENIR LA NOSTRA DIETA



6. ALIMENTACIÓ SALUDABLE





Una **alimentació saludable** es defineix com aquella que és suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, i sensorialment satisfactòria.

En general, els models alimentaris més saludables es caracteritzen per un consum majoritari d'aliments d'origen vegetal (al nostre entorn, fruites, hortalisses, llegums, pa, arròs, pasta, fruita seca, oli d'oliva), acompanyats de petites racions de peix, carns magres, ous i làctics, i, per beure, aigua.

6.1 VARIETAT ALIMENTÀRIA

Per assolir un equilibri nutricional (que incloga aliments de tots els grups), és molt important no saltar-se cap àpat i fer una distribució adequada de l'energia i els aliments ingerits en cada menjar.

Es recomana repartir-los de la manera següent (aproximadament):

ESMORZAR	25% *
DINAR	35%
BERENAR	15%
SOPAR	25%

*(pot fer-se en 2 menjades, desdijuni i esmorzar)

A continuació veurem la distribució diària dels diferents àpats:

L'ESMORZAR

És recomanable desdejunar a casa abans d'anar a l'escola, ja que es ve d'un llarg període de dejú.

En un esmorzar (desdejuni i esmorzar de mig matí) complet s'hi inclouen, habitualment:

- **Farinacis** (preferentment integrals): pa, torrades, cereals d'esmorzar sense sucre (flocs de blat de moro, arròs inflat, musli...).



- **Lactis**: llet, iogurt natural (sense sucres afegits ni edulcorants) i, de manera més ocasional, formatge



- **Fruita**: principalment fresca de temporada.



L'ESMORZAR

També en poden formar part altres tipus d'aliments com, per exemple:

- **Fruits secs** (nous, ametlles, avellanes, anacards etc.)
Preferiblement cru o tostat



Aliments proteics (truita, ou bollit, formatge, pernil dolç o salat, verat (caballa) en llauna o salmó, humus de llegums (de cigró), etc.



- **Aliments grassos** (preferentment oli d'oliva verge extra), etc.



Cal reservar la mantega i altres greixos, així com els dolços (sucre, mel, melmelada, xocolata, cacau) i els suc de fruita per a un consum ocasional

Hem d'evitar els productes de brioixeria i pastisseria.

L'ESMORZAR

EN RESUM

OPCIONAL

FARINACIS



LACTIS



FRUITA



FRUITS SECS



ALIMENTS PROTEICS



ALIMENTS GRASSOS



L'ESMORZAR

Els **entrepans** també són una bona opció per a incloure:

- Hortalisses i verdures
 - Encisam, tomaca, pimentó, truita de verdures, de albergina, entrepà d'alvocat.
- Llegums, com entrepà de humus de cigró,
- Fruits secs, com crema de cacauet
 - que siga del 100% de cacauet i 0% de sucre

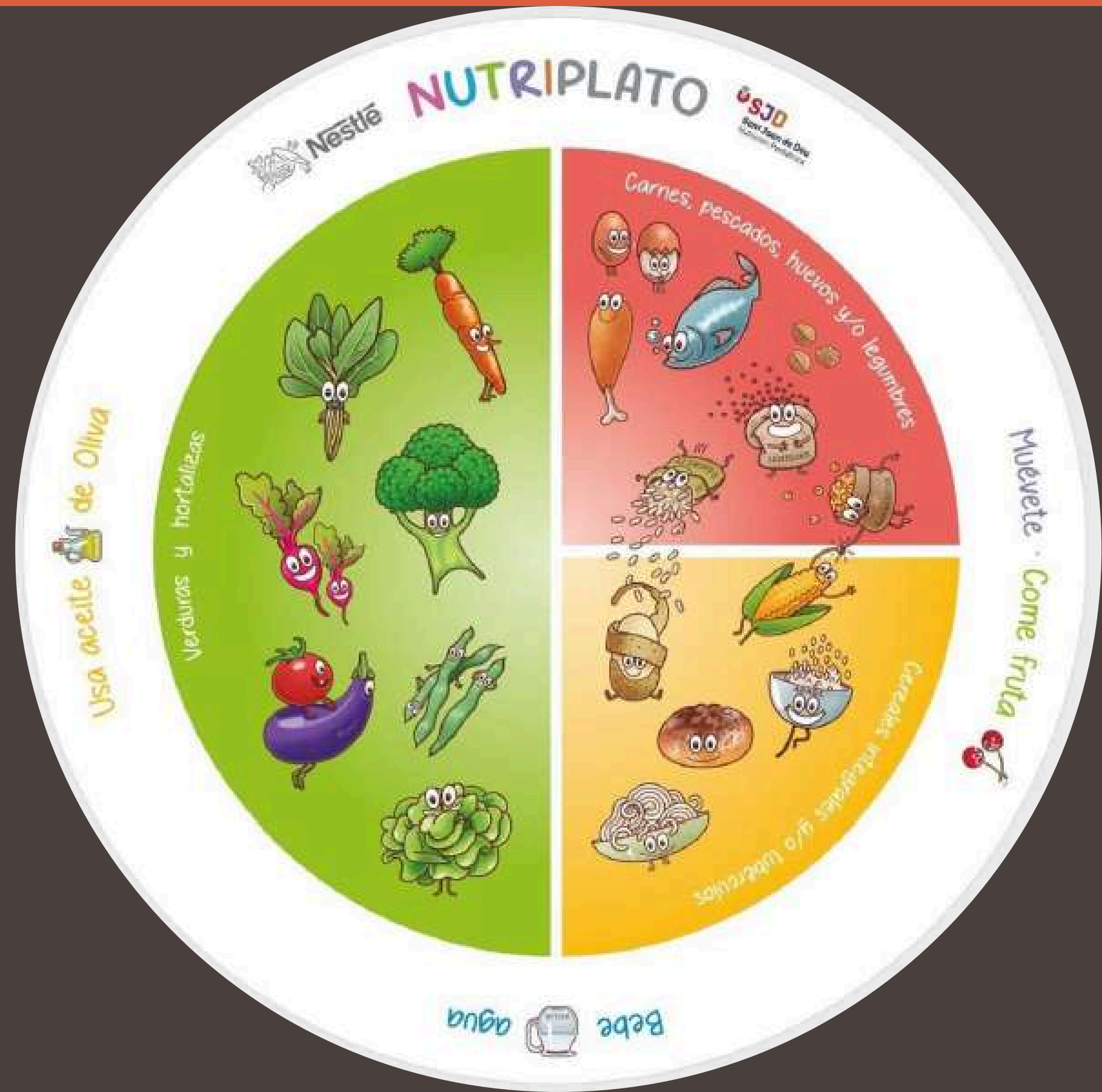
Exemples (combinacions) de desdejuni (primera hora) i esmorzar (mig matí, al pati)

1. PRIMERA HORA:
llet i torrades amb oli d'oliva verge extra
MIG MATÍ:
mandarines i un grapat de fruita seca
2. PRIMERA HORA:
bol de iogurt amb daus de poma i musli
MIG MATÍ:
entrepà de truita
3. PRIMERA HORA:
llet amb flocs de blat de moro
MIG MATÍ:
un plàtan i un grapat de fruita seca
4. PRIMERA HORA:
macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli
MIG MATÍ:
pa amb xocolata
5. PRIMERA HORA:
pa amb tomàquet i formatge
MIG MATÍ:
una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques...)

EL DINAR

VOS PRESENTEM EL

PLAT
DE
L'ALIMENTACIÓ
SALUDABLE

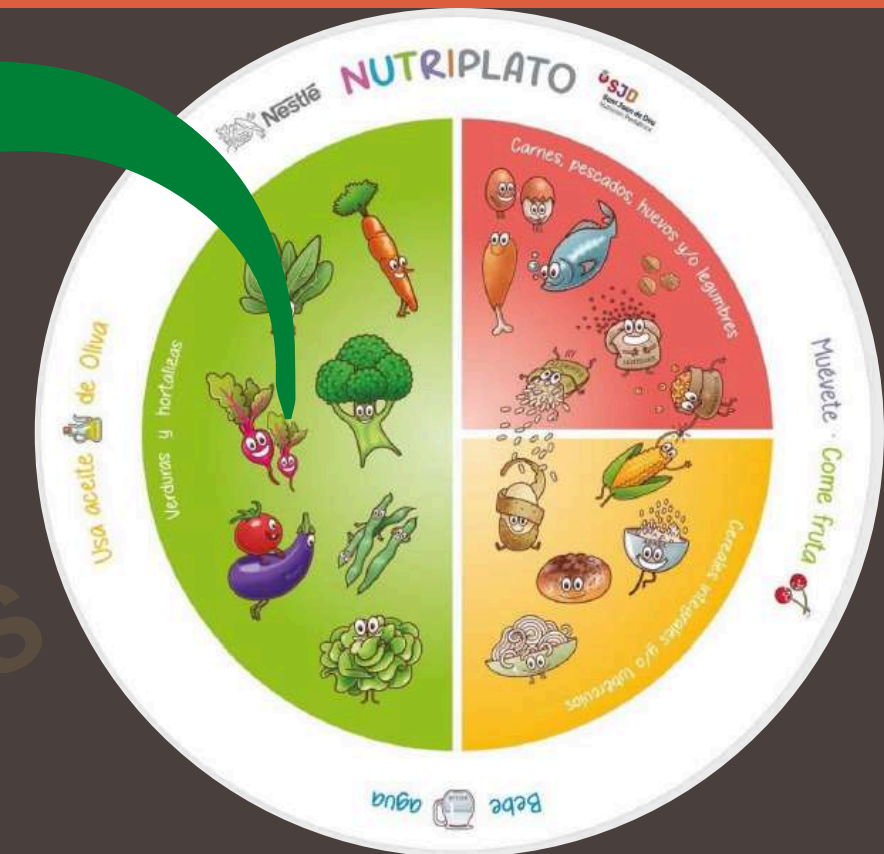


EL DINAR

Les **verdures i hortalisses** ocupen, al menys, la mitat del plat (en dinars i sopars).

Devem consumir-les preferentment fresques, de temporada i de proximitat.

Aporten molt poca energia però proporcionen moltes vitamines, minerals i fibra.



EL DINAR

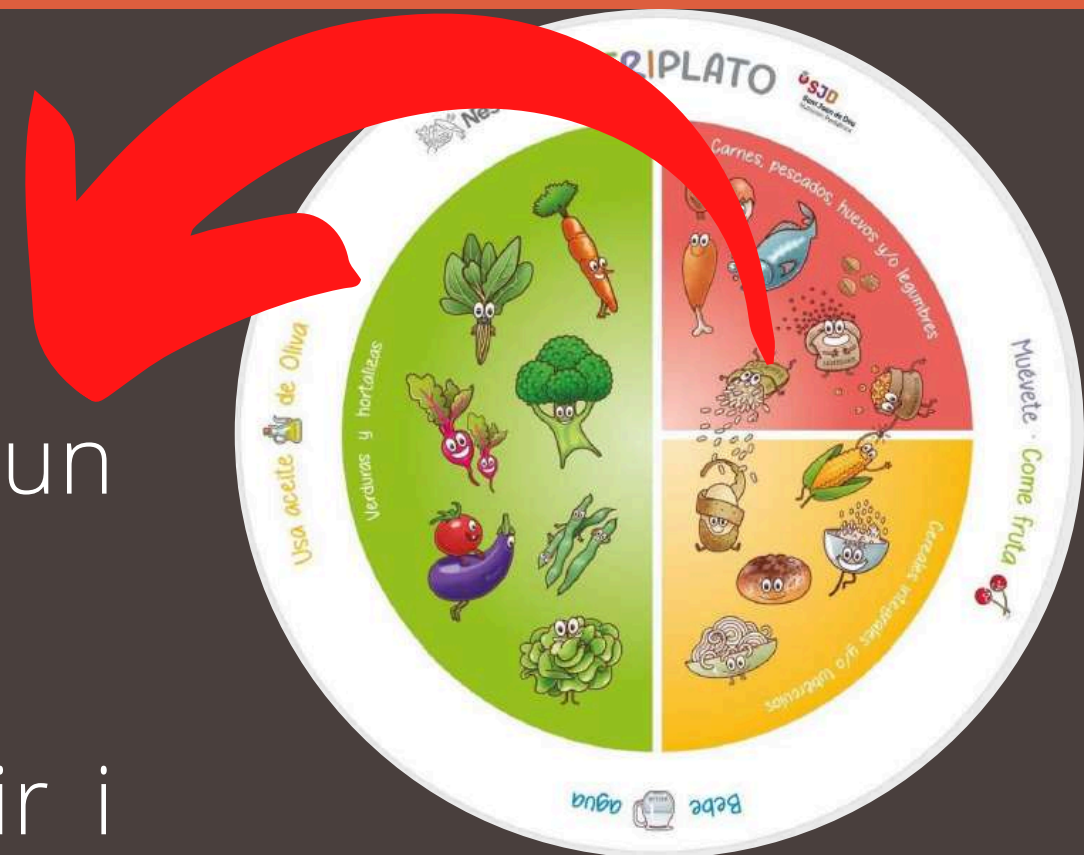
Les **carns, peixos, ous, llegums i fruits secs** ocupen un quart del plat (25%).

Ens proporcionen les **proteïnes** necessàries per construir i reparar les cèl·lules del cos, afavorint el creixement correcte dels ossos i músculs.

Les llegums s'inclouen en aquest grup per ser riques en proteïnes, però també contenen una quantitat considerable d'hidrats de carboni, pel que també podrien incloure's en el quadrant groc.

Es recomana complementar-les amb cereals per aconseguir una proteïna d'alta qualitat nutricional.

Es recomana limitar el consum de carns roges, embotits, etc. pel seu alt contingut en grasses saturades.



EL DINAR

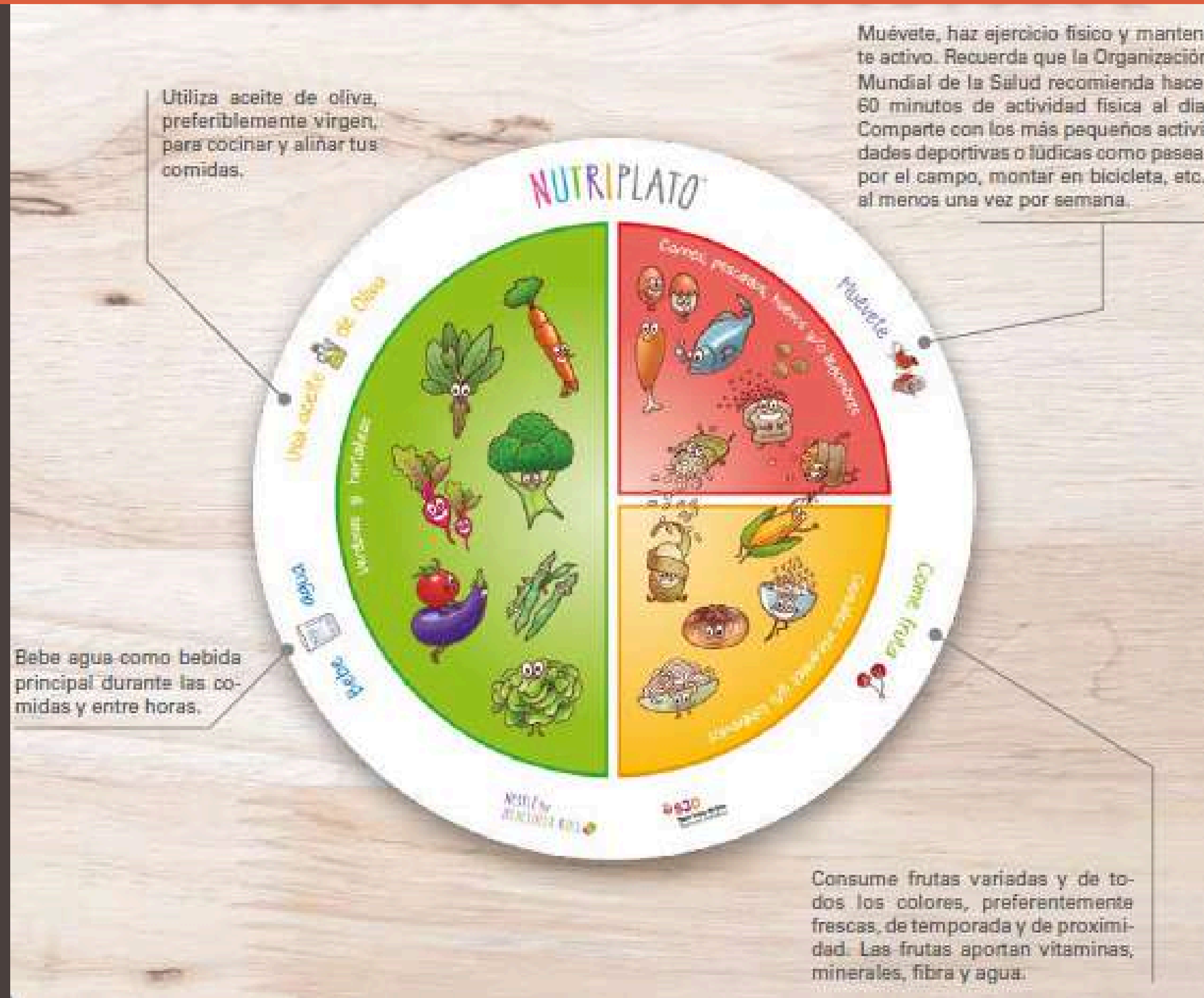
Els **cereals integrals o tubercles** ocupen, un quart del plat (25%). Aquest grup inclou:

- Pa
- Pasta
- Arròs
- Dacsa
- Cuscús o quinoa
- Tubercles (com la creïlla)

Aporten **hidrats de carboni complexos**

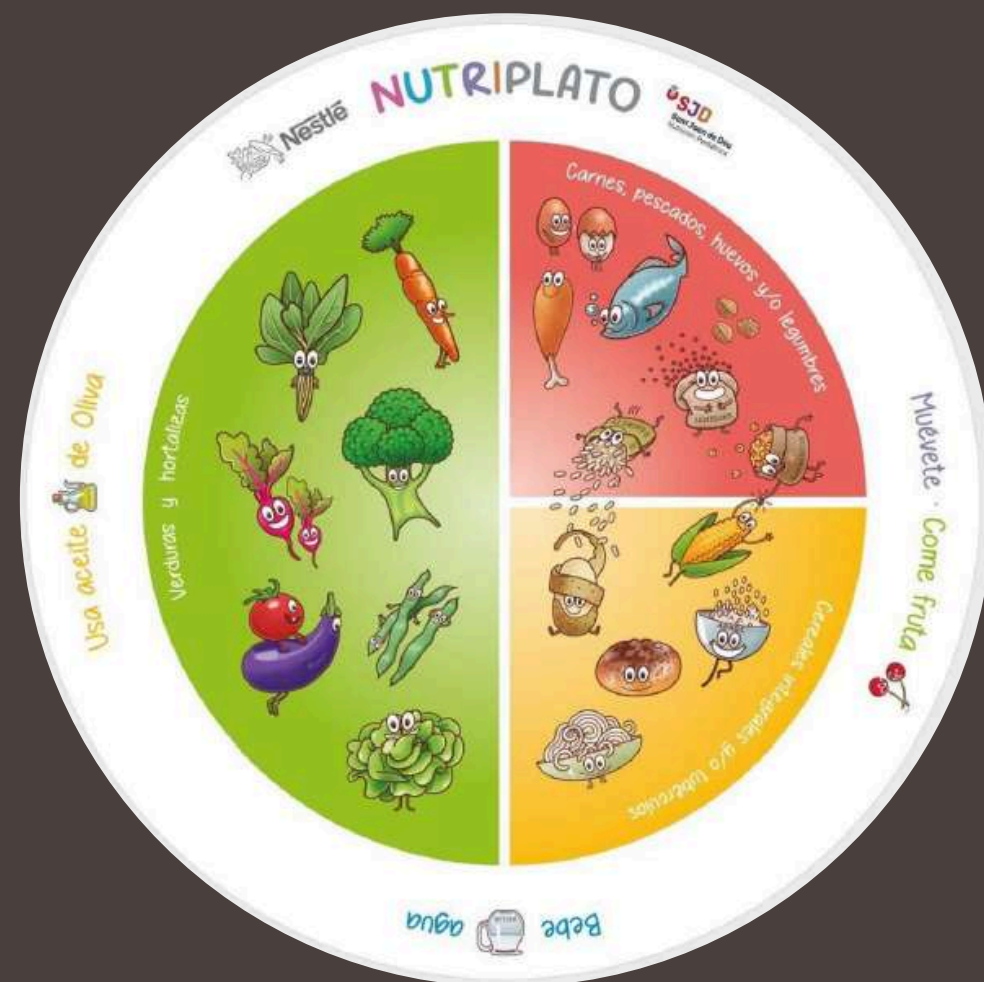


EL DINAR



EL DINAR

DINAR SALUDABLE



Utilitzar olis saludables
com el AOVE

El plat saludable també es pot fer en un primer i un segon plat

EXAMPLES



EL DINAR

EXEMPLES

Salmón con judías verdes

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Salmón	un trozo de 80 g	un trozo de 120 g
Judías verdes	6 a 7 vainas	6 a 7 vainas
Cuscús	50 g	70 g
Aceite de oliva	1 cucharada	1 cucharada
Limón	1 unidad	1 unidad
Apio y zanahoria	1 cucharada de cada uno	1 cucharada de cada uno
Una pizca de perejil, jengibre y sal		

Preparación

- Limpiar las judías, cortarlas y ponerlas a cocer al vapor, unos 5 minutos.
- Cocinar el salmón en una sartén a la plancha.
- Cocer el cuscús con agua junto con el jengibre, la ralladura de limón, perejil y sal.
- Una vez listo, agregar una cucharada de apio cocido y unas rodajitas de zanahoria cocida para decorar.
- Servir el cuscús en el plato con un molde para darle forma y colocar al lado el salmón con las judías verdes. Rociarlo con la cucharada de aceite de oliva mezclada con el zumo de limón.

En casos de celiaquía o intolerancia al gluten, puedes sustituir el cuscús por quinoa, arroz o cualquier otro cereal sin gluten.



EL BERENAR

Per completar totes les aportacions de nutrients, per berenar es poden oferir diferents tipus d'aliments; els més recomanables són:

- Els cereals i derivats
- Els lactis
- La fruita fresca
- Els fruits secs

També és aconsellable en el berenar la presència d'aigua.



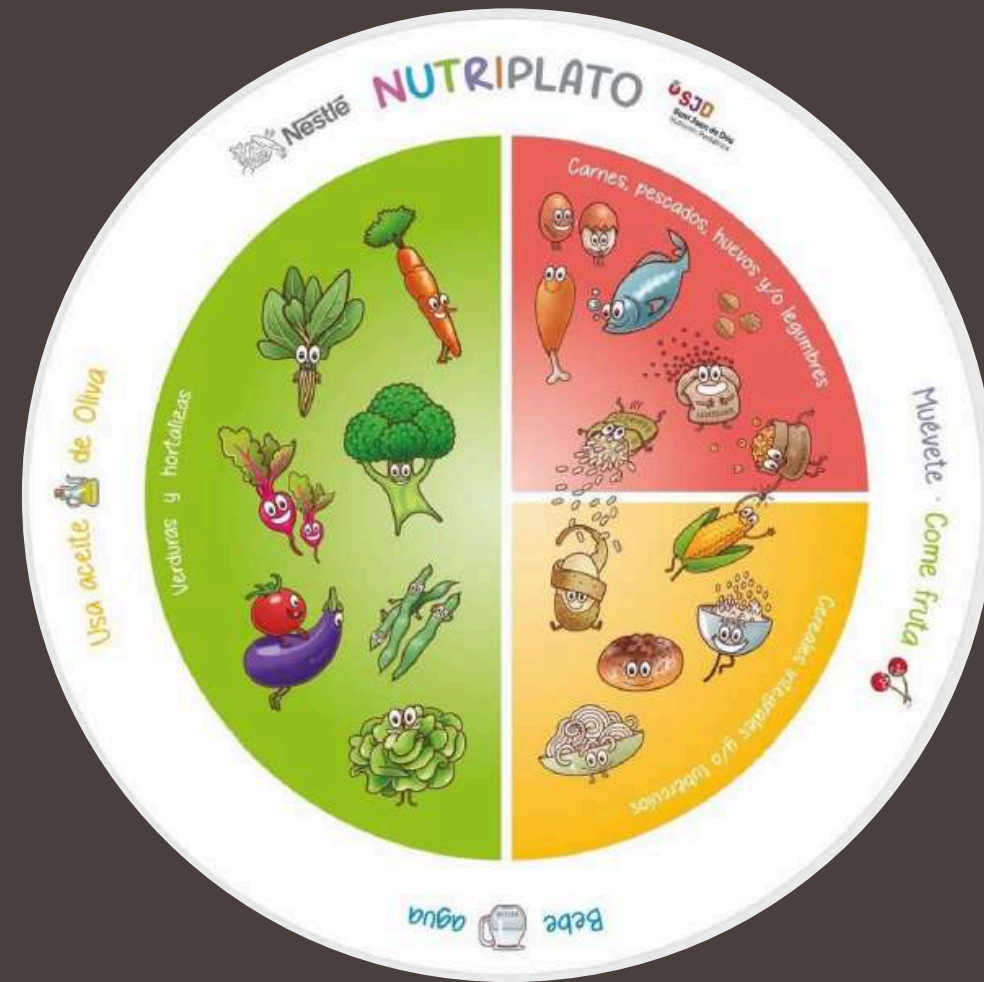
La millor beguda per acompanyar el berenar és l'aigua (els suc, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor).

Exemples de berenars:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes...).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruites fresques amb iogurt.

EL SOPAR

SOPAR SALUDABLE



Utilitzar olis saludables
com el AOVE

L'aportació energètica hauria
de ser inferior a la del dinar

El plat saludable també es pot fer en un primer i un segon plat

RESUM

NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ SALUDABLE

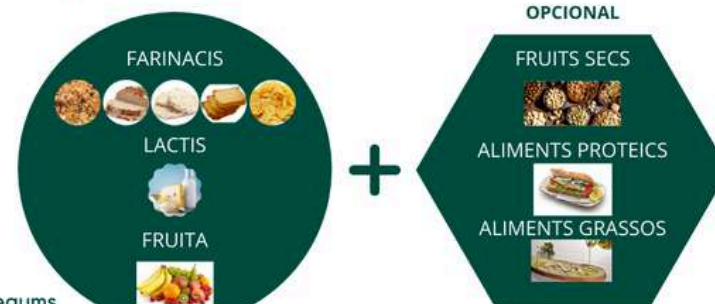
DESDEJUNI + ESMORZAR

Hem de consumir almenys:

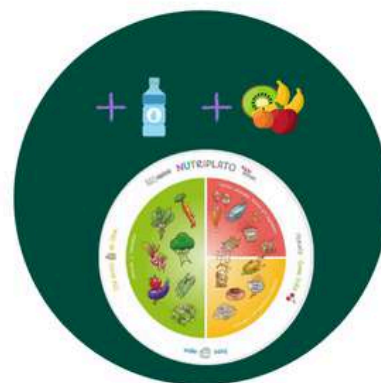
- 1 FARINACI (pa, torrada, cereals...)
Preferentment integrals
- 1 LACTI (llet, iogurt natural, formatge...)
Sense sucres ni edulcorants
- 1 FRUITA

També podem consumir:

- FRUITS SECS
Preferentment crus o tostats
- ALIMENTS PROTEICS
Truita, pernil dolç o salat, hummus de llegums
- ALIMENTS GRASSOS
Oli d'oliva verge extra, alvocat...



DINAR



- + NUTRIPLAT (1 únic plat o un primer i un segon)
50% verdures i hortalisses
25% aliments proteics
Carn, peix, ou, llegums i fruits secs
25% cereals integrals o tubercles
Pa, pasta, arròs, dacs, cuscús, quinoa...

- + BEURE AIGUA
- + FRUITA

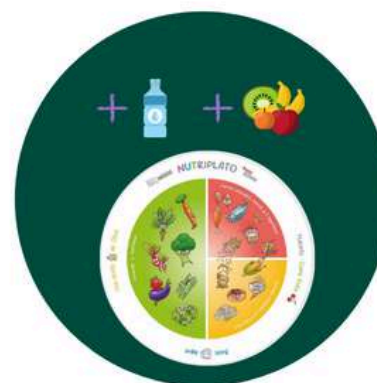


BERENAR

Per berenar es poden oferir diferents tipus d'aliments per completar totes les aportacions de nutrients, com:

- Cereals i derivats
- Lactis
- Fruita
- Fruits secs

+ És aconsellable
acompanyar amb aigua



SOPAR

Igual que el dinar, però amb menor aportació calòrica:

- + NUTRIPLAT (1 únic plat o un primer i un segon)
50% verdures i hortalisses
25% aliments proteics
Carn, peix, ou, llegums i fruits secs
25% cereals integrals o tubercles
Pa, pasta, arròs, dacs, cuscús, quinoa...

- + BEURE AIGUA
- + FRUITA



AITOR MIÑANA ORTS



Exemple del pla d'alimentació 1 dia

Exemple

Esmorzar

lacti	un got de llet
farinaci	flocs de blat de moro, musli...
fruita	maduixots

aigua

Mig matí

farinaci + lacti	entrepà de formatge
------------------	---------------------

aigua

Dinar

farinaci	macarrons amb sofregit de tomàquet i ceba
protek	pollastre rostit
hortalissa	amanida d'enciam i pastanaga ratllada
fruita	taronja

aigua,
pa integral
i oli d'oliva verge extra
per cuinar i per amanir

Berenar

fruita seca	fruites seques (nous, avellanes, ametlles....) i fruites dessecades (panses, orellanes, prunes...)
lacti	un iogurt natural no ensucrat

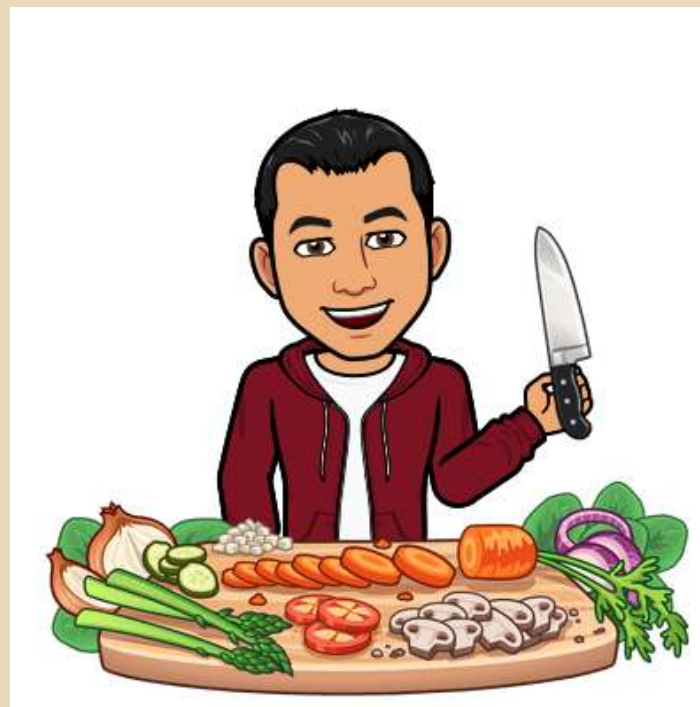
aigua

Sopar

hortalissa + farinaci	espinacs amb patates saltats amb panses i pinyons
protek	truita a la francesa
fruita	poma laminada

aigua,
pa integral
i oli d'oliva verge extra
per cuinar i per amanir

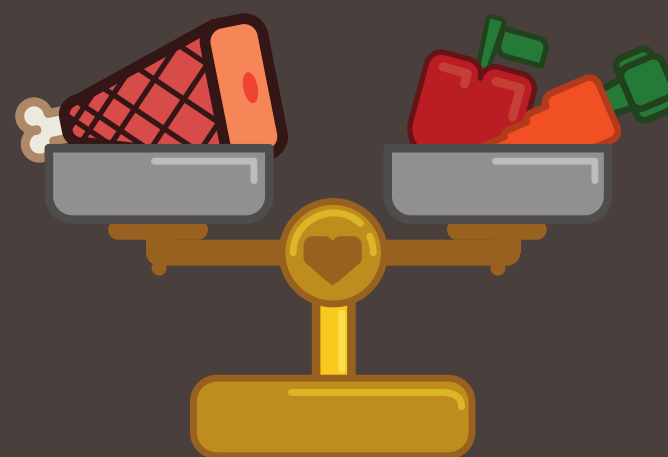
ARTÍCLES INTERESSANTS A LLEGIR



- RECEPTES
- GUIA DEL NUTRIPLAT
- PETITS CANVIS PER A MENJAR MILLOR
- QUÈ ÉS SALUDABLE I QUE NO
- IDEAS PARA DESAYUNOS, MERIENDAS Y BOCADILLOS SALUDABLES
- FRUITES, VERDURES I HORTALISSES DE TEMPORADA

Estan adjuntes a la web o a AULES

7. COM MESURAR UNA RACIÓ



COM MESUREM UNA RACIÓ



Més informació als articles (guia nutripliat)

¿Cuántas raciones se deben consumir a lo largo del día de los diferentes grupos de alimentos?

Verduras



2 o más raciones al día

Consume verduras y hortalizas variadas y de todos los colores.
Al menos una de las raciones que comas al día debería ser cruda.

Frutas



3 o más raciones al día

Es recomendable que la fruta sea el postre de preferencia.

Cereales y tubérculos



4-6 raciones al día

Prioriza el consumo de cereales integrales, como el arroz integral, quinoa, pan integral, etc.
El pan puede formar parte del plato, pero también puede comerse como acompañamiento del mismo.

Carnes, pescados, huevos y legumbres



2 raciones al día

Las legumbres y el pescado son parte fundamental de la dieta mediterránea y deberíamos consumirlos, mínimo, 3 veces por semana.
Los niños deberían evitar los pescados de gran tamaño como el pez espada o el atún rojo, por su contenido en metales pesados.

Lácteos



2-3 raciones al día

Los lácteos, especialmente los quesos, son alimentos ricos en proteínas, por lo que también pueden encajar en el cuadrante de las carnes, pescados, huevos y legumbres.
Es aconsejable que los yogures sean naturales y sin azúcar.
Es recomendable limitar el consumo de quesos curados por su alto contenido en grasas y sal.

Grasas



3-6 raciones al día

Utiliza preferiblemente aceite de oliva virgen para aliñar y para cocinar.
Limita el consumo de otras grasas como la mantequilla y margarina.

Frutos secos



1 ración al día

Idealmente deben consumirse crudos o tostados y sin sal.
Pueden acompañar a guisos, ensaladas o ser tomados en la merienda o desayuno.

Agua



4-8 vasos de 200 ml a 250 ml al día

Ofrece a menudo agua a los más pequeños para asegurar su correcta hidratación.



8. LLEGIR ETIQUETES NUTRICIONALS



Una alimentació saludable comença en el carro de la compra, i per elegir productes bons per a la nostra salut hem de ser uns consumidors informats, i saber llegir les etiquetes nutricionals, així com els ingredients de allò que anem a menjar-se.



TAMAÑO DE LETRA

- En envases de más de 80* cm²:
Mínimo 1,2 mm de altura de la "x"
- Envases de menos de 80* cm²:
Mínimo 0,9 mm de altura de la "x"

ALÉRGENOS

Deben destacarse tipográficamente (con diferente color, en negrita, o con distinto tipo de letra).

TIPO DE ACEITE

Se debe indicar si es aceite de palma, de girasol, de oliva...

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Se deben indicar las cantidades por 100 gramos o 100 mililitros (para poder comprar productos) y el % que representa sobre la cantidad diaria recomendada para un adulto.

COMPRA ON LINE

La información debe estar disponible también en compras por internet



TODO JUNTO

La información nutricional debe estar en el mismo campo visual, no desperdigada en diferentes caras del envase.

ORIGEN

Obligatorio hasta ahora:

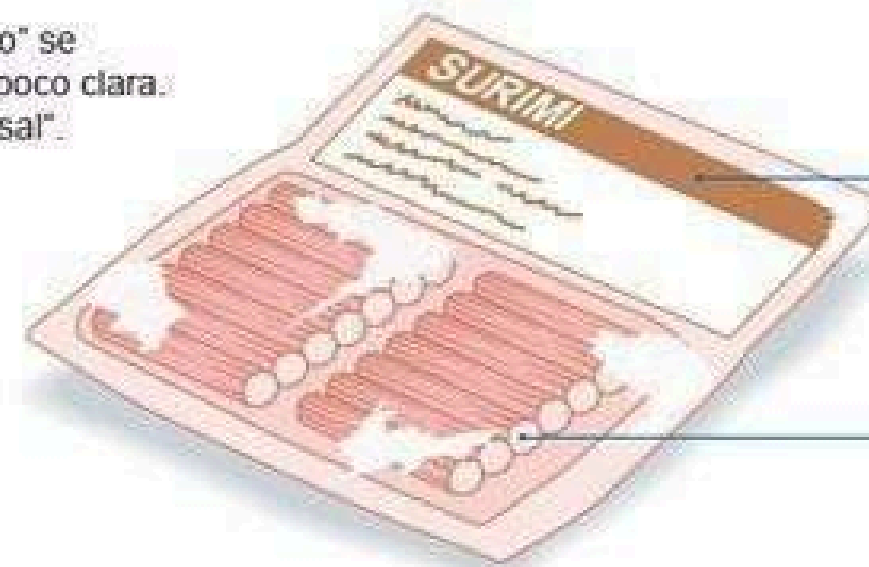
- Miel
- Aceite de oliva
- Frutas
- Verduras
- Pescados

Desde ahora, además:

- Carne de vacuno
- Carne de cerdo
- Aves de corral
- Ovejas
- Cabras

SAL

La palabra "sodio" se prohíbe por ser poco clara. Se debe poner "sal".



CONGELACIÓN

Si el producto se ha descongelado debe indicarse para que el comprador sepa que no puede volverlo a congelar.

"ELABORADO A PARTIR DE..."

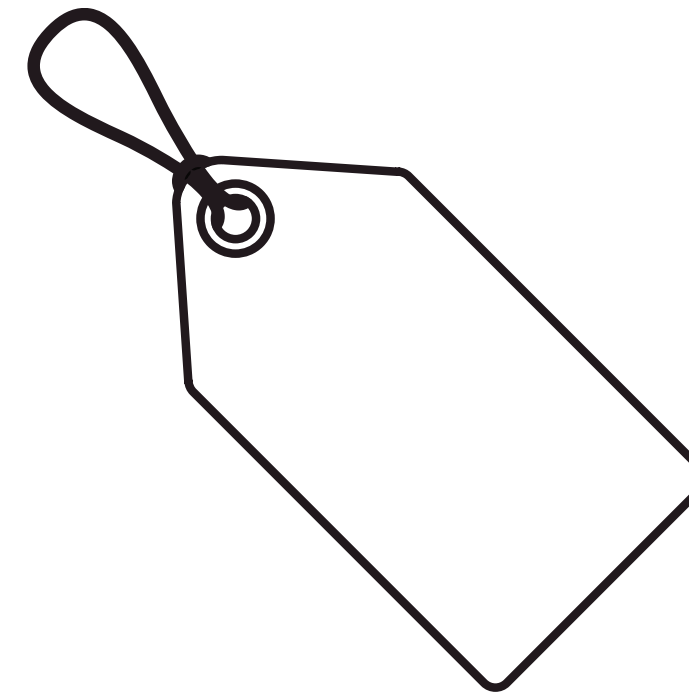
Los productos que aparentan ser una sola pieza pero que proceden de varias (salchichas, palitos de cangrejo, etc.) deben dejar claro todos los ingredientes utilizados.

Información nutricional Porción 130g. (5 unidades)

	Cantidad por porción	% VD (*)	Cantidad en 100 g.
Valor energético	304 kcal.=1270 kj.	15%	233 kcal.=977 kj.
Carbohidratos	22 g.	7%	17 g.
Proteínas	17 g.	23%	13 g.
Grasas totales	16 g.	30%	13 g.
Grasas saturadas	2,4 g.	11%	1,9 g.
Fibra alimentaria	4,7 g.	19%	3,7 g.
Sodio	1602 mg.	67%	1232 mg.

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

No aporta cantidades significativas de Grasas Trans.



HEM DE FIXAR-SE BÉ EN AQUESTES ETIQUETES

Sobretot en que els aliments no tinguen molt de **greixos saturats, sucres, sodi o sal** entre altres.

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 cda. (7g.) Porciones por envase: 36		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	716	50
Proteínas (g)	0.8	0.1
Grasa total (g)	80.2	5.6
- Grasa saturada (g)	13.8	1.0
- Grasa monoinsat (g)	28.5	2.0
- Grasa poliinsat (g)	34.6	2.4
- Colesterol (mg)	0	0
Hidratos de Carbono disponibles (g)	0.5	0

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 4 unidades (32g.) Porciones por envase: 6		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	428	137
Proteínas (g)	9.4	3.0
Grasa total (g)	10.0	3.2
Hidratos de Carbono disponibles (g)	80.1	25.6
Azúcares (g)	2.6	0.8
Almidón (g)	77.5	24.8



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	por 100 G.	por ración 30 G.
VALOR ENERGÉTICO	399 kcal	120 kcal
HIDRATOS CARBONO	71 g	22 g
- azúcares	36 g	8 g *
- almidón	46 g	14 g
GRASAS	7 g	2 g
- saturadas	4 g	1 g
FIBRA	4 g	1 g
SODIO	0,35 g	0,1 g
SAL	0,9 g	0,3 g

Compte amb el sucre en els cereals!
Fixar-se on posa hidrats de carboni (de los cuales azúcares...)

Hem d'escollir aquells sense sucres!



CORN FLAKES

sans sucre
sin azúcar
añadidos*



Valores medios por 100 g / Valores medios por	100 g	Una porción de una porción de 30 g	% ADR / DR* por porción por porción
Energía / Valor energético	1580 kJ / 375 kcal	477 kJ / 112 kcal	11%
Materia grasa / Grasa de la cual saturada / de la cual saturada	1,0 g 0,2 g	<0,5 g <0,1 g	<1% <1%
Glúcidos / Hidratos de carbono de los cuales azúcares / de los cuales azúcares	81 g 3,8 g	24 g 1,1 g	3% 1%
Fibra alimentaria / Fibra alimentaria	3,5 g	1,1 g	
Proteínas / Proteínas	8,4 g	2,5 g	3%
Sal / Sal	2,0 g	0,61 g	10%

36g VS 3'8g

¿ I LA SAL?

La sal en excés és perjudicial per a la salut

La sal de taula (la que s'utilitza per a cuinar o la que s'afegeix després directament al plat) tampoc és necessària incorporar-la en la nostra alimentació diària

Perquè?

Perquè molts aliments que consumim ja en porten!

El consum màxim diari recomanat és de 5g



9. INGREDIENTS



Ingredientes:

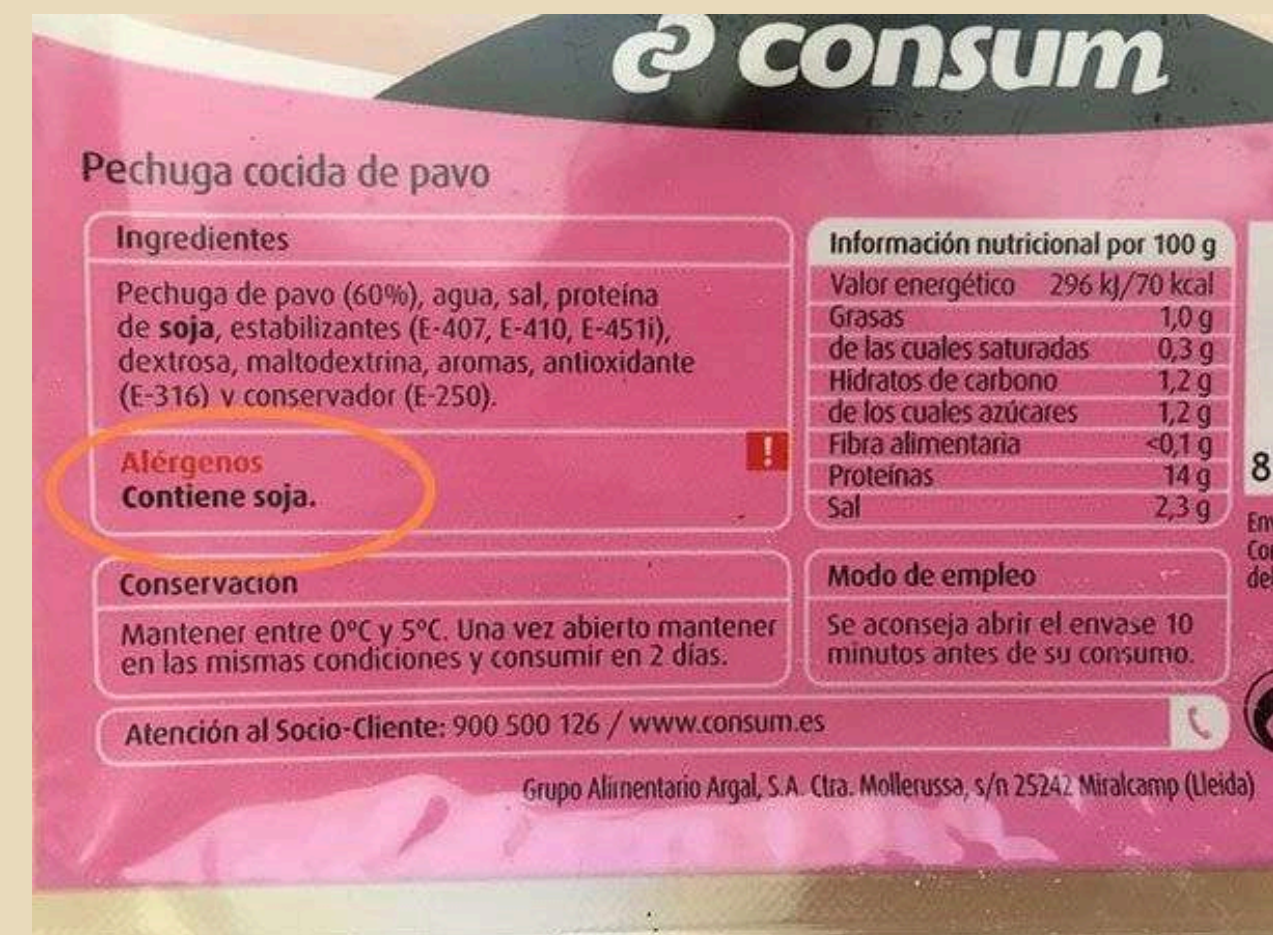
Maíz (85%), azúcar, extracto de malta de **cebada**, sal, emulgente (mono- y diglicéridos de ácidos grasos), vitaminas (niacina (PP), ácido pantoténico (B5), vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico (B9), biotina (H), vitamina B12), sales de hierro, antioxidantes (extracto rico en tocoferoles, galato de propilo, palmitato de ascorbilo).



ALÉRGENOS

**CONTIENE: GLUTEN.
TRAZAS DE LECHE, FRUTOS DE CÁSCARA,
CAGAHUETE, SOJA, SULFITOS, SÉSAMO.**

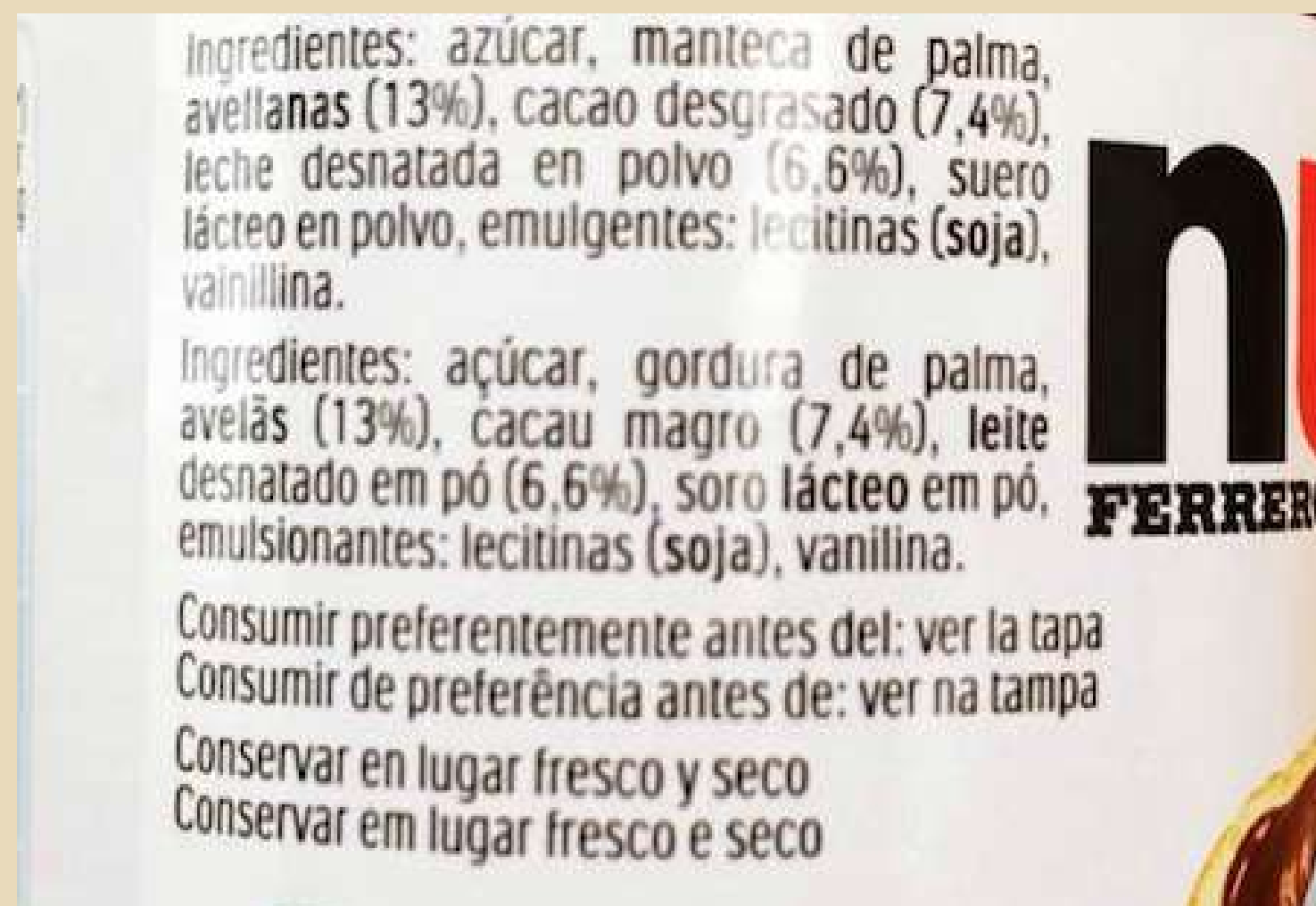
La llista dels ingredients està ordenada de major quantitat a menor



FIXAR-SE BÉ EN LA QUANTITAT DE CARN
La resta serà fècula de creïlla, aigua, etc.



COMPTE AMB EL SUCRE!!





SIN AZÚCAR



El consum màxim diari recomanat en xiquets/es és de 4 terronets
Uns 15 grams/dia

CONTENIDO EN AZÚCAR:

Galletas



8 galletas Maria contienen 12g de azúcar, equivalente a 3 terrones.



6 galletas Digestive de Manzana y Avena (75g) tienen 21g de azúcar, equivalente a más de 5 terrones.



8 galletas Dinosaur tienen 16,8g de azúcar, lo que equivale a 4,2 terrones.



3 galletas para bebé (15,6g) tienen 4g de azúcar, equivalente a 1 terrón.



4 galletas Chips Ahoy! con pepitas XL (92g) tienen 34g de azúcar, equivalente a 8,5 terrones.



8 galletas Tostitos tienen 11,3g de azúcar, equivalente a 2,8 terrones.



4 galletas Principe MaxiChoc contienen 33,6g de azúcar, equivalente a 8,4 terrones.



10 galletas 'tostada' de la marca Achan (65g) contienen 16g de azúcar, equivalente a 4 terrones.



7 galletas Oreo Doble Crema tienen 42,7gr de azúcar lo que equivale a 10,7 terrones.

CONTENIDO EN AZÚCAR:

Refrescos



Una lata de Pepsi (330ml) contiene 34,98g de azúcar, equivalente a 8,7 terrones.



Un vaso de Coca-Cola Gigante del Burger King (700ml) contiene 79,5g de azúcar, equivalente a 19,8 terrones.



Una lata de Aquarius (330ml) tiene 26g de azúcar, equivalente a 6,5 terrones.



Una lata de Fanta (330ml) tiene 28g de azúcar, equivalente a 7 terrones.



Una lata de 7 up (330ml) contiene 36,3g de azúcar, equivalente a 9 terrones.



Una lata de Nixta Limón (330ml) tiene 25,4g de azúcares, equivalente a 6,3 terrones.



Una lata de 473ml de Red Bull contiene 52g de azúcar, equivalente a 13 terrones.



Una lata de Bitter Kas (330ml) contiene 26,6g de azúcar, equivalente a 6,6 terrones.



Una lata de Tónica Schweppes (330ml) tiene 27,7g de azúcar, casi 7 terrones.



CONTENIDO EN AZÚCAR:

Productos máquinas de Vending



Una Pantera Rosa (55g) contiene 21g de azúcares, equivalente a 5,25 terrones.



Un sándwich mixto marca Raming (130g) tiene 4,3g de azúcares, equivalente a 1 terrón.



Un brik de Juvier Energy Fruit (330ml) contiene 34,3g de azúcares, equivalente a 8,5 terrones.



Un Toblerone (100g) tiene 59,5g de azúcar, equivalente a 14,9 terrones.



Un brik de 330ml de bebida de soja con fresa y plátano tiene 36,7g de azúcar más de 9 terrones.



4 galletas Príncipe MaxiChoc contienen 33,6g de azúcares, equivalente a 8,4 terrones.



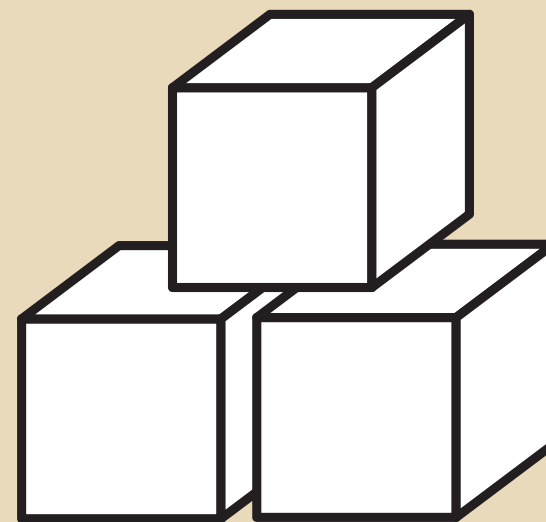
Un café Nescafé Shalissima tiene 21g de azúcar, equivalente a 5,2 terrones.



Una barrita de Mars de 60g contiene 36g de azúcar, equivalente a 9 terrones.



Una caja de Mikado Noir (75g) contiene 24g de azúcar, equivalente a 6 terrones.



CONTENIDO EN AZÚCAR:

Productos alimentación Infantil



Un Yogur Carrefour Kids contiene 18g de azúcares, equivalente a 4,5 terrones. Se estima que 5g corresponden a la lactosa de la leche y 13g a azúcar.



4 galletas Príncipe MaxiChoc contienen 33,6g de azúcares, equivalente a 8,4 terrones.



Un potito Hipp de manzana y plátano con galletas (250g) contiene 27,6g de azúcares libres, equivalente a 6,9 terrones.



8 galletas Dinosaurios tienen 16,8g de azúcar lo que equivale a 4,2 terrones.



100gr de golosinas contienen 56g de azúcar, igual a 14 terrones.



Un yogur griego con cookies Hero SuperNanos (100g) contiene 14g de azúcares, equivalente a 3,5 terrones.



Una tableta de 100g de Chocolate con Leche Nesquik contiene 57,8g de azúcares, equivalente a 14,4 terrones.



Dos barritas de Kinder chocolate contienen 13,4g de azúcares, equivalente a 3,35 terrones.



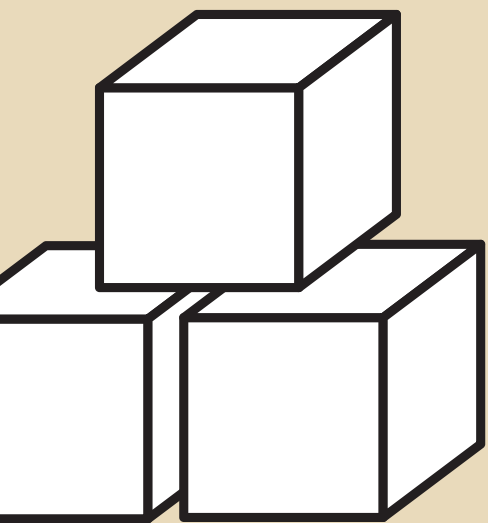
Dos sebaos (75g) contienen 28,7g de azúcares, equivalente a 7,18 terrones. Marca analizada Auchan.





Fins els productes salats tenen sucre!!

Així que hem tenir molt en compte el que mengem!



CONTENIDO EN AZÚCAR:

Productos alimentación **Salados**



Unos Costillas Barbacoa con salsa Jack Daniel's contienen 80g de azúcar, equivalente a 20 terrones.



Una lata de Judías con tomate Heinz (415g) contiene 22,5g de azúcares, equivalente a 5,6 terrones.



Una hamburguesa CBO 88Q del McDonald's contiene 13g de azúcar, equivalente a 3,25 terrones.



Un bote de "Salsa de tomate de la Abuela" de Carrefour (300g) contiene 45g de azúcares, equivalentes a 11,25 terrones.



Una pizza barbacoa individual tiene 17g de azúcar, equivalente a 4,2 terrones.



Un plato preparado de Albondigas con tomate marca Carrefour tiene 8g de azúcar, equivalente a 2 terrones.



225ml de salsa de curry de Heinz tiene 36g de azúcar, equivalente a 9 terrones.



Un paquete (120g) de Salchichón Extra de Hacienda contiene 6g de azúcares, equivalente a 1,5 terrones.



6 piezas de Sushi contienen 12g de azúcar, equivalente a 3 terrones.



10. ALIMENTS PROCESSATS



ALIMENTS PROCESSATS

Són aquells aliments que han patit canvis o han passat per algun grau de processament industrial.



- Els aliments processats en excés poden suposar un problema per a una dieta saludable
- Certs mètodes de processat poden provocar la pèrdua de determinats nutrients (vitamines i minerals que es queden en l'aigua de cocció)
- Els menjars processats també poden contenir sucre i greixos en quantitats molt més elevades

TIPUS D'ALIMENTS PROCESSATS

- Aliments mínimament processats: preparats per facilitar-ne el seu consum.
 - la fruita seca sense closca (nous, ametlles, avellanes ...)...
- Aliments sotmesos a algun tipus de tractament: afectats per algun procés tecnològic.
 - Aliments congelats o cuits, com les llaunes de conserva (de tonyina o altres peixos)
- Aliments amb ingredients afegits: incorporen certs afegits que alteren o milloren les seves propietats per tal de potenciar el seu sabor o aparença.
 - És el cas dels edulcorants, els colorants i els conservants.
- Aliments molt processats: aptes per al consum immediat que han estat sotmesos a un alt nivell de processament.
 - Galetes, els dolços, les patates xips, els embotits, etc.
- Aliments altament processats: aliments i altres plats llestos per introduir al microones, com és el cas de les pizzes congelades.



PIZZA!

NO UTILITZES PIZZES PRECUINADES!
ELABORA LA TEVA PRÒPIA PIZZA CASSOLANA!



ÉS MOLT SENZILL!
ÉS MOLT DIVERTIT!

COM?



PREPARA LA MASSA (Quan ho fages pots preparar-ne moltes i congelar-les)

Necessites aigua, farina i oli d'oliva verge extra



AFEGEIX TOMACA



AFEGEIX INGREDIENTS SALUDABLES AL TEU GUST!



I PER ÚLTIM, AL FORN!!

Un exemple pot ser una pizza de verat (caballa), carabassí, ceba i per damunt un poc de formatge ratllat



11. ACTIVITAT FÍSICA



La pràctica regular d'activitat física té molts beneficis per als infants.

- Ajuda al bon desenvolupament dels òrgans vitals (cor, pulmons, etc.) i de l'aparell locomotor, la qual cosa suposarà beneficis en l'edat adulta en la prevenció de malalties cardiovasculars i metabòliques, com la diabetis.
- Ajuda a establir una bona coordinació, a mantenir el pes i a dormir més bé.



- Millora la funció cognitiva, l'autoestima, l'autoconfiança i la gestió de sentiments negatius com l'angoixa o la tristor, tot millorant el benestar.
- És una eina per al desenvolupament social perquè fomenta la integració.

L'Organització Mundial de la Salut recomana que infants i joves realitzen **60 minuts al dia d'activitat física**, d'intensitat moderada a intensa, per tenir un bon desenvolupament i una bona salut.

Aquests 60 minuts es poden realitzar repartits durant el dia en períodes de 10 minuts o més.

Al llarg del dia, es poden aprofitar els diferents entorns per fer activitat física:

- En els desplaçaments a l'escola o a altres llocs, fent els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet o el transport públic.
- Al temps lliure, facilitant i promocionant un oci actiu en família
 - Anar al parc, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances...
- A casa, reduint al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles.



The background is a solid dark grey. On the left, there is a large, irregular orange shape. A thick, hand-drawn yellow line starts from the top left, loops around the orange shape, and extends towards the center. In the top right corner, there are several small, white, hand-drawn arrows pointing downwards and to the left. On the right side, there is another orange shape, and a thick, hand-drawn yellow line starts from the bottom right, loops around it, and extends towards the center.

CONSELLS

DIETA EQUILIBRADA: CONSELLS

- Beure molta **aigua** i suc natural de fruites (acabats d'expressar).
- El **calci** i el **ferro** són exemples de **minerals indispensables** en la dieta de les persones. Es recomana una ingestió de 1200 mg/dia de calci. La dieta ha de proporcionar entre 2 i 4mg/dia de ferro.
- Cal ingerir cada dia més de 22 g de fibra, que s'obté dels vegetals i de la fruita. És recomana ingerir unes 5 peces de fruita al dia.
- Consumir fruites i amanides ja que, com normalment s'ingereixen crues, són molt riques en vitamines. Aquestes substàncies també estan presents en les verdures, en les carns i els peixos, però com són molt sensibles a la calor, es destrueixen al bullir aquests aliments.



TIPS



DIETA EQUILIBRADA: CONSELLS



- Tan sols el 10 % de les kilocalories que obtenim al dia ha de provenir de glúcids simples (sucres). Aquestes substàncies són molt abundants als dolços; per tant, se n'han de consumir amb moderació.
- El màxim diari de colesterol considerat acceptable és de 300 mg. Un excés de colesterol comporta que s'acumuli a les artèries, fet que en pot provocar l'obstrucció, amb conseqüències molt greus.
- No s'han de superar els 3 g de sal al dia. Un excés de sal al menjar produeix problemes a l'aparell excretor i fa pujar la tensió arterial.
- Cal combinar les proteïnes animals i les vegetals. Un excés d'aliments proteics d'origen animal fa que les proteïnes sobrants s'utilitzin com a font d'energia, i que s'alliberi nitrogen, fet que provoca l'aparició de malalties com ara la gota.

TIPS

petits canvis

PER MENJAR MILLOR

més

FRUITES
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA
I SOCIAL

canvia a

AIGUA

ALIMENTS
INTEGRALS

OLI D'OLIVA
VERGE

ALIMENTS
DE TEMPORADA
I PROXIMITAT

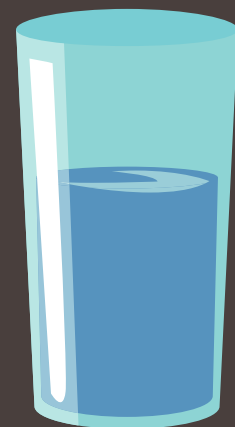
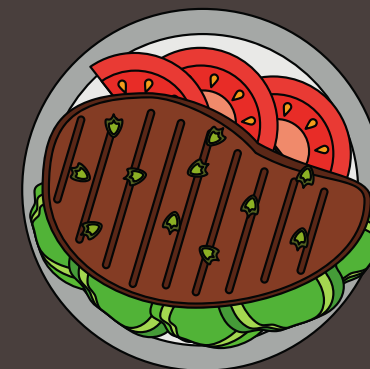
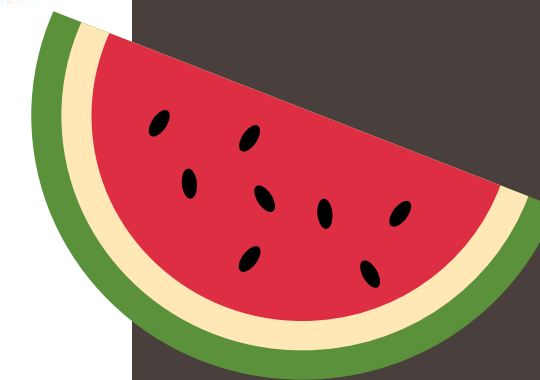
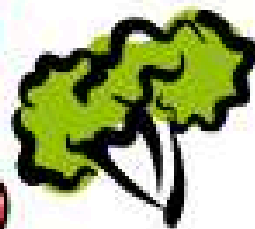
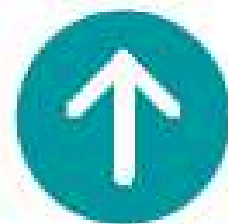
menys

SAL

SUCRES

CARN VERMELLA
I PROCESSADA

ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ

*Thank!
You!*



Gracias