

# LA SALUT

COMENÇA AL REBOST



**GUIA NUTRICIONAL**

REALITZADA PER L'ÀREA DE NUTRICIÓ DE SERUNION

serunion 

# LA SALUT COMENÇA AL REBOST

## GUIA NUTRICIONAL

REALITZADA PER L'ÀREA DE NUTRICIÓ DE SERUNION

Alba Sánchez Fernández

Andrea Iriondo Nebreda

Cristina López Hernández

David Alonso Rodríguez

Maidier Pellejero Grocin

Mireia Rodríguez Martín

Nuria Segura López

No es permet la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en qualsevol forma o per qualsevol mitjà, sigui aquest electrònic, mecànic, per fotocòpia, per enregistrament o altres mètodes, sense el permís previ per escrit dels propietaris del copyright.

Edició especial no venal per als clients i col·laboradors de Serunion.

Primera edició: abril de 2021  
© dels autors, 2021  
© de l'edició: Serunion, S. A. U.  
Esteban Terradas, 8  
28914 Leganés (Madrid)  
www.serunion.es  
serunion@serunion.elior.es

Fotografia de coberta: Adobe Stock  
Edició: Núria Guerri / Javier Martín  
Disseny i maquetació: Uncial, diseño gráfico y edición

## **SUMARI**

**8**

ZONES DE LA NEVERA I EL REBOST

**18**

ELS FARINACIS

**35**

FRUITES I VERDURES

**49**

ELS LACTIS

**57**

LA CARN

**66**

EL PEIX I EL MARISC

**76**

L'OU

**87**

ELS GREIXOS

**95**

COM LLEGIR LES ETIQUETES DELS PRODUCTES

**102**

COMPRA SALUDABLE I SOSTENIBLE

**114**

ACTIVITAT FÍSICA I EXERCICI

**121**

BIBLIOGRAFIA

# PRESENTACIÓ

**B**ona part de les nostres relacions socials s'articulen al voltant del menjar. Parlem dels nostres problemes amb un aperitiu pel mig, fem negocis mentre compartim un dinar, quedem per sopar amb els amics i abundem els àpats familiars durant el cap de setmana. Quedar amb algú per prendre un cafè o un te és una manera de dir que et ve de gust passar una estona amb aquesta persona. Són moltes i molt variades les situacions en què l'alimentació és present en el nostre dia a dia sense que siguem plenament conscients que es tracta d'un dels aspectes que més incidència té en la nostra salut i en el nostre desenvolupament.

L'alimentació és, sens dubte, la rutina diària que més pes té en el nostre benestar físic. Tots parlem, escoltem o llegim sobre l'alimentació i els beneficis o riscos que té sobre el nostre organisme. Gràcies als mitjans de comunicació i a les xarxes socials, cada cop n'estem més conscienciats, però en realitat la majoria de la població no sap com alimentar-se correctament.

Les investigacions sobre pautes alimentàries realitzades els últims anys ens condueixen a conclusions que poden resultar sorprenents: un percentatge elevat de la població no s'alimenta bé, i en la nostra societat es detecten cada vegada més casos de malnutrició im-

portant, tot i que tenim accés il·limitat a certs productes alimentaris. Patologies com el sobrepès, l'obesitat, l'anèmia, l'osteoporosi, les càries, les malalties cardiovasculars, la diabetis, el restrenyiment, els trastorns digestius i algunes malalties degeneratives com l'Alzheimer o el càncer guarden, en molts casos, relació amb l'alimentació que la persona ha seguit al llarg de la seva vida. La dieta pot ser, si no la causa, sí un dels factors que desencadenen aquestes malalties.

Hi ha moltes propostes saludables. Una de les més conegudes és la dieta mediterrània, un conjunt de coneixements, pràctiques i tradicions relacionats amb l'alimentació, que van de la terra a la taula, abastant els cultius, les collites i la pesca, així com la conservació, transformació i preparació dels aliments i, en particular, el seu consum. La dieta mediterrània també es caracteritza pel seu component social, per menjar en família o en companyia, per la moderació en les quantitats, la utilització d'aliments locals i de temporada, i per potenciar les activitats culinàries i gastronòmiques.

No hi ha cap aliment que contingui tots els nutrients que l'ésser humà necessita. Hem de consumir diferents grups d'aliments per poder mantenir una bona salut. La nutrició és un camp complex en el qual influeixen multitud de factors. Som conscients que no és fàcil tenir una idea clara de quins aliments hem de menjar i en quina proporció, i la quantitat d'informació que rebem diàriament, no tota prou rigorosa, no ajuda. En moltes ocasions, els mitjans de comunicació transmeten notícies amb més soroll que rigor, la veïna del cinquè ens recomana la seva dieta miraculosa, els famosos ens donen consells sobre productes que només han provat durant l'anunci, etcètera. Aquests són alguns dels motius que donen origen a aquest llibre.

La nostra salut depèn, en gran manera, del que mengem, i el que mengem depèn del que tenim a la nevera i al rebost, que no són més que el reflex de la nostra cistella d'anar a comprar.





No volem que aquest llibre sigui un tractat més de nutrició, volem donar-li un enfocament senzill i proper, i demostrar que la nutrició no és ciència-ficció i que amb uns coneixements bàsics sobre la teoria podrem saber com omplir les nostres neveres i rebosts de manera saludable.

Sabent triar, viurem millor.





# ZONES DE LA NEVERA I EL REBOST

## ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Potser molts de nosaltres no som capaços de definir-la o identificar-la, però sobre el que no hi ha cap dubte és que tots sabem que hem de seguir una alimentació saludable.

El concepte d'alimentació saludable consisteix a ingerir una varietat d'aliments que ens proporcionen tots els nutrients que calen per cobrir les nostres necessitats nutricionals, mantenir la nostra salut i prevenir l'aparició de malalties.



---

Perquè una  
**ALIMENTACIÓ SIGUI SALUDABLE**  
ha de ser

---

**EQUILIBRADA**

La quantitat d'energia ingerida i consumida ha de ser la mateixa.

**VARIADA**

Consumir aliments de cada grup i, dins de cadascun, triar diferents aliments que en formin part.

**AGRADABLE**

La presentació dels plats ha d'aportar plaer sensorial.

**SEGURA**

No ha de contenir contaminants ni tòxics que comportin un risc per a la salut.

**RESPECTUOSA AMB EL MEDI AMBIENT**

Preservant els recursos, generant el mínim de residus possibles i potenciant el desenvolupament agroalimentari local i els productes de temporada.



## LA NEVERA I EL REBOST SALUDABLES

La gràfica més utilitzada en els darrers anys per orientar-nos sobre els aliments que es recomana consumir i poder seguir una alimentació saludable és la piràmide dels aliments. Nosaltres hem creat la nevera i el rebost que hauríem de tenir a casa per poder seguir unes pautes alimentàries correctes.

### **En una nevera saludable recomanem majoritàriament la presència d'aliments frescos i de temporada.**

Atès que no tots els aliments es deterioren amb la mateixa rapidesa, les neveres estan dissenyades perquè un habitacle tingui diferents temperatures i conservi una gran varietat d'aliments (crus, cuinats, peribles, no peribles, etcètera). Així doncs, a l'hora de col·locar-hi els aliments, hem de tenir en compte el tipus d'aliment i la temperatura de cadascuna de les parts de la nevera, i posar els aliments crus per sota dels cuinats per evitar el risc de contaminació.



### **La composició exacta d'una alimentació saludable**

depèn de les necessitats de cada persona (edat, sexe, hàbits de vida, exercici físic...), el context cultural, els aliments disponibles localment i els hàbits alimentaris. No obstant això, els principis bàsics de l'alimentació saludable són sempre els mateixos.

## LA NEVERA IDEAL

ha de tenir

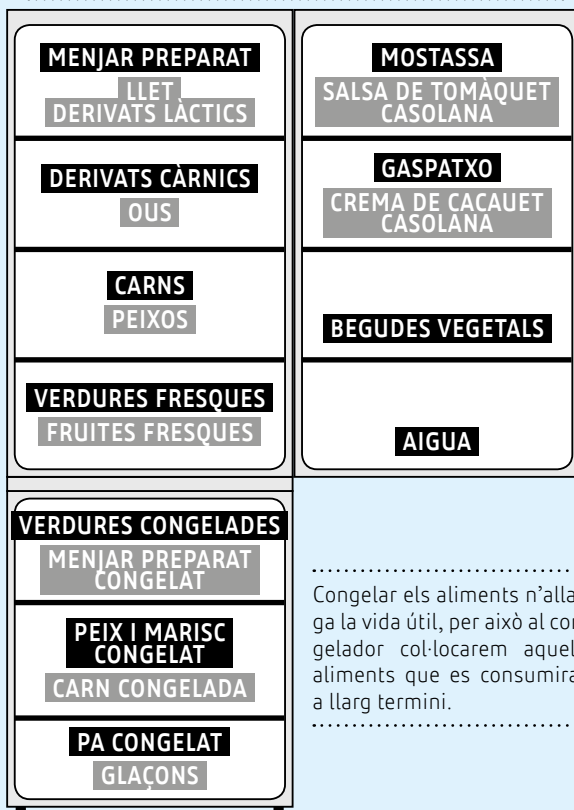


A la **part superior**, hi posarem els aliments que no necessiten tant fred, com és el cas dels LACTIS i dels aliments ja cuinats (tancats hermèticament).

A la **part central**, hi col·locarem els OUS, el PEIX, la CARN i els derivats carnis (us recomanem consumir pernil serrà, pit de gall dindi cuit extra i pernil cuit extra, i evitar, tant com es pugui, la resta d'embotits).

En els **calaixos o lleixes inferiors**, emmagatzemarem les VERDURES i FRUITES fresques i de temporada.

Cada vegada que s'obre i es tanca la nevera es produeixen canvis de temperatura, per això col·locarem a **la porta** els aliments que no pateixen tant davant dels canvis bruscos de temperatura, com és el cas dels amaniments (prioritzant les salses elaborades a casa), la llet i altres begudes. L'aigua ha de ser la beguda per excel·lència.



## EL REBOST SALUDABLE

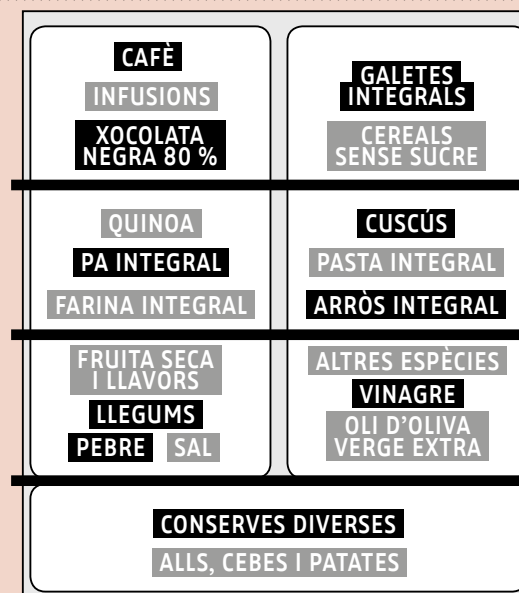
ha de tenir



En un **rebost saludable**, recomanem la presència de cereals, llegums, fruita seca i llavors, productes per cuinar i amanir com ara oli d'oliva verge extra, vinagre, sal i espècies, altres conserves i un racó per a les patates, cebes i alls, mantenint tots els productes oberts ben tancats. I, per què no, activar-nos al matí amb un bon cafè o te i després de sopar donar-nos un capritx amb una unça de xocolata negra, com a mínim del 80 % (el 80 % de la rajola és cacau pur).

ESPÈCIES:  
Aromatitzant els plats amb espècies reduïm el consum de sal.

LLEGUMS  
(seques o en conserva).



CEREAIS:  
Prioritzar els integrals enfront dels refinats.

GREIXOS (oli d'oliva verge extra, fruita seca i llavors).

TUBERCLES (patates).

En definitiva, es tracta d'evitar els productes molt processats, ja que es caracteritzen per contenir greixos poc saludables (greixos saturats i greixos trans), excés de sal, excés de sucre, i gran quantitat d'additius alimentaris. El consum d'aquest tipus de productes (begudes ensucrades o edulcorades, begudes alcohòliques, embotits i carns processades, làctics ensucrats, salses industrials, plats precuinats, pastisseria industrial, melmelades i xarops, mantega i margarina, etcètera) s'han de deixar per a ocasions puntuals i esporàdiques.



## Freqüències de consum recomanades

### AL DINAR I AL SOPAR

Per facilitar les eleccions alimentàries i el disseny de menú al dinar i al sopar, no només en el dia a dia, sinó també al llarg de la setmana, us recomanem les següents freqüències de consum dels diferents grups d'aliments:

#### PRIMERS PLATS

Típus d'aliment	Freqüència setmanal
Arròs blanc i/o integral	1-2
Pasta blanca i/o integral	1-2
Altres cereals	1-2
Patates	0-2
Verdures crues	
Verdures cuinades	> 7
Llegums	3-4

#### SEGONS PLATS

Típus d'aliment	Freqüència setmanal
Ous	3-4
Carn	3-4
Peix	3-4

#### GUARNICIONS

Típus d'aliment	Freqüència setmanal
Verdures crues	> 4
Verdures cuinades	> 3
Patates / Cereals	0-7

#### POSTRES

Típus d'aliment	Freqüència setmanal
Fruita fresca	> 7
Lacti	5-7

#### TOT EL DIA

4-5 àpats al dia	Ingesta de l'energia necessària de cada grup
Greixos i proteïnes amb moderació	Potenciar el consum de peix blau
5 peces de fruita i verdura al dia	Cuina tradicional senzilla i sana
Practicar exercici físic diari	Mantenir una hidratació adequada

Altres recomanacions que cal tenir en compte:

- L'arròs, la pasta i els llegums es poden menjar com a segon plat combinant-los amb un primer plat de verdura.
- Recomanem no menjar carn vermella (vedella, porc, bou, xai, cavall i cabrit) més de 2 cops a la setmana.
- És convenient variar els tipus de peixos, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible. També s'inclou en aquest grup el marisc.
- L'aigua ha de ser la beguda per excel·lència.

## ELS NUTRIENTS

Si consumim els diferents grups d'aliments en les freqüències de consum recomanades, ens assegurem la ingestió de tots els nutrients que necessitem.

### Aliments on podem trobar els **NUTRIENTS** Macronutrientrs (aporten energia)

#### **HIDRATS DE CARBONI** 50-60 %

#### **Farinacis, patates, llegums**

**HC complexos:** ens proporcionen energia de manera progressiva al llarg del dia.  
**HC simples:** han de suposar menys del 10 % de tot el que consumim al llarg del dia.

#### **PROTEINES** 10-15 %

#### **Carns, peixos, ous, llegums**

Estan formades per aminoàcids essencials que el nostre cos no és capaç de produir per ell mateix. Les proteïnes d'origen animal són d'alta qualitat, formades per tots els aminoàcids.

#### **LÍPIDS O GREIXOS** 30-35 %

#### **Aceite de oliva, fruits secs, pescados**

**AG monoinsaturats y poliinsaturats:** greixos amb efectes positius sobre el nostre organisme.  
**AG saturats:** el seu consum excessiu fa que augmentin els nivells de colesterol.

#### **FIBRA** MÍNIM 30 G.

#### **Verdures, farinacis, llegums**

**Fibra soluble:** absorbeix aigua i ens ajuda a reduir l'absorció de sucres i colesterol.  
**Fibra insoluble:** no absorbeix aigua i ajuda a prevenir el restrenyiment.

### Aliments on podem trobar els **NUTRIENTS** Micronutrientrs (NO aporten energia)

#### **VITAMINES**

#### **Fruites i verdures**

Nutrients vitals que tenen un gran nombre de funcions per al nostre cos. Les vitamines liposolubles es dissolen en greix; les vitamines hidrosolubles es dissolen en aigua.

#### **MINERALS**

#### **Llet, peixos, verdures**

Nutrients vitals que exerceixen moltes funcions i ajuden a mantenir el nostre cos en un perfecte estat de salut.





# ELS FARINACIS

ENERGIA PER A TOT EL DIA

Els farinacis són un grup d'aliments molt rics en hidrats de carboni, el que els fa ser molt energètics. També són rics en vitamines del tipus B.



## QUINS ALIMENTS ELS COMPONEN?

Dins del grup dels farinacis trobem els cereals i els seus derivats (pa, pasta, arròs...), els tubercles (patata, moniato, iuca...) i els llegums (cigrons, lleties, mongetes, pèsols, soja...).

Els farinacis proporcionen energia, però de forma progressiva. Principalment aporten hidrats de carboni complexos, vitamines del tipus B, minerals (com fòsfor i potassi) i fibra (especialment els cereals integrals i els llegums).

Si consumim els cereals integrals, o aquelles varietats que habitualment no es troben refinades (civada, blat tendre i quinoa), ens ajudaran a reduir el colesterol i a millorar el trànsit intestinal per la seva gran aportació de fibra.

### Grups d'aliments dins dels **FARINACIS**

<b>CEREALS</b>	Blat, blat tendre, arròs, arròs integral, arròs salvatge, cuscús, civada, blat de moro, ordi, sègol, espelta, mill, bulgur, teff, polenta, sorgo, triticale.
<b>TUBERCLES</b>	Patata, moniato, iuca.
<b>LLEGUMS</b>	Cigrons, lleties, mongetes, faves, pèsols, soja.
<b>PSEUDOCEREALS</b>	Blat sarraí, quinoa, amarant.

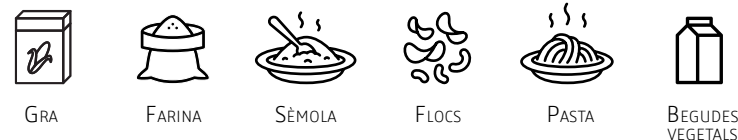
**Sabies que...?**

Els **PSEUDOCEREALS**  
són una mena d'hibrid entre  
els llegums i els cereals.

Un dels seus avantatges és que tenen tots els  
**AMINOÀCIDS ESENCIALS**

## COM ES PODEN CONSUMIR?

Els cereals i els llegums, els podem consumir en forma de:



Les patates, segons els seus usos culinaris, les podem consumir de diferents varietats:

### PER FREGIR:

Agria, Spunta, Baraka, Nagore, Caesar i Bintje.

### PER COURE:

Spunta, Red Pontiac, Kennebec, Monalisa, Jaerla y Desirée.

### PER A TRUITA:

Red Pontiac, Monalisa de Álava y Kennebec (para tortilla).

## QUANT HEM DE CONSUMIR?

En cada àpat hem d'incloure algun aliment del grup dels farinacis. Hem de consumir **4-6 racions/dia**.

El pa ja es considera una ració i es recomana consumir-lo sobretot amb l'esmorzar i el berenar. El consum de pa amb el dinar i el sopar no és necessari si mengem un plat principal de cereals, patata (o altres tubercles) o llegums.

En el nostre menú setmanal, recomanem incorporar els cereals i els llegums com a plat principal, amb les freqüències de consum que s'indiquen en la taula següent.

La patata és molt fàcil d'incorporar a plats com les cremes de verdures, verdura amb patata, llegums estofats, etcètera.

### Freqüència de consum dels **FARINACIS**

Aliment	Freqüència setmanal	Ració (cru)	Ració (cuit)	Mesura casolana
Arròs	1-2 vegades	60-80 g	210 g	1 tassa
Pasta	1-2 vegades	60-80 g	210 g	2 tasses
Altres cereals	1-2 vegades	60-80 g	210 g	1 tassa
Llegums	3-4 vegades	60-80 g	175 g	¾ tassa
Patata (o altres tubercles)	0-2 vegades	150-200 g	150-200 g	1 u. mediana
Pa	Diàriament	-	40-60 g	2 llesques



### *Sabies que...?*

Combinant en el mateix dia els llegums amb cereals, llavors o fruita seca s'obté la **PROTEÏNA COMPLETA.**

Cal ressenyar que no cal que sigui en el mateix àpat.

## COM S'HAN DE CONSERVAR?

El pa ha de conservar-se a temperatura ambient, en un lloc sec protegit del sol, emmagatzemat en una bossa de paper o tela, o bé en una caixa de fusta, ja que aquests materials li permeten respirar i conservar la humitat, cosa que evita que es ressequi.

L'arròs, la pasta i els llegums secs, si els conservem en un recipient tancat hermèticament i en un lloc fresc, sense humitat i protegits de la llum directa, es poden guardar entre un any i mig i dos anys. Quan comprem pasta fresca, sempre ha d'estar envasada al buit, ja que s'endureix en contacte amb l'aire.

Els llegums en conserva, com que s'han sotmès a un procés d'esterilització, es poden conservar fins a cinc anys. Un cop obert el pot, cal guardar la resta a la nevera i consumir-ho en breu.

Les patates fresques s'han de guardar en un lloc fosc i fresc, dins d'un sac de tela o caixa de fusta amb esclotxes perquè es puguin ventilar i respirar. Mai s'han de ficar a la nevera. L'exposició a la llum fa que els nivells d'alcaloides creixin i que, de vegades, la pell es torni verdosa i la carn amarga. En aquest cas, es recomana pelar-les fins a eliminar qualsevol àrea verda o, directament, rebutjar-les. La temperatura ideal per conservar les patates és entre 7 i 10 °C: amb més calor perden humitat i tendeixen a grillar-se; a temperatures inferiors s'enfosqueixen i transformen part del midó en sucres, tornant-se dolces i poc aptes per fregir.

Tots els farinacis, un cop cuits, es poden conservar entre dos i tres dies a la nevera, sempre en un recipient tancat hermèticament. Si congelem l'aliment, es pot conservar durant mesos.

---

### UN CONSELL

No cal deixar refredar del tot el menjar abans de guardar-lo a la nevera: els aparells moderns es reajusten ràpidament després d'una entrada de calor. Deixar el menjar a temperatura ambient perquè es refredi suposa un risc més gran.

---

### *Sabies que...?*

Els pèsols i els cacauets pertanyen a la família de les lleguminoses.

A partir d'ara sabràs per sempre que els

**PÈSOLS NO SÓN VERDURA**

i

**ELS CACAHUETS NO SÓN FRUITA SECA.**

## A l'etiqueta, ens fixarem...

### ... 1 ...

LA LLISTA D'INGREDIENTS, SI VOLEM COMPRAR UN PRODUCTE INTEGRAL:

- El **pa és integral** si el 100 % de la farina utilitzada és integral. Els ingredients del pa integral són: farina integral (de blat, sègol, espelta...), aigua, llevat i sal.
- La **pasta integral** ha de portar en els ingredients «sèmola integral de...», seguit del nom del cereal; un exemple de pasta integral seria «sèmola integral de blat dur» i un exemple de pasta que no ho és seria «sèmola de blat dur i segó de blat».
- En el cas de l'**arròs**, l'únic ingredient que ha de ser-hi present és «arròs integral 100 %».

### ... 2 ...

ELS AL·LÈRGENS QUE CONTENEN,

SI SOM CELÍACS O AL·LÈRGICS A CAP CEREAL O LLEGUM:

- Blat, ordi, sègol, civada, kamut, espelta i triticale contenen **gluten**.
- L'arròs, la quinoa i la patata no contenen cap al·lèrgen.
- Els llegums (excepte la soja) **no són al·lèrgens de declaració obligatòria**, per tant no es remarcaran en la llista d'ingredients de cap manera (negreta, majúscules o cursiva).

### ... 3 ...

LA VALORACIÓ NUTRICIONAL:

- Podem posar més atenció en la quantitat de fibra en cereals integrals i llegums.
- En el cas de les conserves, hem de tenir present que porten sal afegida, de manera que ens podem fixar en la quantitat de sal.

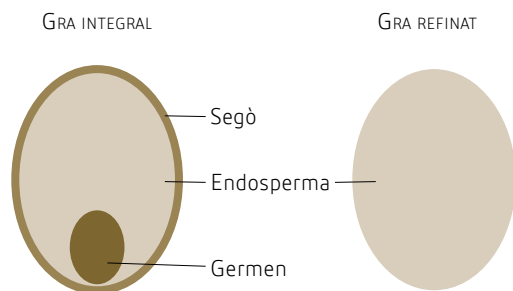


## PER A EXPLICAR ALS AMICS

Curiositats!

### Què són els cereals integrals?

El gra de cereal conté tres parts: segó, endosperma i germen. El segó és la closca que protegeix el gra, on hi ha la fibra. El germen és el lloc on hi ha l'embrió i és la part més concentrada en àcids grassos (omega 3) i vitamines. Refinar el gra és treure-li el segó i el germen, i deixar-hi només l'endosperma, on hi ha el midó, i res més.



### El pa integral no engreixa?

El pa integral engreixa tant o més que el pa blanc. De fet, el pa integral conserva el germen del cereal, que conté àcids grassos i és possible que aportí més calories. Però, encara que engreixi més, conté més fibra! I la fibra té poder saciant, beneficia la flora bacteriana i disminueix l'absorció d'àcids grassos, colesterol i sucres.



### Cal escórrer i rentar els llegums en conserva?

Les bones conserves només contenen llegums, aigua, sal i algun antioxidant. Si rebutgem el líquid que contenen les conserves, l'anomenat «líquid de govern», eliminem part de les vitamines hidrosolubles i minerals de l'aliment, ja que generalment s'ha cuinat en aquest líquid, però també retirem gran part de la sal afegida, la qual cosa és un benefici. Per tant, tu decideixes!

### Quanta aigua he d'afegir a l'arròs?

Tot i que la majoria de les varietats d'arròs absorbeixen fins al triple del seu pes en aigua, si hi ha massa líquid els grans cuits queden pastosos. Per cuinar-lo bé (obtenint un punt ferm i ben solt), utilitza la mateixa quantitat d'aigua que d'arròs i afegeix 2,5 cm d'aigua addicional per compensar l'evaporació. Els cassons de gran diàmetre necessiten una mica més d'aigua perquè l'evaporació és més gran.



## WOK DE FIDEUS D'ARRÒS AMB POLLASTRE I VEGETALS

Per a 2 persones

- 125 g de fideus d'arròs
- Mitja ceba morada
- Oli d'oliva verge extra
- 1 pit de pollastre
- 1 grapat d'ametlles
- Salsa de soja
- Mig pebrot vermell
- 1 grapat de pèsols
- Sèsam
- Mig pebrot verd
- 1 grapat de xampinyons

### 1

En primer lloc, poseu al foc una cassola amb aigua abundant i una mica de sal. Quan arribi a l'ebullició, aboqueu els fideus d'arròs a l'aigua, els coeu durant 4 minuts, coleu i remulleu amb aigua freda per aturar la cocció. Reserveu.

### 2

En una paella a part, torreu les ametlles uns minuts fins que estiguin rosses per tots dos costats. Retireu i reserveu.

### 3

Talleu la ceba i els dos pebrots a tires fines i, en la mateixa paella i amb una mica d'oli, salteu durant uns minuts a foc mitjà.

Els vegetals han de quedar una mica cruixents.

### 4

Netegeu i lamineu els xampinyons i salteu-los de la mateixa manera que les verdures. Aparteu amb la resta d'aliments ja cuinats.

### 5

Cuineu els pèsols en aigua bullent fins que estiguin cuits, després coleu i ajunteu amb els xampinyons i les verdures.

### 6

Finalment, talleu el pit de pollastre a tires fines i poseu-lo en la mateixa paella a foc alt. Coeu-lo per tots dos costats fins que estigui fet i lleugerament torrat.

### 7

En un wok a foc mitjà-alt, poseu una mica d'oli. Afegiu els fideus cuits, les verdures, els xampinyons, els pèsols, les ametlles i el pollastre. Salteu-ho tot uns minuts.

### 8

Aboqueu la salsa de soja i removeu bé per combinar els sabors. Escampeu llavors de sèsam i repartiu en dos plats.





## RECEPTA

### AMANIDA DE BLAT TENDRE AMB PESTO I VERDURES CRUES

Per a 2 persones

•50 g de blat tendre

•1 carxofa crua

•2 xampinyons crus

•¼ manat d'espínacs crus

tendres

*Salsa Pesto:*

•8 g de nous

•3 tiges d'alfàbrega fresca

•15 g de formatge Emmental

•Oli d'oliva verge extra

•Suc de llimona

•Sal i/o pebre (al gust)

**1**

Bulliu el blat tendre segons indica el paquet (uns 25 minuts amb aigua abundant). Escorreu i refredeu.

**2**

Renteu els xampinyons, eixugueu-los i tal·leu-los a làmines fines. Netegeu les carxofes fins a tenir els cors i tal·leu-los a làmines fines. Saleu.

**3**

Si heu de trigar una estona a menjar, gardeu els cors i els xampinyons amb una mica d'oli i llimona per sobre.

**4**

Per al pesto: ratlleu el formatge i tritureu-lo amb la resta d'ingredients. Salpebreu.

**5**

Barregeu els espínacs nets amb el blat, les carxofes i els xampinyons.

**6**

Serviu amb el pesto a banda.



## RECEPTA

### CIGRONS AMB ESPINACS

Per a 2 persones

•150 g de cigrons secs

•150 g de bacallà dessalat

•125 g d'espínacs frescos

•250 g de tomàquet madur

•1 ceba mitjana

•2 grans d'all

•1 fulla de llorer

•Oli d'oliva verge extra

•Sal i/o pebre (al gust)

**1**

Poseu els cigrons en remull el dia anterior. L'endemà, renteu-los i poseu-los a coure en aigua calenta i afegiu el llorer. És important retirar l'escuma que es forma quan comencin a bullir i no tallar mai la cocció, que, depenent de diversos factors, pot prolongar-se de 2 a 3 hores.

**2**

Bulliu els espínacs amb poca aigua i sal.

**3**

En una cassola feu un sofregit amb els alls, la ceba i els tomàquets.

**4**

Quan estigui fet el sofregit, hi afegiu els cigrons cuits, els espínacs, el bacallà a trossets i, a continuació, una mica de brou de coure els cigrons o bé aigua.

**5**

Deixeu que arrenqui el bull i serviu a continuació.





## FRUITES I VERDURES

COMBUSTIBLE  
PER A LES TEVES  
DEFENSES I LA VITALITAT  
QUE EL TEU COS NECESSITA

El grup de les fruites i les verdures es caracteritza per ser molt variat pel que fa a colors, formes i sabors, però tenen en comú que són una font de vitamines i minerals necessaris per al bon funcionament de les nostres defenses i del nostre cos, així com una gran font de fibra, que ens ajuda a regular el trànsit intestinal.

## QUINS ALIMENTS LES COMPONEN?

Tant a les fruites com a les verdures podem trobar una gran varietat de productes:

**Fruites:** Poma, pera, kiwi, plàtan, papaia, mango, maduixes, nabius, alvocat, llimona, taronja, llima, mandarina, préssec, nectarina, préssec pla (o paraguaià), raïm, gerd, magrana, cirera, pinya, pruna, etcètera.

**Verdures:** Bledes, espinacs, bròquil, coliflor, créixens, enciam, escaiola, pebrot, ceba, pastanaga, xampinyons, bolets, porro, carbassó, albergínia, carbassa, cogombre, carxofes, etcètera.



## COM ES PODEN CONSUMIR?

Un dels grans avantatges de les fruites i verdures és que podem gaudir pràcticament de totes tant crues com cuinades, encara que hi ha vitamines (vitamina C i vitamines del grup B) que es perden durant la cocció per acció de la calor o són sensibles a la llum solar. Per això, és important incloure en la nostra dieta tant fruites i verdures crues com cuinades per així poder aprofitar al màxim les seves propietats.

Tal com hem comentat, el grup de les fruites i verdures és molt versàtil i ens serveix per preparar elaboracions molt variades. Podem consumir-les senceres, en amanida, en crema, en puré, en batuts, en sucs, etcètera, però l'ideal és que la majoria de les racions que consumim siguin senceres i crues, sempre que sigui possible, ja que d'aquesta manera aporten major sacietat, més nutrients i més fibra.

### Sabies que...?

La cocció ajuda a fixar la  
**VITAMINA A DE LA PASTANAGA**  
 i per això és més beneficiosa quan la consumim cuita.

**EL TOMÀQUET ÉS RIC EN LICOPÈ,**  
 un potent antioxidant que s'allibera en major  
 quantitat després de la cocció.

**EN EL BRÒQUIL**  
 La calor degrada un enzim amb propietats  
 anticancerígenes, de manera que es recomana  
 cuinar-lo al vapor durant poc temps.

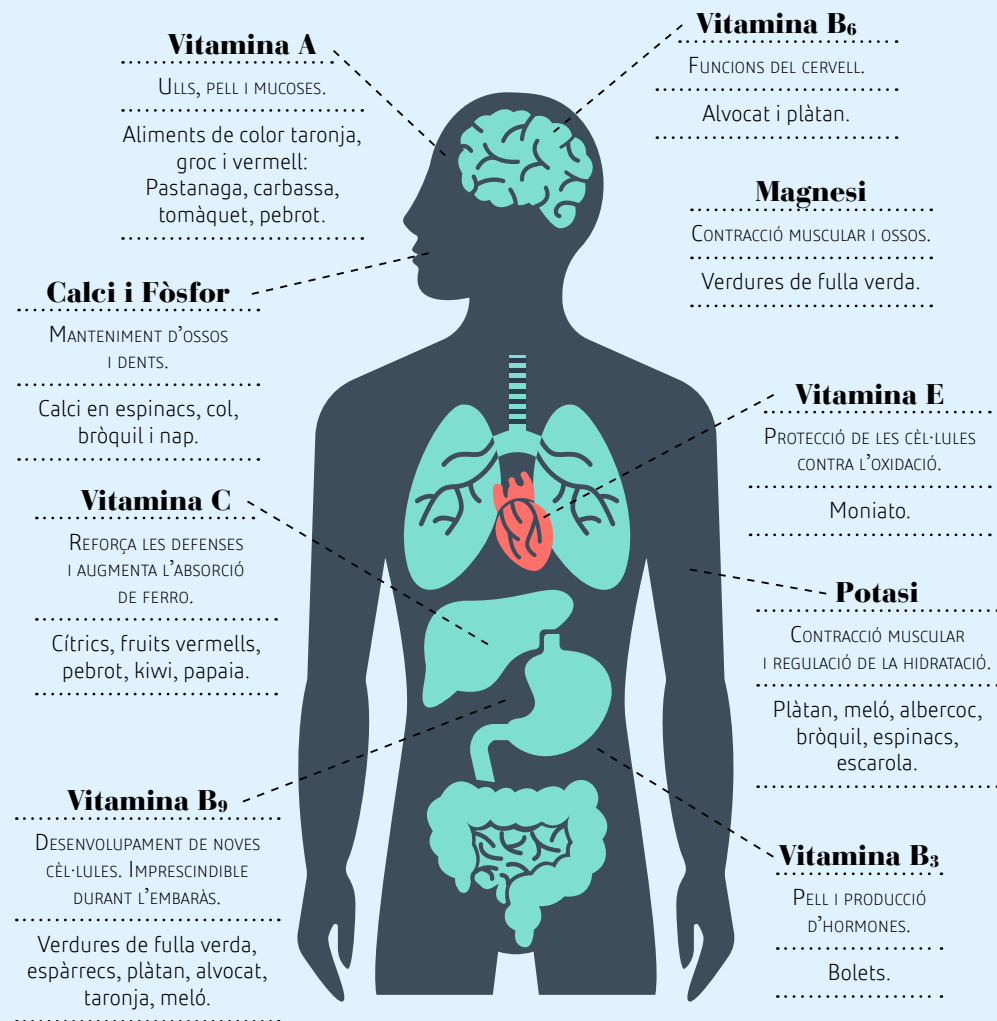
**ELS PEBROTS SÓN RICS EN VITAMINA C,**  
 que es perd fàcilment amb la calor, per la qual cosa  
 es recomana consumir-los crus en amanides,  
 gaspatxos, etcètera.

### UN CONSELL

En bullir les verdures es perd al voltant d'un 50 %  
 de les vitamines i en cuinar-les al vapor  
 tan sols se'n perd un 10 %?

## LES VITAMINES I EL COS HUMÀ

En l'esquema següent podem veure les principals vitamines i minerals que ens aporten les fruites i verdures i els beneficis de cadascun sobre el nostre cos:



## QUANTES RACIONS HEM DE CONSUMIR?

Es recomana consumir un mínim de **5 racions de fruites i verdures al dia**. La combinació més freqüent acostuma a ser 3 peces de fruita i 2 verdures, però es poden menjar totes les que es vulgui, sempre que no substitueixin un altre grup d'aliments.

Tipus d'aliment	Ració diària
Fruites	100-200 g
Verdures	150-250 g

Tipus d'aliment	Mesura casolana
Poma, pera, taronja, etcètera	1 peça mitjana (la que cap en una mà)
Mandarines	2-3 peces
Plàtan	1 peça mitjana
Albercoc, pruna, etcètera	3-4 peces
Cireres, maduixes, raïm, etcètera	mig bol
Meló, síndria	2 talls
Verdura	Un plat fons (o la que cap en dues mans juntes)

## COM S'HAN DE CONSERVAR?

Les fruites i verdures no s'han de conservar totes a la mateixa temperatura, de manera que algunes caldrà guardar-les a la nevera per retardar-ne el deteriorament i altres es poden emmagatzemar a temperatura ambient al rebost en un lloc fresc i sec. Seguint aquestes recomanacions, també conservarem millor el seu sabor i la seva qualitat.

Dins de la nevera les col·locarem en els calaixos inferiors dissenyats per a aquest grup d'aliments, d'aquesta manera ens assegurarem que la temperatura i la humitat són les adequades.

Si comprem fruites i verdures fresques és important que, en arribar a casa, retirem la terra, les fulles i les parts danyades per tal de no contaminar altres aliments i retardar-ne el deteriorament. Tot i que les netegem per guardar-les correctament, just abans del consum és imprescindible rentar-les seguint les recomanacions de l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN):

- Encara que anem a pelar-les, cal rentar-les sota un bon raig d'aigua fregant amb els dits o amb raspalls especials, per no contaminar els estris de cuina i evitar que els gèrmens i la brutícia passin a la carn dels aliments.
- Assequen amb paper de cuina, no amb un drap, ja que pot estar contaminat.
- Es recomana l'ús de lleixius aptes per a l'ús alimentari si anem a consumir fruites i verdures crues, especialment en el cas de les embarassades. Només cal submergir els aliments en aigua amb lleixiu durant 5 minuts i aclarir després amb aigua abundant.
- Utilitzeu estris i superfícies netes i renteu-vos bé les mans abans de la seva manipulació.
- Perquè ens durin més temps fresques, si decidim guardar-les en bosses o recipients, cal que aquests tinguin foradets perquè puguin respirar.

Per allargar la vida de fruites i verdures sense perdre pràcticament les seves vitamines i minerals, també podem conservar-les al congelador. Per mantenir-ne la qualitat cal protegir-les amb algun embolcall o bossa. No obstant això, la textura d'alguns aliments, especialment les fruites que tenen un major contingut d'aigua, es pot veure alterada.

## Recomanacions per a la CONSERVACIÓ DE FRUITES I VERDURES

	FRUITES	VERDURES
NEVERA	Albercocs, mores, gerds, nabius, cireres, raïm, maduixes, figues, fruita tallada, pomes i peres madures.	Carxofes, mongeta tendra, hortalisses de fulla (bledes, enciam, endívies, espinacs, escarola, col, etcètera), bròquil, cols de Brussel·les, coliflor, pastanagues, api, porros, naps, cebes tendres, xampinyons, raves, blat de moro, créixens, verdures de quarta gamma.
REBOST	Pomes, peres, plàtans, bananes, taronges, mandarinnes, llimones, aranges, kiwis, alvocats, préssecs, prunes, nectarines, pinya, síndria, meló, magrana, mango, papaia i caqui.	Pebrots, tomàquets, alls, alfàbrega, cogombre, remolatxa i carbassa.



## A l'etiqueta, ens fixarem...

En el cas de fruites i verdures, l'ideal és comprar-les a granel, fresques i sense necessitat d'etiquetes, però al mercat trobem productes elaborats amb fruites i verdures que són bons processats i que ens faciliten una mica el dia a dia dels nostres àpats:

- Fruites i verdures de quarta gamma, és a dir pelades, rentades i tallades, que venen envasades, al buit o en atmosfera modificada, i llestes per al consum.
- Fruites i verdures congelades.
- Fruites i verdures en conserva.

### ... 1 ...

FRUITES I VERDURES DE QUARTA GAMMA O CONGELADES:  
els únics ingredients que han d'aparèixer són el que veiem a l'envàs. Per exemple, en un mesclum d'enciams: enciam iceberg, escarola, ruca i brots d'espínacs; o en una bossa de mongetes tendres congelades: mongetes tendres.

### ... 2 ...

CONSERVES DE FRUITES:

Hi solen afegir suc de fruita, almívar o sucres. Qualsevol additiu que s'inclougi en el producte s'haurà de veure reflectit en la llista d'ingredients; en aquest cas l'ideal és que la fruita sigui en el seu propi suc, i no en almívar o amb sucres.

### ... 3 ...

VERDURES EN CONSERVA:

Poden portar el seu propi líquid de cocció. A la llista d'ingredients n'han d'aparèixer tots els que s'hagin utilitzat per a la cocció, o solucions salines com el clorur de sodi.

### ... 4 ...

CREMES Y SOPES FREDES DE VERDURES:

I no ens oblidem de les cremes i sopes fredes de verdures com el gaspatxo o el salmorejo, que són un recurs molt útil i poden ser una opció saludable si a la seva llista d'ingredients només apareix: aigua, les verdures utilitzades, oli d'oliva i sal.



## PER A EXPLICAR ALS AMICS

Curiositats!

### La pruna és la fruita que té més fibra?

Segurament creus que la taronja o la pruna són les fruites que tenen més fibra i les millors per prevenir el restrenyiment, però les fruites amb més fibra són els gerds, que aporten 6,7 g per cada 100 g, i les mores, que n'aporten 6 g. En general, els fruits vermells són una bona font de fibra. El kiwi, el plàtan, la pinya i les fruites amb pell (poma, pera, nectarina, préssec, pruna) aporten al voltant de 2 g per cada 100 g. Per sota, l'albercoc, la taronja, la poma pelada, la mandarina i el raïm.

### Quina és la fruita amb major contingut de vitamina C?

No, la taronja no és la fruita amb major contingut de vitamina C. El kiwi (68 mg) i la maduixa (57 mg) tenen més quantitat de vitamina C que la taronja (52 mg), i molta més que les mandarines (41 mg), per cada 100 g de producte. Si fumes, has de prendre el doble de vitamina C que una persona no fumadora, ja que el tabac destrueix aquest nutrient.

### La vitamina C cura els refredats?

Aquest és un dels mites alimentaris que ha anat passant de generació en generació. Sí que és veritat que una aportació correcta de vitamina C diària a través de la nostra alimentació ajuda a prevenir o reduir la durada d'un refredat, ja que aquesta vitamina és imprescindible per mantenir fort el nostre sistema immunitari i les nostres defenses davant de les infeccions. Però si no consumim habitualment fruites i verdures riques en aquesta vitamina, un suc de taronja no ens curarà el refredat.

### Les mongetes tendres es poden consumir crues?

Les mongetes tendres no s'han de consumir crues. A més de resultar indigestes, posseeixen una substància tòxica anomenada faseolina que s'elimina durant la cocció.

## RECEPTA

### BATUT D'ESPINACS I PINYA

Per a 2 persones

•50 g espinacs crus

•3-4 rodanxes de pinya natural

Poseu tots els ingredients al got de la batidora, afegiu aigua i tritureu fins a aconseguir una barreja homogènia.



### Sabies que...?

#### LES FRUITES

continuen respirant una vegada recol·lectades. No totes tenen la mateixa activitat de respiració i és convenient guardar-les, bé sigui en la nevera o en el rebost, segons el seu ritme. Així s'evitarà que s'alterin ràpidament aquelles amb una respiració menor com, per exemple, taronges, llimones o pomes.





RECEPTA

**WOK DE VERDURES  
AL CURRI**

Per a 2 persones

- Mig carbassó
- 70 g de pebrot vermell
- Llavors de sèsam
- 50 g de carbassa
- 6 xampinyons
- Oli d'oliva verge extra
- Mitja albergínia
- 3 culleradetes de curri en pols
- Sal

**1**

Renteu, peleu i talleu les verdures.

**2**

Tireu una cullerada d'oli a la paella i, quan estigui ben calent, afegiu les verdures i salteu durant uns 10 minuts sense que s'arribin a estovar.

**3**

Afegiu una mica de sal i les dues culleradetes de curri i remeneu fins que les verdures quedin ben cobertes de curri.

**4**

Retireu del foc, serviu i escampeu les llavors de sèsam per sobre.



RECEPTA

**GELAT CASOLÀ DE FRUITES DEL BOSC**

Per a 2 persones

- 4 maduixes
- 8 morens
- Mottles de gelat
- 8 nabius
- 8 gerds

**1**

Renteu les fruites amb aigua.

**2**

Poseu al got de la batedora tots els ingredients i bateu fins a aconseguir la textura desitjada; es pot triturar poc i bé deixar que es notin alguns trossets o batre fins a aconseguir una barreja homogènia.

**3**

Ompliu els mottles amb la barreja i poseu-los al congelador almenys durant 3 hores.

**4**

Retireu del motlle i... a gaudir!

A high-speed photograph of a red raspberry falling into a splash of white milk. The raspberry is positioned in the center of the splash, which is forming a bowl-like shape around it. The background is a plain, light color.

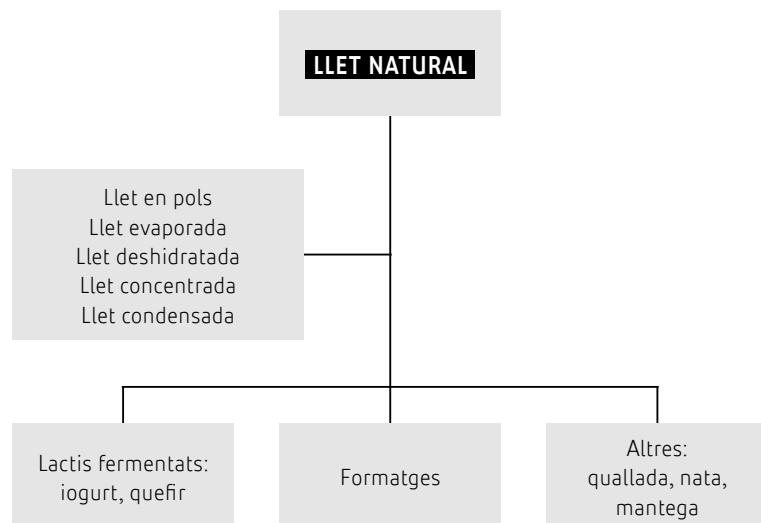
## ELS LACTIS

ENS FAN FORTS  
I ROBUSTOS

Els lactis són aliments molt complets que ens proporcionen nutrients de tot tipus: proteïnes, hidrats de carboni (lactosa), greix, vitamines (B<sub>12</sub>, A i D) i minerals (calci i fòsfor)

## QUINS ALIMENTS ELS COMPONEN?

Els productes lactis deriven de la llet. La llet natural és una substància líquida i blanca que quan és processada dona com a resultat:



## COM ES PODEN CONSUMIR?

Podem consumir la llet sola i/o en forma d'algun dels seus derivats. L'important és saber quins són els productes lactis més saludables, entre els quals volem destacar:

- Iogurt natural i quefir natural.
- Formatges frescos i baixos en greix.

## QUIN TIPUS DE LLET TRIEM: SENCERA, SEMIDESNATADA O DESNATADA?

Els tipus de llet es diferencien pel seu contingut en greix, que és més elevat en la llet sencera.

Si prenem com a referència la població que està en normopès, que no sobrepassa les racions de lactis recomanades i que segueix una dieta equilibrada, es pot alternar el consum dels diferents tipus de llet, ja que en el greix lacti hi ha dissoltes vitamines importants com la A i la D.

## Freqüència de consum de LLET I PRODUCTES LACTIS

Aliment	Freqüència diària	Ració	Mesura casolana
Llet	1-3 vegades	200 ml	1 got
Iogurt natural	1-3 vegades	250 g	2 iogurts
Formatge fresc	1-3 vegades	80-125 g	1 poció individual

## COM S'HAN DE CONSERVAR?

La llet més consumida és la llet UHT, que comprem en tetrabric. Fins al moment d'obrir l'envàs es pot mantenir a temperatura ambient, però un cop obert cal guardar-lo a la nevera (al capítol 2, a la «nevera saludable» s'indica el lloc adequat per a la seva conservació).

En els comerços d'alimentació, la llet fresca, els iogurts i els formatges frescos i baixos en greix estan sotmesos a temperatures de refrigeració. A casa els hem de conservar de la mateixa manera, és a dir, a la nevera (vegeu la «nevera ideal» a la pàgina 12).

### Sabies que...?

La llet UHT i la llet pasteuritzada (o llet fresca) es diferencien en el TIPUS DE TRACTAMENT TÈRMIC a què han estat sotmeses:

Pasteurització → 80-100 °C  
UHT → 150 °C

Això fa que la llet UHT es conservi més temps.

## A l'etiqueta, ens fixarem...

### IOGURT

Ha d'indicar «iogurt natural» i els seus ingredients han de ser, únicament, llet i ferments làctics.

### FORMATGE

Ens fixarem que el percentatge gras sigui menor del 25 %. Alguns exemples són: formatge fresc, mató i mozzarella.

### LLET I FORMATGE FRESC

Sobretot, en el cas de la llet (un cop obert el recipient) i el formatge fresc, atendrem a les indicacions de l'envàs per saber en quant temps els hem de consumir, ja que són aliments que es deterioren en pocs dies.

### ATENCIÓ!

Per a les persones al·lèrgiques a la proteïna de la llet és de vital importància saber que no poden consumir la llet i els productes lactis SENSE LACTOSA.



## PER A EXPLICAR ALS AMICS

Curiositats!

### Els anomenats «postres lactis»

És cert que un dels ingredients principals de les natilles, la crema catalana, l'arròs amb llet, el flam i alguns gelats és la llet, però això no vol dir que siguin productes lactis, i menys encara que siguin saludables. En aquest grup no incloem la quallada, que sí que deriva de la llet.

### Són millors els productes sense lactosa?

En els últims anys s'està generalitzant la tendència a consumir productes sense lactosa per considerar que aquest sucre natural de la llet és perjudicial. La lactosa només està contraindicada en persones diagnosticades com a «intolerants a la lactosa». Les persones que no pateixen aquesta intolerància no tenen per què deixar de prendre lactis «normals», ja que no es consideren més dolents per a la salut que els que no contenen lactosa.



## RECEPTA

### SALSA DE IOGURT

Per a 2 persones

- 1 iogurt natural
- 1 gra d'all
- 2 fulles de menta fresca
- Mig got de suc de llimona natural
- Pebre negre molt
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

**1**

Aboqueu el iogurt en un bol.

**2**

Peleu i piqueu el gra d'all i afegiu-lo.

**3**

Incorporeu també el suc de llimona, la sal, el pebre i un rajolí d'oli d'oliva.

**4**

Barregeu bé fins a obtenir una salsa homogènia.

**5**

Piqueu les fulles de menta fresca amb el ganivet i afegiu-les a la salsa de iogurt. Barregeu tot fins que la menta s'hagi incorporat bé a la salsa.



## LA CARN

UNA FONT RICA EN PROTEÏNES  
I FERRO BENEFICIOSA  
PER MANTENIR ELS MÚSCULS  
FORTS I SANS

La carn està formada principalment pels músculs i les vísceres dels animals. Es pot classificar en carn blanca i carn vermella. La diferència principal és el contingut en ferro, ja que les carns vermelles en tenen molta més quantitat i, a més, són més sucoses pel seu major contingut en greixos, inclosos els saturats.

## QUINS ALIMENTS LA COMPONEN?

### CARN BLANCA

Pollastre, gall dindi i conill.

### CARN VERMELLA

Vedella, cabra, ovella, porc, xai, cavall, bou, animals de caça, vísceres, etcètera.

La carn conté proteïnes d'alt valor biològic i ferro amb gran capacitat de ser assimilat per l'organisme. Conté també alts valors de greix saturat i colesterol, però depenent del tipus d'animal del qual prové i del tipus de tall, el seu contingut varia. Per exemple, les vísceres tenen un major contingut en colesterol. La carn també proporciona vitamines del grup B, vitamines A i D i minerals com zinc, fòsfor i potassi.

D'altra banda, podem trobar la carn processada, que ha sofert un procés de transformació mitjançant salaó, fermentació, curat, fumat o d'altres. A través d'aquests processos es pot aconseguir una millora de les seves característiques organolèptiques i/o de la seva conservació. Alguns exemples de carns processades són els embotits, el pernil, el bacó, les salsitxes, la carn picada, etcètera.

## COM ES POT CONSUMIR?

Hem de tenir en compte que en la carn crua existeixen microorganismes que poden provocar intoxicacions alimentàries. Per això és convenient cuinar bé la carn abans de consumir-la per millorar la seva digestió i per assegurar-nos que s'eliminen aquests microorganismes.

Depenent del mètode de cocció, la carn pot perdre nutrients durant el procés. El bullit, el guisat i la cocció a foc lent a baixes temperatu-

res fa que es perdin gran part de les vitamines del grup B, llevat que també es consumeixi el líquid de la cocció.

La cocció de la carn a altes temperatures durant molt de temps, com ara els fregits i el rostit a la graella, pot conduir a la formació de compostos tòxics que augmenten el risc de contraure alguna malaltia. Es pot minimitzar aquest efecte eliminant els degotejos i fent servir greixos saludables. En canvi, sofregir la carn o fer-la a la planxa implica cuinar amb una mica de greix a altes temperatures, però durant curts períodes de temps. Per tant, es minimitza la producció de compostos tòxics i es manté la carn tendra i amb bon gust.

Des del punt de vista saludable, les millors coccions són la cocció a pressió i la cocció al buit, ja que ens proporcionen una bona retenció de nutrients i no cal utilitzar greixos.

### *Sabies que...?*

Per assegurar-nos que  
**ELS MICROORGANISMES**  
es redueixin al màxim, la temperatura  
de cocció ha d'assolir  
els 65-70 °C

## QUINA QUANTITAT HEM DE CONSUMIR?

Es recomana consumir de 3 a 4 racions de carn per setmana, sempre prioritant-ne les parts més magres. L'Agència Internacional per a la Investigació del Càncer (AIIC) afirma que la carn vermella afavoreix l'aparició d'aquesta malaltia, per això es recomana no consumir-la més de dos cops a la setmana. També les carns processades afavoreixen l'aparició del càncer i, a més, tenen un gran contingut de greixos saturats, colesterol, sucres i sal, de manera que s'han de consumir de manera ocasional.

S'ha de prioritzar el consum de carn blanca ja que, encara que el seu contingut en ferro és menor, aporta proteïnes amb un major valor biològic, conté menys greixos saturats i colesterol, de manera que és més fàcil de digerir i més adequada per prevenir les patologies cardiovasculars.

## COM S'HA DE CONSERVAR?

Cal pensar a perjudicar el menys possible la cadena del fred. És a dir, hem d'intentar escurçar el temps que transcorre entre la compra de la carn al supermercat i la conservació a la nevera o al congelador.

A la nevera és convenient emmagatzemar la carn separada del peix, a la part central i en recipients nets i tancats hermèticament, per evitar que degoti i es produeixi contaminació amb altres aliments. La carn picada es pot mantenir entre 1 i 2 dies a la nevera, mentre que la carn crua i cuïta hi pot estar entre 2 i 3 dies.

A l'hora de descongelar la carn és preferible fer-ho a la nevera i cuinar-la com més aviat millor. Si aquest procés es realitza a temperatura ambient, augmenta la probabilitat de creixement de microorganismes patògens.





## A l'etiqueta, ens fixarem...

### CARN FESCA

Quan anem a comprar carn fresca, refrigerada o congelada, a l'etiqueta s'ha d'informar sobre la relació entre la carn i l'animal, el lloc de naixement, engreix i sacrifici, i la data del sacrifici. Per avaluar el grau de frescor ens hem de fixar que la peça de carn sigui ferma, de textura no gelatinosa i de color uniforme. Si la carn presenta un to marró, morat o una mica verdós, vol dir que no és fresca. Si s'observa un excés d'exsudat vol dir que la carn no ha estat ben envasada o no s'ha descongelat bé.

### CARN PICADA

Quan comprem carn picada hem de fixar-nos que compleixi els estàndards de qualitat, és a dir, que el 100 % del producte sigui carn i que contingui com a màxim 20 g de greix per cada 100 g de producte. En els preparats de carn picada el percentatge de carn oscil·la entre el 70 % i el 97 %, i és obligatori que s'especifiqui a l'etiqueta, així com la resta dels ingredients (sal, espècies, cereals, aigua, etcètera).

### DERIVATS CARNIS

Quan anem a comprar derivats carnis és preferible triar el pernil serrà, el pit de gall dindi cuit extra o el pernil cuit extra, evitant, en la mesura que sigui possible, la resta d'embotits. En qualsevol cas sempre és preferible optar pel que contingui un major percentatge de carn i una menor presència de sal, sucre i additius.

## PER A EXPLICAR ALS AMICS

Curiositats!

### Descongelar la carn al microones: sí o no?

El mètode ideal per descongelar la carn és a la nevera. En cas de voler descongelar-la en poc temps, una bona opció és utilitzar el microones, ja que, en ser un procés ràpid, l'aliment està molt poc temps a temperatures en què els organismes es reproduïxen.

### Quan cal salar la carn?

La sal comença a atreure la humitat de la carn tan sols un parell de minuts després d'afegir-la. Aquesta aigua es combina amb la capa superficial de sal per formar una cobertura humida de salmorra fina. Per tant, és millor salar la carn una estona abans de la cocció, ja que l'estova en «desnaturalitzar» les proteïnes de la superfície, de manera que, després d'uns 40 minuts, la carn està més tendra.

### Sabies que...?

#### EL COLOR DE LA CARN

no n'afecta el valor nutritiu ni la digestibilitat.

El color de la carn vermella es deu al  
MAJOR CONTINGUT EN MIOGLOBINA,  
proteïna muscular que emmagatzema el ferro.



## RECEPTA

### POLLASTRE AL CHILINDRÓN

Per a 2 persones

- Mig pollastre trossejat sense pell
- 2 tomàquets madurs
- Mig pebrot vermell
- Mig pebrot verd
- Mitja ceba
- 2-3 grans d'all
- 1 patata mitjana
- 15 g de farina integral
- Mig got de vi blanc
- Oli d'oliva verge extra
- Sal, pebre y llorer

**1**

Salpebreu i enfarineu els trossos de pollastre.

**2**

Escalfeu una mica d'oli en una cassola i ofegueu la carn. Retireu i reserveu.

**3**

Peleu i piqueu l'all i la ceba i sofregiu a foc molt lent durant 5 minuts a la mateixa cassola on s'ha ofegat el pollastre.

**4**

Talleu els pebrots a daus i incorporeu-los, juntament amb el llorer, al sofregit. Deixeu coure uns 5 minuts més.

**5**

Peleu i ratlleu els tomàquets i afegiu-los a la cassola. Remeneu i salpebreu segons el vostre gust.

**6**

Un cop les verdures estiguin cuites, afegiu les patates a daus i incorporeu el vi blanc.

**7**

Coeu a foc lent fins que el pollastre estigui tendre (uns 15-20 minuts).





# EL PEIX I EL MARISC

FONT DE GREIXOS  
CARDIOSALUDABLES  
PER A UN COR SA

Els peixos es caracteritzen pel seu gran contingut en aigua, greixos saludables i proteïnes fàcils de digerir i d'un alt valor biològic. La composició pot variar depenent de l'espècie, l'alimentació, el sexe, l'edat i l'estació de l'any.



## QUINS ALIMENTS ELS COMPONEN?

Els aliments d'aquest grup els podem classificar segons el contingut en greix: peixos grassos o blaus, semigrassos i blancs o magres:

TIPUS DE PEIX	% GREIX	ESPECIES
<b>PEIXOS MAGRES O BLANCS</b>	< 2,5 %	Palaia, maire, bacallà, orada, llobarro, llenguado, rèmol, etc.
<b>PEIXOS SEMIGRASSOS</b>	2,5 %-6 %	Emperador, truita, lluç, moll, rap, besuc, etc..
<b>PEIXOS GRASSOS O BLAUS</b>	> 6 %	Sardina, verat, arengada, anxova, seitó, tonyina, verat, esturió, sorell, etc.

Una de les característiques principals del peix és el predomini dels greixos poliinsaturats, especialment els del tipus omega 3. El nostre organisme no produeix aquest tipus de greixos que ens protegeixen de les malalties cardiovasculars i inflamatòries, per la qual cosa és molt convenient que els ingerim a través dels aliments.

Els peixos són rics en minerals com calci, fòsfor, ferro, zinc, coure i iode. També ho són en vitamines del grup B i, en el cas dels peixos blaus, també aporten vitamina A i vitamina D.

Els mariscs (mol·luscs, crustacis i cefalòpodes) tenen una composició similar a la dels peixos magres, i encara que el seu contingut en greixos és menor també destaquen els greixos poliinsaturats omega 3.

## COM ES PODEN CONSUMIR?

El peix es pot menjar tant cru com cuinat. Si es menja cru o poc cuinat, com marinat o escabetxat, pot ser un factor de risc per a la salut, ja que a més de bacteris, hi ha perillosos paràsits (com ara l'anisakis) que resulten nocius per a l'organisme. Per això s'han de seguir una sèrie de mesures preventives per inactivar les larves: comprar el peix net i sense vísceres i congelar a una temperatura inferior a  $-20^{\circ}\text{C}$  durant 5-7 dies.

Les proteïnes del peix s'alteren a menor temperatura que les de la carn, per això hem d'anar amb compte de no passar-nos amb el temps de cocció, ja que el peix podria resultar massa sec.

Les tècniques culinàries més adients són les que requereixen menor ús d'oli, com l'escalfat, al vapor, en caldo curt, a la papillota, a la planxa o rostit. També es poden fer servir les espècies de peixos de carns més dures per preparar-los en salsa, i utilitzar els caps i les espines per fer fumets o brous. Hem de consumir de manera ocasional els peixos i mariscs fregits (empanats, enfarinats, arrebossats, a l'Orly, etcètera), ja que s'incrementa l'aportació de calories pel greix que s'absorbeix durant la cocció.





## QUANT HEM DE CONSUMIR?

Es recomanen de 3 a 4 racions de peix i marisc per setmana, alternant entre peixos blancs i blaus, preferentment de pesca sostenible. El peix pot ser fresc o congelat, ja que el seu valor nutricional és similar.

L'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) recomana que les dones embarassades i lactants i els nens de 0 a 10 anys evitin el consum de les espècies que tinguin un alt contingut en mercuri, i que els nens de 10 a 14 anys en limitin el consum a 120 g al mes. El mercuri és un metall pesat que presenta certa toxicitat i es troba en els peixos grans com ara el peix espasa/emperador, la tongina vermella, el lluç de riu i els peixos de la família dels taurons, com caçó, mussola, marraix, agullat, gat i tintorera.

## COM S'HAN DE CONSERVAR?

Els peixos i mariscs són aliments molt peribles, fins i tot més que la carn. Un cop que el peix mor, la seva descomposició és molt ràpida i els greixos es tornen rancis. Per això, s'han de refrigerar a una temperatura igual o inferior a +4 °C o congelar a -20 °C el més aviat possible per minimitzar la pèrdua de qualitat. Per evitar infeccions per l'*anisakis*, el peix ha de romandre congelat durant 5 dies com a mínim.

A la nevera és convenient emmagatzemar el peix i marisc separats de la carn, a la part central i en recipients nets i tancats hermèticament, per evitar que degotin i es produeixi contaminació d'altres aliments. El peix i marisc frescos es mantenen entre 1 i 2 dies a la nevera, encara que si els deixem en un recipient amb gel es conservaran el doble de temps.

A causa de la fàcil alteració dels peixos i mariscs, s'han desenvolupat diferents mètodes com el fumat, el salat, l'escabetxat, l'assecat, etcètera, per prolongar-ne la vida útil i/o modificar les característiques organolèptiques.

### *Sabies que...?*

La tècnica de  
**L'ULTRACONGELAT**  
altera mínimament la textura del peix i el sabor  
és gairebé idèntic al del peix fresc.

## A l'etiqueta, ens fixarem...

### PEIX FRESC

Quan comprem peix fresc, als cartells sempre hem de poder llegir, a més del preu, la denominació comercial, la zona de captura i el mètode de pesca. Per avaluar el grau de frescor del peix ens hem de fixar que sigui de consistència ferma i elàstica, que tingui una olor fresca de mar, que la pell i les escates presentin un aspecte metàl·lic i brillant, que els ulls siguin sortits i brillants i les brànquies, humides i de color vermell viu.

### PEIX CONGELAT

Quan anem a comprar peix o marisc congelat o envasat, hem de triar aquell en què a l'etiqueta amb els ingredients només figuri el peix que s'ha congelat o envasat.

### PEIX EN CONSERVA

La conserva ideal de peix o marisc és la que es presenta al natural o en oli d'oliva verge extra (OOVE). No ha de tenir sucres afegits i el contingut en sal no ha de superior a l'1%.



## PER A EXPLICAR ALS AMICS

Curiositats!

### El marisc conté colesterol?

Sí, el marisc conté colesterol. La major part es troba al cap, per tant, si no es consumeix, el contingut de colesterol del marisc és inferior al d'altres peixos. A més, no tot el marisc en conté la mateixa quantitat. Per exemple, els mol·luscs, com els musclos i les cloïsses, i els cefalòpodes, com el pop i la sípia, són els que en contenen menys.

### Peixos rics en calci?

El calci és un mineral que s'acumula en els esquelets dels animals. Per això, una manera d'augmentar la ingesta de calci en la nostra dieta és consumir peixos dels quals ens puguem menjar l'espina com, per exemple, els peixos petits o enllaunats (sardines, anxoves, etcètera).

### Escopinyes i llimona?

Les escopinyes, malgrat la seva mida petita, tenen un alt contingut en ferro, però si a més les acompanyem amb algun aliment àcid, com la llimona, augmentem l'absorció d'aquest nutrient en l'organisme.





R E C E P T A

**BROQUETES DE RAP, GAMBES I XAMPINYONS  
AMB SALSA PICANT**

Per a 2 persones

- 150 g de rap
- 8 gambes pelades
- 4 xampinyons
- 4 tomàquets cherry
- Mig pebrot vermell
- Mig pebrot verd
- Oli d'oliva verge extra
- Per a la salsa:*
- Mitja ceba
- Herbes provençals
- Oli d'oliva verge extra
- 1 llimona
- Bitxo
- Llavors de sèsam
- Sal i pebre

**LA SALSA**

**1**

Poseu el bitxo en aigua temperada, escorreu-lo, obriu-lo, retireu les llavors i tal·leu-lo en llesquetes.

**2**

Espremeu la llimona i guardeu-ne el suc.

**3**

Peleu i piqueu la ceba i ofegueu-la amb oli sense que agafi color.

**4**

Poseu la ceba, el suc de llimona, el bitxo i els altres ingredients (herbes provençals, sèsam, sal i pebre) en un bol i barregeu.

**5**

Deixeu refredar i reserveu.

**LES BROQUETES**

**1**

Talleu el rap a daus, els xampinyons per la meitat i tal·leu els pebrots.

**2**

Munteu les broquetes alternant rap, xampinyons, tomàquets i gambes.

**3**

Unteu les broquetes amb oli i coeu-les sobre una planxa calenta (doneu-los la volta diverses vegades perquè es cuinin per tots els costats).

**4**

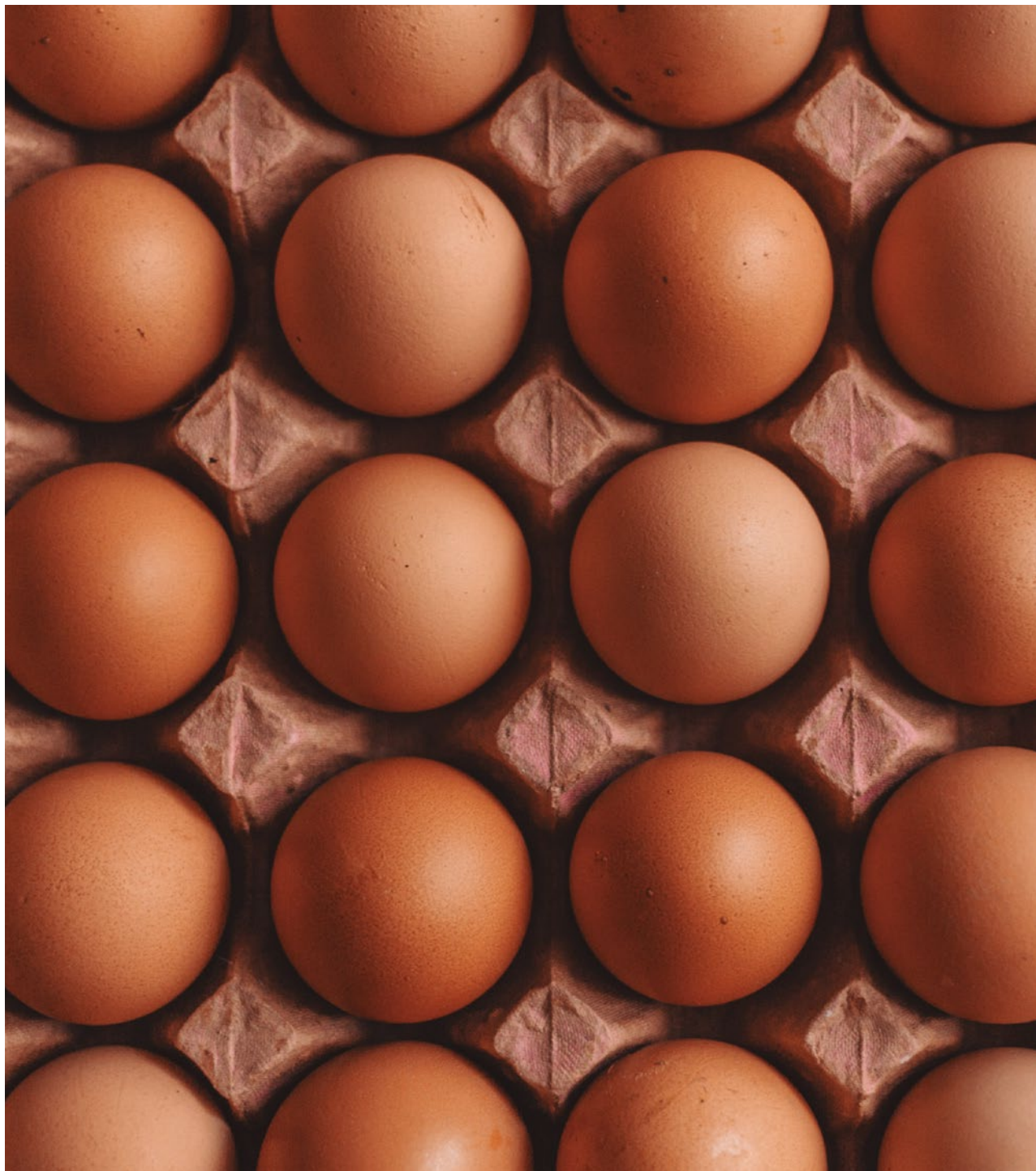
Serviu les broquetes amb la salsa picant.



# L'OU

## L'ALIMENT BIOLÒGICAMENT MÉS COMPLET

L'ou és un aliment amb un alt valor nutricional i el seu contingut comestible està format per la clara i el rovell. La clara està composta principalment per aigua (88 %) i proteïnes, de les quals l'albumina és la més important. En canvi, el rovell conté un 50 % d'aigua i la resta són proteïnes i greixos. Una quantitat molt petita correspon a vitamines (A, D, E, K i del grup B), minerals (fòsfor, zinc, ferro, iode i seleni) i antioxidants, com els carotenoides, molt beneficiosos per a la salut.





## LES PROPIETATS DE L'OU

Un ou conté al voltant de 6 g de proteïna de fàcil digestió i d'alt valor biològic. La seva proteïna és considerada la de millor qualitat i es pren com a referència per avaluar la qualitat proteica d'altres aliments.

El seu contingut en greixos monoinsaturats i poliinsaturats és més gran que el de greixos saturats, i el contingut en carbohidrats i fibra és pràcticament nul.

L'ús dels ovoproductes en l'àmbit industrial i en la restauració és molt habitual. Són productes derivats de l'ou que han estat processats per allargar la seva vida útil, per eliminar els riscos sanitaris i/o per facilitar-ne l'ús, sempre conservant les seves propietats funcionals.

## COM ES PODEN CONSUMIR?

La composició de l'ou és molt complexa i, a part de fer-los servir freqüentment com a ingredient principal en multitud de plats, s'utilitzen també per escumar, emulsionar, espessir, donar color, etcètera, segons les característiques de la recepta.



Els ous, cal cuinar-los i manipular-los de manera apropiada perquè les proteïnes siguin més fàcils de digerir i, d'altra banda, per eliminar microorganismes com la salmonel·la, i evitar així el risc de toxiinfecció.

Segons s'utilitzin amb o sense closca, hi ha diverses tècniques per cuinar-los:

CUINATS AMB CLOSCA	
<b>PASSATS PER AIGUA</b>	3 minuts de cocció en aigua bullent
<b>MOLLET</b>	5 minuts de cocció en aigua bullent
<b>DURS</b>	10-12 minuts de cocció en aigua bullent

Tal com es pot apreciar, aquestes preparacions es diferencien pel temps de cocció. Si la cocció és perllongada, l'excés de calor pot afectar algunes vitamines.

CUINATS SENSE CLOSCA		
<b>SENSE BATRE</b>	Ous escaldats A la cocota	Ous al plat Ous farcits
<b>BATUTS</b>	Ous remenats Trites	

Amb la preparació de trites i remenats disminueix l'evaporació d'aigua, però alhora augmenta el contingut de greix per l'ús d'oli en cuinar, el que fa que l'ou sigui més indigest que el bullit.

## QUANTS N'HEM DE CONSUMIR?

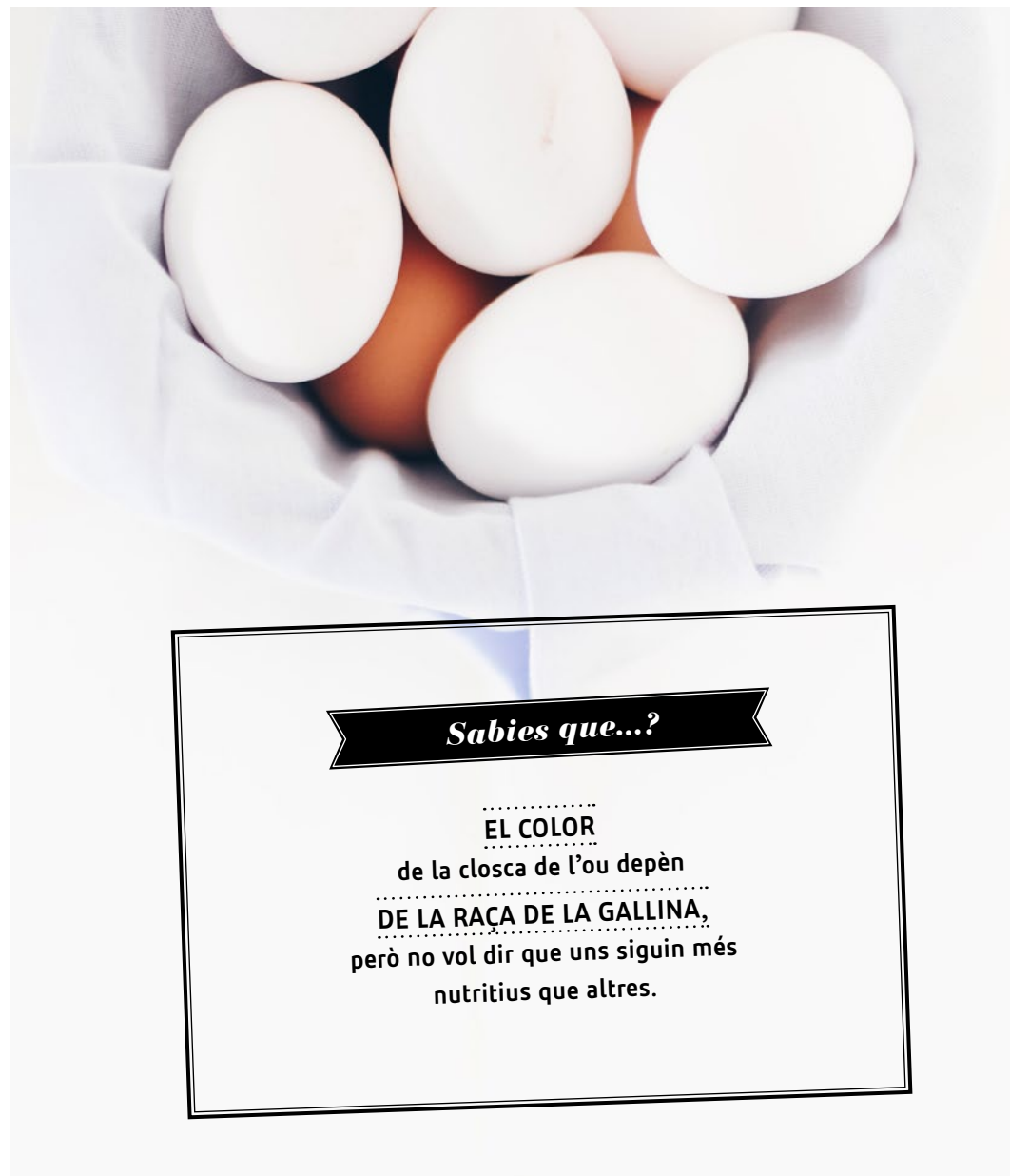
De 3 a 4 ous a la setmana és una molt bona alternativa a la carn i el peix, ja que tenen qualitats similars. No hi ha problema a menjar ous diàriament, ja que el colesterol que aporten no és el responsable del colesterol sanguini.

## COM S'HAN DE CONSERVAR?

Per a la correcta conservació dels ous cal mantenir-los en llocs amb poca humitat i, per evitar el creixement de microorganismes, que la temperatura sigui d'entre 1 i 10 °C, sense arribar mai a la congelació.

Un cop feta la compra, els ous frescos haurien de guardar-se sempre a la nevera. És molt comú col·locar-los a la porta, però d'aquesta manera queden exposats a canvis bruscos de temperatura cada vegada que s'obre i es tanca la nevera, cosa que afavoreix l'acumulació d'aigua a la superfície de la closca i facilita l'entrada de microorganismes pels seus porus. Per tant, el més adequat és guardar-los a la part superior de la nevera amb el seu propi envàs de cartró per evitar que es trenquin.

Els ous no s'haurien de rentar abans del seu emmagatzematge perquè es fa malbé la cutícula; la membrana de la closca és molt permeable i podrien entrar contaminants a l'interior. No obstant això, sí que és recomanable rentar-los just abans de consumir-los o netejar-los en sec abans d'emmagatzemar-los.



## A l'etiqueta, ens fixarem...

### OUS FRESCOS

Els ous aptes per al consum humà directe són els denominats «ous frescos» o ous de categoria A. Els ous de categoria B són els de segona qualitat o conservats, i són destinats a indústries alimentàries.

Els ous per al consum humà han d'anar marcats amb un codi en la seva closca. El primer dígit indica la forma de cria de les gallines ponedores (0: Producció ecològica; 1: Camperoles; 2: Sòl; 3: Gàbies); les dues lletres següents indiquen el país de la UE del qual procedeixen, i la resta de dígit identifiquen al productor (dos dígit per a la província, tres per al municipi i, la resta, per a identificar a l'explotació dins del municipi).



Els envasos d'ous frescos, així com els ous que es venen a granel, han de presentar la informació en un lloc visible:

- 1 Data de consum preferent (dia i mes).
- 2 Identificació de l'empresa que ha embalat o comercialitzat els ous.
- 3 Codi de centre d'embalatge (excepte en ous a granel).
- 4 Nombre d'ous envasats (No és obligatori si poden comptar-se des de l'exterior).
- 5 Classe segons el pes:
  - XL o *Supergrans*: 73 g o més.
  - L o *Grans*: entre 63 i 73 g.
  - M o *Mitjans*: entre 53 i 63 g.
  - S o *Petits*: menys de 53 g.
- 6 Forma de cria de les gallines (en gàbia, a terra, camperes o de producció ecològica).
- 7 Categoria de qualitat («Categoria A» o «A», combinades o no amb la paraula «frescos»).
- 8 Explicació del codi marcat a la closca.
- 9 Consell de conservació.



## PER A EXPLICAR ALS AMICS

Curiositats!

El contingut de ferro es troba en el rovell, encara que millorem la seva absorció si consumim l'ou sencer.

### Què indica el color del rovell?

El color del rovell de l'ou indica avantatges nutricionals. Les gallines criades a l'aire lliure mengen més aliments pigmentats i nutritius (pastures, insectes, etcètera), per tant, els rovells dels seus ous tenen un color ataronjat més intens. En canvi, les gallines alimentades amb gra produiran ous amb rovells més groguencs. Per això és aconsellable triar els ous de les categories 0 i 1.

### Com sabem que un ou és fresc?

Podem esbrinar si un ou és fresc en el moment d'obrir-lo. Si la clara és molt aquosa i el rovell és molt feble i es descentra, l'ou no és fresc. També podem submergir-lo en aigua amb un pessic de sal: si s'enfonsa significa que és fresc. No obstant això, si flota completament, vol dir que s'ha evaporat l'aigua de l'interior, el que ha originat un augment de la cambra d'aire i s'ha eliminat l'anhídrid carbònic, de manera que aquest ou no és fresc i es recomana rebutjar-lo.



## RECEPTA

### ROTLETS DE TRUITA FRANCESA

Per a 2 persones

- 4 ous
- Mitja ceba
- Mig carbassó
- Mig pebrot vermell
- 2 branquetes de julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre (al gust)

**1**

Netegeu i trossegeu les verdures a daus molt petits, salpebreu-les i regueu-les amb una mica d'oli d'oliva verge extra.

**2**

Enforneu les verdures a 180 °C durant 15 minuts. Retireu-les i deixeu-les reposar durant 5 minuts.

**3**

Piqueu i tritureu el julivert juntament amb dues cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra.

**4**

Salpebreu i bateu els ous.

**5**

Feu 2 truites fines en una paella amb unes gotetes d'oli d'oliva verge extra i deixeu-les refredar.

**6**

Repartiu les verdures en les dues truites, enrotlleu-les i talleu-les a cilindres.

**7**

Serviu-les amb l'oli de julivert.



## ELS GREIXOS

NO TOTS SÓN DOLENTS,  
NOMÉS CAL SABER ESCOLLIR  
L'OPCIÓ CORRECTA

En aquest capítol, i d'acord amb la nostra nevera i rebost saludables, parlarem d'aliments que ens aporten greixos beneficiosos per a la salut.

Aquest tipus d'aliments ens proporcionen altes dosis d'energia en forma d'àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats.

Són bones fonts de vitamina E, i de la fruita seca i les llavors també obtenim fibra, proteïnes, vitamines del grup B i minerals.

## QUINS ALIMENTS ELS COMPONEN?

### ALIMENTS RICS EN GREIX SALUDABLE

#### FRUITA SECA

Festuc, anacard, avellana, nou, castanya, gla, pinyó, ametlla, cacauet\*

#### LLAVORS

Lli, sèsam, carbassa, gira-sol, xia

#### OLIS

D'oliva, de gira-sol i altres llavors, de fruita seca, de soja, de blat de moro, de colza

\*Cacauet: És una lleguminosa, però com que té moltes similituds amb la fruita seca, se sol incloure en aquest grup.

## COM ES PODEN CONSUMIR?

**FRUITA SECA I LLAVORS:** La millor manera de consumir-los és al natural o, si no, torrats sense sal. Es poden prendre:

- SENCERS:** Com a refrigeri, com a ingredient en amanides, verdures, arrossos, llegums, púdings, etcètera.
- MOLTS:** Crema de fruita seca, pasta de llavors (tahina), salses (pesto, pepitòria...).

**OLIS:** La millor manera de consumir els olis és en cru, ja que així conserven totes les seves propietats. El més comú és que ens vinguin a la ment els amaniments, però també podem afegir un raig d'oli en cru a aliments ja cuinats (bullits, rostits o a la planxa). Aquesta tècnica es pot variar amb l'ús d'oli per a saltats, escalfats i, de tant en tant, fregits casolans.

## QUANT HEM DE CONSUMIR?

Prioritzarem el consum d'oli d'oliva verge, ja que és el que conté més quantitat d'àcids grassos monoinsaturats (àcid oleic). Del 35 % del greix total diari, el 17-20 % ha de ser de greix monoinsaturat.

A més, els olis d'oliva verges conserven més vitamines i antioxidants que els refinats.

## COM S'HAN DE CONSERVAR?

Cal evitar el contacte directe dels greixos amb la llum, l'aire (oxigen) i la calor perquè no es produeixi enranciment ni autooxidació. S'han de conservar en un lloc fresc, fosc i sec, preferiblement en un recipient hermètic.

La fruita seca amb closca està millor protegida de la llum, l'oxidació i la calor, per això la seva conservació resulta més senzilla. Poden conservar-se a temperatura ambient en un rebost fresc, lliure d'humitat i ben ventilat.

### Freqüència de consum dels **GREIXOS**

Aliment	Freqüència diària	Ració	Mesura casolana
Fruita seca i llavors	1 ració al dia	30 g	1 grapat
Olis	3-6 racions al dia	10 ml	3-6 cullerades soperes



## A l'etiqueta, ens fixarem...

### FRUITA SECA I LLAVORS

Optarem per aquells en què la denominació del producte indiqui «al natural», «crus» o «torrats». No hem de triar productes en la llista d'ingredients dels quals figurin sal i sucre afegits, o un altre tipus d'ingredients com greixos hidrogenats, que es poden trobar en algunes cremes de fruita seca.

### OLIS

En el cas de l'oli d'oliva ens fixarem en la categoria. Aquesta característica és un indicador del grau de refinament. Distingim:

- Oli d'oliva verge extra (OOVE).
- Oli d'oliva verge.
- Oli d'oliva.
- Oli de pinyolada d'oliva.

El més recomanable és escollir un dels dos primers.

### UN CONSELL

Utilitza oli d'oliva verge per cuinar.

Resisteix altes temperatures i, en el cas dels fregits, si no es crema, es pot reutilitzar unes tres o quatre vegades.



## PER A EXPLICAR ALS AMICS

Curiositats!

### Què són els àcids grassos omega 3 i omega 6?

Són dos tipus d'àcids grassos poliinsaturats essencials per a l'ésser humà que només podem obtenir a través de la dieta. La principal font d'omega 3 prové dels peixos grassos, però també està present en les nous i les llavors de xia i de lli. Els àcids omega 6 es troben, principalment, en olis de llavors i de fruita seca, així com en olis de soja i de blat de moro.

### Els greixos que passen al costat fosc

Els àcids grassos trans (AGT) són àcids grassos insaturats que passen per un processat artificial anomenat hidrogenació. La hidrogenació fa que aquests lípids pateixin canvis en la seva estructura, convertint-se en un tipus de greixos molt estables que no s'enrancien, es conserven durant més temps i resulten molt barats. En l'etiquetatge els trobem sovint com a «greixos hidrogenats» o «greixos parcialment hidrogenats». Principalment són presents en pastisseria industrial, aperitius industrials fregits, algunes margarines, gelats, productes precuinats, salses o productes tipus *fast food*. Com menys en consumeixis, millor!

### La (injusta) mala fama de la fruita seca

És cert que la fruita seca aporta una quantitat important de calories. Per això, moltes persones l'eliminen de la seva dieta en creure que engreixa. És un error perquè les investigacions més recents apunten que la fruita seca no només no engreixa, sinó que el seu consum s'associa amb taxes d'obesitat més baixes. Una de les raons podria ser la seva capacitat saciant (pel contingut en fibra). Menjant-ne un grapat, ens sentim plens i, a més, el seu consum substitueix el d'altres aliments probablement menys saludables.



## RECEPTA

### CREMA DE CACAUET

Per a consumir en diverses ocasions

•150 grams de cacauets

•Canyella (opcional)

**1**

Torreus els cacauets a 170 °C durant 5 minuts i deixeu-los refredar.

**2**

Tritureu-los en una màquina potent, robot de cuina o similar, en intervals d'1 minut, fins que quedi una textura mantegosa i sense grumolls.

**3**

Guardeu la crema en un recipient de vidre a la nevera.





## COM LLEGIR LES ETIQUETES DELS PRODUCTES

L'etiquetatge nutricional és la forma que tenen els fabricants de proporcionar-nos detalls dels productes que comercialitzen: d'on venen, els seus ingredients, els nutrients que ens aporten, la seva conservació, etcètera.

Per evitar que cada fabricant ens aporti la informació de manera diferent, la legislació actual regula què pot i què no pot aparèixer a les etiquetes. L'any 2011 va néixer el Reglament (UE) 1169/2011 amb l'objectiu de proporcionar informació útil, llegible i comprensible per al consumidor.



## Una etiqueta ha d'incloure...

### 1. DENOMINACIÓ DE L'ALIMENT

Nom del producte.

### 2. LLISTAT D'INGREDIENTS

Detall dels ingredients en ordre decreixent de pes.

### 3. AL·LÈRGENS

Substàncies, utilitzades en la fabricació i presents en els productes, causants d'al·lèrgies o intoleràncies.

### 4. INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Detall de la composició en 100 g o 100 ml de producte. Els valors que com a mínim ha d'incloure són: valor energètic, greixos, greixos saturats, hidrats de carboni, sucres, proteïnes i sal.

### 5. GREIXOS

Es prohibeix l'ús de la paraula «greix» entre els ingredients; cal indicar el tipus d'oli que s'ha fet servir: oli d'oliva, de gira-sol, de palma, etcètera.

### 6. SAL

El terme «sodi» es prohibeix per ser poc clar. S'ha d'indicar la quantitat de sal.

### 7. CONDICIONS DE CONSERVACIÓ/UTILITZACIÓ

Indicació de pautes quan l'aliment tingui unes condicions especials de conservació i/o d'utilització.

### 8. QUANTITAT NETA

Quantitat del producte que conté, expressat en litres, centilitres, mil·lilitres, quilograms o grams, segons el tipus de producte.

### 9. DATA DURADA/CADUCITAT

La data de durada o consum preferent és la data fins a la qual l'aliment conserva les seves propietats.

La data de caducitat apareix en productes molt peribles, indicant el dia, mes i any límit per al seu consum.

### 10. INFORMACIÓ DE L'EMPRESA

Nom o raó social, i domicili de l'empresa alimentària.

### 11. PAÍS D'ORIGEN O LLOC DE PROCEDÈNCIA

Obligatori quan la seva ommissió pugui induir a error i en carns envasades d'algunes espècies (oví, porcí, caprí i aviram).

### 12. ALTRES MENCIONS OBLIGATÒRIES

ALCOHOL: S'ha d'indicar el volum d'alcohol (% vol.) a les begudes que tinguin més de l'1,2 %.



Un cop coneguem al detall les etiquetes, hi hem d'extreure la informació més important, que ens ajudarà a triar els productes que constituïran la nostra cistella de la compra:

1. Revisar els **ingredients** és la part més interessant. El fet que un producte tingui menys de 3-4 ingredients ens indica que anem per bon camí. Normalment els aliments ultraprocesats i menys saludables solen anar acompanyats d'una llista infinita d'ingredients. A més, hem de tenir en compte que els ingredients apareixen ordenats de major a menor pes, de manera que el primer és el més abundant i l'últim, el que es troba en menor proporció. Així, per exemple, si tenim al davant unes varetes de lluç que contenen vuit ingredients i el primer ingredient és la farina, hem de sospitar de la baixa qualitat del producte, ja que el primer ingredient, com tots esperem, hauria de ser el lluç.

3. Identificar els **additius alimentaris**. Tots els additius són segurs en les quantitats que es troben en els aliments, però hi ha una sèrie d'ells que ens fan modificar la nostra conducta alimentària o ens inciten a menjar més. Els potenciadors del gust (de l'E620 a l'E635); un dels més coneguts és el glutamat monosòdic, s'afegeixen a aliments poc recomanables perquè el menjar ens sembli més desitjable i per incitar-nos a un major consum. Altres additius als quals hem de prestar especial atenció són els edulcorants (de l'E950 a l'E967): no perquè un aliment sigui edulcorat és més saludable.

2. Fixar-nos en detall en la **taula d'informació nutricional**. Tots creiem que el més important és el nombre de calories, però en realitat és una millor opció fixar-nos en la quantitat de **sucre, sal, fibra i greixos saturats**, ja que hi ha aliments molt calòrics i a l'hora molt saludables.

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL

SUCRE	
Declaracions	Valors
<b>Baix contingut en sucres</b>	No conté més de 5 g de sucres per cada 100 g en el cas dels sòlids o 2,5 g de sucres per cada 100 ml en el cas dels líquids.
<b>Sense sucres</b>	No conté més de 0,5 g de sucres per cada 100 g o 100 ml de producte.
<b>Sense sucres afegits</b>	Si no té cap sucre extern i només conté els propis de l'aliment en el seu estat natural.
CONCLUSIONS	
Com menys sucre continguin els productes, millor.	

SAL	
Declaracions	Valors
<b>Baix contingut en sal</b>	No conté més de 0,3 g de sal per cada 100 g o 100 ml de producte.
<b>Molt baix contingut en sal</b>	No conté més de 0,1 g de sal per 100 g o 100 ml de producte.
<b>Sense sal</b>	No conté més de 0,0125 g de sal per 100 g o 100 ml de producte.
CONCLUSIONS	
Com menys sal continguin els productes, millor.	

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL

### FIBRA

Declaracions	Valors
Font de fibra	Mínim 3 g de fibra per cada 100 g de producte o 1,5 g de fibra per cada 100 kcal.
Alt en fibra	Mínim 6 g de fibra per cada 100 g de producte o 3 g de fibra per 100 kcal.

### CONCLUSIONS

Com més fibra continguin els productes, millor.

### GREIXOS SATURATS

Declaracions	Valors
Baix contingut en greixos saturats	No conté més d'1,5 g de greixos saturats per cada 100 g de producte.
Sense greixos saturats	No conté més de 0,1 g de greixos saturats per cada 100 g o 100 ml de producte.

### CONCLUSIONS

Com menys greixos saturats continguin els productes, millor.

4. **Ignora els reclams de màrqueting** (anuncis, noms pomposos).

Un producte pot no ser saludable tot i que la caixa sigui de color verd i sembli natural, o encara que porti dibuixat una poma enorme i visiblement saludable, o encara que inclogui l'adjectiu «casolà» o algun famós ho anunciï a la televisió. Com hem explicat, el més important és llegir l'etiqueta.

5. Que un aliment estigui etiquetat com a «light» **no vol dir que sigui més sa**. Els aliments «light» són aquells als quals la indústria alimentària els ha reduït un 30% les calories o el contingut d'un nutrient pel que fa al producte estàndard. Per exemple, unes «patates xips light» tindran un 30% menys de calories que les estàndard, però això vol dir que les patates xips light són sanes? La resposta és no, segueixen sent un aliment ultraprocesat i, per tant, poc saludable.

6. Intentar triar **productes sense etiqueta**. Menjar fruites, verdures i aliments frescos sol ser un bon pla per fugir de les etiquetes o de les etiquetes amb gran quantitat d'ingredients. Com menys lletra, millor!

Actualment hi ha al mercat diverses aplicacions que, en llegir el codi de barres dels productes, «tradueixen» els ingredients dels aliments emetent una puntuació o veredicta sobre com de saludables són; segur que et poden ajudar!





# COMPRA SALUDABLE I SOSTENIBLE

UNA QÜESTIÓ DE SALUT

L'organització i planificació dels àpats  
és fonamental si volem menjar  
de manera més saludable.



## LA LLISTA DE LA COMPRA SALUDABLE

Fer una compra saludable serà molt més fàcil si elaborem una llista amb els ingredients que necessitem segons el menú que hem pensat. D'aquesta manera evitarem comprar un excés d'aliments poc saludables. A continuació proposem una llista de la compra general en la qual hem marcats els ingredients que necessitem per fer el menú que suggerim més endavant.

Recomanem que la nostra cistella de la compra sempre inclogui fruites i verdures de temporada i només adquirir aquells productes mínimament processats que són saludables i que ens faciliten l'elaboració d'alguns plats, com poden ser els llegums i peix en conserva.

Com apuntàvem, fer una compra saludable serà molt més fàcil si elaborem una llista amb els ingredients que necessitem segons el menú que hem pensat. D'aquesta manera evitarem comprar un excés d'aliments i, sobretot, evitarem comprar els poc saludables.

A continuació proposem una llista de la compra general en la qual hem marcat els ingredients que necessitem per a realitzar el menú que suggerim en aquest capítol.

En la nostra pàgina web podràs descarregar aquesta llista de la compra perquè puguis utilitzar-la en cadascuna de les teves visites al supermercat. Usa la cambra del teu telèfon intel·ligent per a escanejar el següent codi i accedir directament a l'arxiu o entra en [bit.ly/3ulcGhR](http://bit.ly/3ulcGhR)



## LA TEVA LLISTA DE LA COMPRA

### Farinacis

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Arròs (millor si és integral)           | <input type="checkbox"/> Cigrans            |
| <input type="checkbox"/> Pasta (millor si és integral)                      | <input type="checkbox"/> Mongetes blanques  |
| <input checked="" type="checkbox"/> Altres cereals (cuscús, blat sarraí...) | <input type="checkbox"/> Mongetes pintes    |
| <input type="checkbox"/> Farina de blat (millor si és integral)             | <input type="checkbox"/> Faves              |
| <input type="checkbox"/> Altres farines (espelta, cigró...)                 | <input type="checkbox"/> Pèsols             |
| <input checked="" type="checkbox"/> Flocs de civada                         | <input checked="" type="checkbox"/> Patates |
| <input type="checkbox"/> Flocs de blat de moro                              | <input type="checkbox"/> Moniatos           |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pa (millor si és integral)              | <input type="checkbox"/> -----              |
| <input type="checkbox"/> Galetes (integrals sense sucre)                    | <input type="checkbox"/> -----              |
| <input checked="" type="checkbox"/> Llenties                                | <input type="checkbox"/> -----              |

### Verdures i hortalisses

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Mongeta tendra | <input checked="" type="checkbox"/> Pebrot vermell | <input type="checkbox"/> Nap                 |
| <input type="checkbox"/> Bròquil                   | <input type="checkbox"/> Carxofes                  | <input type="checkbox"/> Api                 |
| <input type="checkbox"/> Coliflor                  | <input type="checkbox"/> Espàrrecs                 | <input checked="" type="checkbox"/> Enciam   |
| <input type="checkbox"/> Col                       | <input type="checkbox"/> Remolatxa                 | <input type="checkbox"/> Ruca                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Espinacs       | <input type="checkbox"/> Xampinyons                | <input type="checkbox"/> Ceba tendra         |
| <input type="checkbox"/> Bledes                    | <input checked="" type="checkbox"/> Pastanaga      | <input type="checkbox"/> Tomàquet cirerol    |
| <input checked="" type="checkbox"/> Carbassó       | <input checked="" type="checkbox"/> Tomàquet       | <input checked="" type="checkbox"/> Cogombre |
| <input type="checkbox"/> Carbassa                  | <input checked="" type="checkbox"/> Ceba           | <input type="checkbox"/> Rave                |
| <input type="checkbox"/> Albergínia                | <input checked="" type="checkbox"/> Porro          | <input type="checkbox"/> Gingebre            |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pebrot verd    | <input type="checkbox"/> All                       | <input type="checkbox"/> Julivert fresc      |

### Lactis

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Llet                      | <input type="checkbox"/> Formatge batut  | <input type="checkbox"/> Formatge curat |
| <input checked="" type="checkbox"/> Iogurt natural | <input type="checkbox"/> Formatge fresc  | <input type="checkbox"/> -----          |
| <input type="checkbox"/> Quefir                    | <input type="checkbox"/> Formatge tendre | <input type="checkbox"/> -----          |



### Fruites

- |  |   |   |                                   |
|--|---|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Taronja         | <input type="checkbox"/> Papaia           | <input checked="" type="checkbox"/> Dàtils  | <input type="checkbox"/> Pinya    |
| <input type="checkbox"/> Mandarina       | <input type="checkbox"/> Alvocat          | <input type="checkbox"/> Maduixa            | <input type="checkbox"/> Xirimoia |
| <input checked="" type="checkbox"/> Poma | <input type="checkbox"/> Llimona          | <input type="checkbox"/> Cirera             | <input type="checkbox"/> Albercoc |
| <input type="checkbox"/> Pera            | <input checked="" type="checkbox"/> Nabiu | <input checked="" type="checkbox"/> Préssec | <input type="checkbox"/> Raïm     |
| <input type="checkbox"/> Plàtan          | <input type="checkbox"/> Gerd             | <input type="checkbox"/> Nectarina          | <input type="checkbox"/> Figa     |
| <input type="checkbox"/> Kiwi            | <input type="checkbox"/> Mora             | <input type="checkbox"/> Síndria            | <input type="checkbox"/> Pruna    |
| <input type="checkbox"/> Mango           | <input type="checkbox"/> Panses           | <input type="checkbox"/> Meló               | <input type="checkbox"/> Magrana  |

### Carn, peix i ous

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Pollastre         | <input type="checkbox"/> Pernil serrà                         |
| <input type="checkbox"/> Gall dindi                   | <input type="checkbox"/> Peix blanc (segons mercat)           |
| <input type="checkbox"/> Conill                       | <input type="checkbox"/> Peix blau (segons mercat)            |
| <input type="checkbox"/> Vedella                      | <input type="checkbox"/> Marisc (segons mercat)               |
| <input type="checkbox"/> Porc                         | <input checked="" type="checkbox"/> Ous (categoria 0 o 1)     |
| <input type="checkbox"/> Xai                          | <input checked="" type="checkbox"/> Tonyina en conserva       |
| <input type="checkbox"/> Pernil cuit extra            | <input type="checkbox"/> Conserves de marisc                  |
| <input type="checkbox"/> Pit de gall dindi cuit extra | <input type="checkbox"/> ----- <input type="checkbox"/> ----- |

### Greixos

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Oli d'oliva verge extra | <input type="checkbox"/> Llavors (lli, xia, sèsam, pipes de carbassa...) | <input checked="" type="checkbox"/> Anacards (naturals) |
| <input type="checkbox"/> Ametlles (torrades)                |  | <input type="checkbox"/> Festucs (naturals)             |
| <input checked="" type="checkbox"/> Avellanes (torrades)    |  | <input type="checkbox"/> Cacauets sense sal             |
| <input checked="" type="checkbox"/> Nous (naturals)         | <input checked="" type="checkbox"/> Olives                               | <input type="checkbox"/> -----                          |

### Condiments

- Sal iodada
- Salsa de soja
- Espècies en fulla (llorer...)
- Espècies en gra (pebre, orenga...)
- Vinagre de soja
- Mostassa
- -----

### Altres

- Beguda vegetal
- Cafè  Te
- Infusions
- Crema de cacauet
- Xocolata 95 % cacau
- Blat de moro natural (per a crispetes)
- -----



# MENU DEL DIA

En aquest menú diari de 5 ingestes trobareu representats tots els grups d'aliments: al matí, lactis, farinacis, fruita i una mica de proteïna; al dinar i al sopar, verdures, farinacis, proteïna, fruita i/o lactis, i, a mitja tarda, suplementem amb fruita seca i la peça de fruita que ens falta. I no oblideu la hidratació!: us aconsellem triar aigua abans que qualsevol altra beguda.

## Esmorzar

Ha d'aportar-nos un 20-25 % de l'energia diària. Els grups d'aliments principals que hem d'ingerir en aquesta presa són els lactis, els cereals i la fruita fresca.

**Bol de iogurt natural,  
civada, maduixes  
i nabius**

Hidrats de carboni,  
proteïnes, calci, vitamines,  
minerals i fibra



## Mig matí

A mig matí podem menjar el que no hem pres per esmorzar; ens ajuda a complementar-lo.

**Entrepà de tonyina**

Hidrats de carboni, omega 3,  
proteïnes i fibra



## Dinar

Ha d'aportar-nos un 35-40 % de l'energia diària. Els grups d'aliments principals que hem d'ingerir en aquesta presa són els farinacis, proteïnes, verdures i fruites o lactis i aigua.

**Amanida variada**

Vitamines, minerals i fibra

**Llenties amb arròs integral**

Hidrats de carboni,  
proteïnes i fibra



**Fruta fresca de temporada**

Vitamines, minerals i fibra

**Pa integral**

Hidrats de carboni i fibra

**Aigua a demanda**



## Berenar

Ens ajuda a equilibrar l'aportació d'energia i nutrients entre el dinar i el sopar. Ha d'aportar-nos un 10-15 % de l'energia diària.

**Fruita seca**

Omega 3, omega 6,  
proteïnes i fibra

**Fruita fresca  
de temporada**

Vitamines, minerals i fibra

## Sopar

Ens ajuda a complementar el dia, aportant un 30-35 % de l'energia diària. Hem d'incloure aquells grups d'aliments que no hem consumit durant el dia. L'elaboració dels plats ha de ser més senzilla i lleugera per facilitar la digestió i no alterar el son.

**Crema de verdures**

Vitamines, minerals i fibra

**Cuixa de pollastre al forn**

**a les fines herbes amb cuscús al curri**  
Proteïnes i hidrats de carboni



**Quallada amb canyella**

Proteïnes i calci

**Pa integral**

Hidrats de carboni i fibra

**Aigua a demanda**







## CUIDEM EL MEDI AMBIENT

Des de Serunion promovem hàbits de vida saludables que a més siguin consistents i respectuosos amb el medi ambient.

La gestió no sostenible de l'agricultura, la ramaderia i la pesca afecta negativament el medi ambient. Hem d'apostar per productes que ajudin a conservar els recursos naturals, estalviïn energia i evitin el malbaratament. I per això hem de saber com afecten el medi ambient els productes que provenen del sector primari, és a dir, quins materials s'han fet servir per fabricar-los, de quina manera, com s'han transformat, transportat i què en fem quan acabem d'utilitzar-los.

A continuació detallem algunes propostes d'hàbits de vida sostenibles que contribueixen a reduir en petita mesura, però sempre

important, l'impacte de determinats estils de vida sobre el medi ambient:

1. Optar per **productes ecològics**. Són productes amb un alt valor biològic que es processen tractant d'economitzar energia i evitant l'ús d'organismes modificats genèticament (OMG) i d'additius químics perjudicials per al medi ambient i la salut, com ara saboritzants, colorants, pesticides i substàncies que influeixen en el creixement dels animals, entre d'altres.
2. Optar pel **peix de pesqueres sostenibles**. La pesca procedeix de flotes que segueixen la normativa europea per evitar la sobre-explotació de les espècies i respectar l'ecosistema natural.
3. Comprar **aliments de temporada i de proximitat** (km 0). D'aquesta manera fomentem l'economia local i reduïm l'impacte mediambiental a causa del transport.
4. Comprar més **productes frescos i poc processats**. Intentem evitar els passadissos del supermercat on estigui exposada la brioixeria, les salses, els snacks, els refrescos... i decanem-nos per les zones on estiguin les fruites i verdures, els llegums i el peix.
5. Dins dels aliments frescos i poc processats, optar per més **aliments d'origen vegetal**. La ramaderia és la causant del 14,5 % dels gasos d'efecte hivernacle.
6. Optar per productes de **comerç just**: Es caracteritzen per l'intercanvi comercial basat en el diàleg, la transparència i el respecte. Busquen una major equitat en el comerç internacional i contribueixen al desenvolupament sostenible, ofereixen millors condicions comercials i asseguren els drets de les persones productores i treballadores marginades.

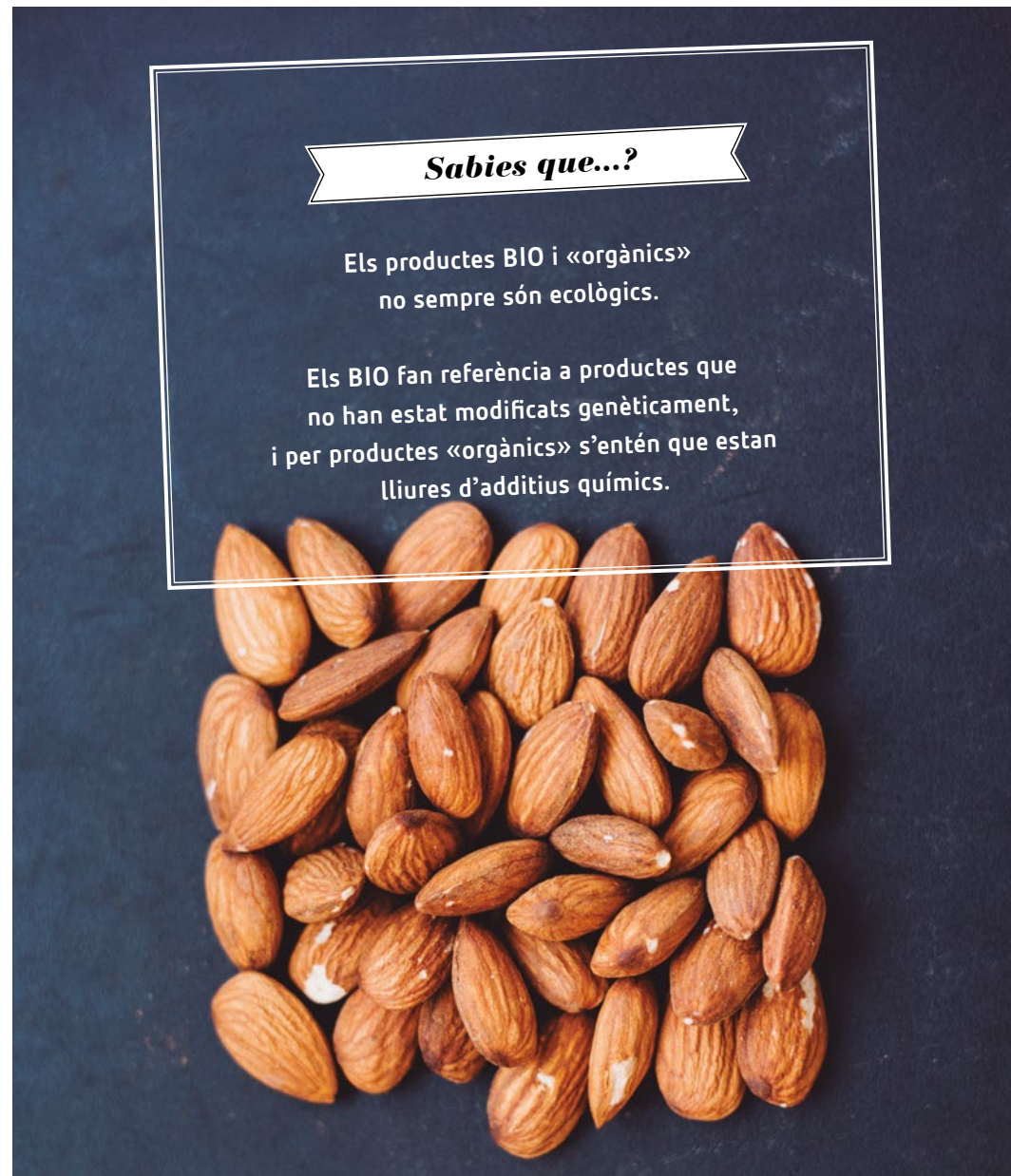
7. Comprar els productes amb **menys embalatges i embolcalls**. En cas que portin embolcalls, hem de decantar-nos pels que estiguin fabricats de materials biodegradables o reutilitzables. Dos bons exemples són els envasos de vidre o de cartró corrugat, que es fabrica a partir de paper elaborat amb fibres de cel·lulosa verge o reciclada.

8. **Planificar la compra** abans de sortir de casa. D'aquesta manera les nostres compres seran més econòmiques i evitarem el malbaratament.

9. **Comprar a granel** sempre que puguem. Una bona opció que ens permet portar els nostres propis envasos per reduir el volum de residus i poder triar la quantitat exacta que volem comprar.

10. **Portar les nostres pròpies bosses** quan comprem. Evitem així el malbaratament innecessari de plàstic.

11. Tenir en compte la possibilitat de **reciclar** els materials un cop acabi la vida útil d'un producte.





# ACTIVITAT FÍSICA I EXERCICI

## MANTENIR LA SALUT

Tenir una vida activa ens ajuda a mantenir la salut i a millorar el nostre estat d'ànim. El desenvolupament de la tecnologia ha contribuït a la disminució dels nivells d'activitat física.

Com a conseqüència, gran part de la societat s'ha tornat més sedentària.

I això ho hem de canviar!





## ACTIVITAT FÍSICA I EXERCICI FÍSIC

Per activitat física entenem qualsevol moviment corporal que tingui com a resultat una despesa energètica. L'exercici físic és l'activitat física planificada i estructurada que té com a objectiu millorar o mantenir la nostra condició física.

Depenent de l'edat i de la condició física de cadascú, hi ha diferents tipus d'exercicis per a la pràctica d'activitat física:

### Exercicis aeròbics

CAMINAR A PAS LLEUGER, NEDAR, ANAR EN BICICLETA O CÓRRER

Fan que es moguin els grans grups musculars durant alguns minuts o més, per la qual cosa exigeixen al cor i als pulmons que s'activin per transportar oxigen a tot l'organisme.

### Exercicis que enforteixen els músculs

ÚS DE MÀQUINES AL GIMNÀS, FER FLEXIONS, ABDOMINALS,  
SALTAR O PUJAR ESCALES

Són exercicis de força o de resistència muscular.

### Exercicis que reforcen els ossos

CÓRRER, JUGAR A BÀSQUET, A FUTBOL, SALTAR A LA CORDA

Fan que el nostre cos pateixi impactes contra el terra. Són especialment recomanables en les etapes de creixement perquè és quan es produeix més quantitat de massa òssia. A més, són beneficiosos per prevenir l'osteoporosi en l'etapa adulta.

### Exercicis que milloren la flexibilitat

ESTIRAMENTS SUAUS, IOGA, PILATES O ARTS MARCIALS

Milloren la mobilitat de les articulacions i la capacitat d'extensibilitat dels músculs, tendons i lligaments.

## Exercicis per a l'equilibri i la coordinació

BALL, IOGA, PILATES O ARTS MARCIALS COM EL TAI-TXI

Molt adequats per a gent gran perquè ajuden a prevenir les caigudes.

A causa de la importància de l'activitat física per a la salut pública, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha desenvolupat un seguit de recomanacions mundials sobre activitat física que varien en funció de l'edat i de les circumstàncies de cada persona.

### NENS I JOVES

(de 5 a 17 anys)

≥ 60 minuts d'activitat física al dia

L'activitat física diària hauria de ser, en la seva major part, aeròbica. Convindria incorporar, com a mínim tres vegades per setmana, activitats que reforcin, en particular, els músculs i ossos.

### ADULTS

(de 18 a 64 anys)

≥ 150 minuts d'activitat física a la setmana (repartits entre els 7 dies)

L'activitat física hauria de ser aeròbica, en sessions de 10 minuts de durada com a mínim. Dues vegades o més per setmana s'han de realitzar activitats d'enfortiment dels músculs.

### ADULTS GRANS

(més de 65 anys)

≥ 150 minuts d'activitat física a la setmana (repartits entre els 7 dies)

L'activitat física hauria de ser aeròbica, en sessions de 10 minuts de durada com a mínim. Dues vegades o més per setmana s'han de realitzar activitats d'enfortiment dels músculs. Incorporar exercicis d'equilibri i flexibilitat tres dies o més a la setmana.



Mantenir una rutina d'exercici requereix constància i motivació. En el nostre dia a dia se'ns presenten molts impediments que fan que la pràctica d'exercici físic no sigui una de les nostres prioritats. Ja sigui per cansament, per falta de temps a causa de la feina i/o per les necessitats familiars, per absència d'instal·lacions esportives a prop, per dificultats per pagar la quota d'un gimnàs, per falta de confiança en un mateix, per por de lesionar-nos, etcètera, ens resulta fàcil trobar una raó per desplaçar l'exercici del nostre dia a dia. Hem de deixar de banda les excuses i buscar formes d'incorporar una mica d'activitat física a la nostra rutina, ja que tots sabem que per tenir una vida sana no n'hi ha prou amb menjar de manera saludable.

L'activitat física abasta l'exercici, però també altres activitats que comporten moviment corporal i que es realitzen com a part dels moments de joc, de la feina, de formes de transport actives, de les tasques domèstiques i d'activitats recreatives.

## Recomanacions

Us animem que cada dia porteu a la pràctica alguna d'aquestes recomanacions:

**Si vius a prop de la feina,  
VES-HI A PEU, EN PATINET O AMB BICICLETA.**

**Si has de desplaçar-te en cotxe per anar a la feina,  
APARCA'L A TRES O QUATRE CARRERS.**

**Si has de desplaçar-te en transport públic,  
BAIXA UNA O DUES PARADES ABANS.**

**No facis servir l'ascensor:  
PUJA I BAIXA PER L'ESCALA.**

**Si realitzes un treball sedentari , mou-te  
UNS 2 MINUTS CADA HORA.**

**Realitza a casa, durant 10 minuts,  
EXERCICIS D'ESTIRAMENT I FORÇA MUSCULAR.**

**Mentre llegeixes o veus la televisió  
UTILITZA LA BICICLETA ESTÀTICA.**

**Els caps de setmana, en família o amb amics,  
SURT A PASSEJAR O REALITZA EXCURSIONS.**

**Descarrega't alguna de les moltes aplicacions per a mòbil  
que ofereixen rutines d'exercicis de curta durada i  
QUE POTS REALITZAR AL SALÓ DE CASA TEVA.**



## A manera de colofó

**J**a has vist quins són els diferents grups d'aliments i els nutrients que aporten, com saber llegir les etiquetes dels productes i què cal tenir en compte a l'hora d'omplir la cistella de la compra.

Amb tot això, continues pensant que tenir una alimentació equilibrada és difícil?

No et posis més excuses i comença a posar-ho en pràctica! Veuràs com en poc temps aconseguiràs portar una alimentació correcta.

Si, a més de tot això, practiques activitat física, el teu nou estil de vida serà més que saludable.

Si aquest llibre ha despertat la teva inquietud pel món de la nutrició, no ho pensis més i comença a submergir-te en aquesta gran ciència!



# BIBLIOGRAFIA

*Cocinología: La ciencia de cocinar*, DD. AA. Dorling Kindersley, 2018.

Tabla de composición de los alimentos del CESNID.

<https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/conservar-frutas-y-verduras>

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/ampliacion/frutas\\_verduras.htm](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/frutas_verduras.htm)

<https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a30098797/carlos-rios-batido-espinacas-ganar-fuerza-gimnasio-machacar-musculos/>

<https://tapasmagazine.es/wok-vegetariano-verduras-al-curry/>

<http://www.fao.org/dairy-production-products/products/tipos-y-caracteristicas/es/>

<http://www.fen.org.es/blog/beneficios-de-los-productos-lacteos-y-el-calcio/>

<http://www.lacteosinsustituibles.es/p/archivos/pdf/LibroBlanco.pdf>



[http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf)

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-01-29-Raciones-recomendadas-SENC-2016.pdf>

<https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/como-conservar-la-leche.html>

<https://www.bekiacocina.com/recetas/salsa-yogur/>

<https://juliafarre.es/alimentacion-equilibrada/que-tipo-de-aceite-es-mas-sano/>

<https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/aceite-y-freidoras>

[https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/06/06/articulo/1496784569\\_478898.html](https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/06/06/articulo/1496784569_478898.html)

<https://www.dietistasnutricionistas.es/alergia-los-frutos-secos/>

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/200/grupos-de-alimentos>

<https://www.diabetes.org/nutrition/healthy-food-choices-made-easy/fats>

<https://www.colesterolfamiliar.org/habitos-de-vida-saludables/dieta-y-nutricion/grasas-y-aceites/>

<https://www.aepnaa.org/ver/frutos-secos>

<https://www.youtube.com/watch?v=lgRhWdt0SSs>

<https://mimenurealfooding.com/receta/tahini/>

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>

[https://elpais.com/elpais/2017/07/31/ciencia/1501516167\\_367299.html](https://elpais.com/elpais/2017/07/31/ciencia/1501516167_367299.html)

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/san004981wr.html>

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

[http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01\\_editorial.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf)

[canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat\\_fisica/](canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica/)

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud; 2010.

<http://www.conlacomidasisejuega.org/consumo-responsable/>

<https://www.organicusweb.com/guia-para-ir-a-la-compra-de-manera-sostenible/>

<https://www.bizkaia21.eus/interior.asp?idpagina=74>

<https://www.facua.org/es/guia.php?Id=18&capitulo=234>

