

Consells pràctics PER MENJAR SA i MANTENIR-SE ACTIU



Estratègia
nacional
per la nutrició,
l'esport
i la salut

1

1

Consells pràctics
PER MENJAR **SA** i
MANTENIR-SE **ACTIU**



Govern d'Andorra
Entre tots fem un país millor



Fundació
Crèdit Andorrà

Col·labora





PRIMERA EDICIÓ: MARÇ DEL 2009

© del text: els autors

© de l'edició: Fundació Crèdit Andorrà i Govern d'Andorra

© de les il·lustracions: Jordi Planellas

Disseny i maquetació: Esbós

Dipòsit legal: AND. 207 - 2009

ISBN: 978-99920-60-00-1 / 978-99920-0-543-9

Són rigorosament prohibides, sense l'autorització escrita dels titulars del copyright, sota les sancions establertes per la llei, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, incloent-hi la reprografia i el tractament informàtic, i la distribució d'exemplars mitjançant lloguer o préstec públics.



Estratègia
nacional
per la nutrició,
l'esport
i la salut

- **Autors**

- **Membres del Col·legi de Dietistes
i Nutricionistes d'Andorra**

- Katia Durich Moulet
 - Berta Jiménez Bover
 - Imma Mañà Delgado
 - Marta Pons Jansana
 - Magda Rebolledo Acosta
 - Eduard Reinoso Zamora
 - Mercè Rosas Martisella

- **Medicina de l'esport**

- Bernat Escoda Alegret
 - Carme Mombiedro Castellarnau

- **Coordinació**

- **Ministeri de Salut, Benestar, Família i Habitatge**

- Josep M. Casals Alís
 - Gemma Marsal Llanes
 - Rosa Vidal Pardenilla
 - Cristina Vilanova Serrano

- **Ministeri d'Educació, Formació Professional,
Joventut i Esports**

- Neus Francés Palacín
 - Joana Obiols Isus
 - Anna Oliva Albiach
 - Lluís Orona Sanz

- **Edició**

- Fundació Crèdit Andorrà i Govern d'Andorra

- **Disseny i maquetació**

- Esbós

- **Il·lustracions**

- Jordi Planellas

- **Impressió**

- Impremta Envalira



SUMARI

> 1. PRESENTACIÓ	6
> 2. AGRAÏMENTS	10
> 3. TESTOS	12
3.1 Com mengem?	13
3.2 Ens movem prou?	16
> 4. MENGEM SA: mantinguem una dieta variada i equilibrada	18
4.1 Introducció	19
4.2 Els aliments	22
4.3 La hidratació	26
4.4 La sal	27
4.5 Els àpats del dia	29
4.6 El cistell d'anar a comprar	42
4.7 Organitzem la nevera	46
4.8 Manipulem els aliments amb seguretat	48
> 5. SIGUEM ACTIUS: moguem-nos cada dia	50
5.1 Introducció	51
5.2 L'activitat física	52
5.3 Taula d'exercicis	61
> 6. ANNEXOS	70
6.1 Els grups d'aliments	71
6.2 Lèxic	94
> 7. BIBLIOGRAFIA	98



PRESENTACIÓ



La salut, juntament amb l'educació, constitueixen els elements més bàsics i indispensables per mesurar i avaluar el nivell de desenvolupament d'una societat i consegüentment valorar-ne la qualitat de vida.

És també ben sabut i provat que l'alimentació i la manera que tenim d'alimentar-nos constitueixen un dels elements més bàsics de la nostra salut. Practicar esport o fer una activitat física moderada d'una forma regular esdevé també un factor complementari i essencial per mantenir-se sa.

De fet, si durant la segona meitat del segle XX, fa tot just algunes dècades, fer front a la penúria alimentària constituïa un dels reptes més grans per assegurar l'estat de salut de la població, avui, al començament del segle XXI, les evidències disponibles ens permeten afirmar que en la majoria de les societats dels països del Primer Món, i també en les dels països en via de desenvolupament, la sobrealimentació i el sedentarisme han esdevingut dos factors clau que són la causa dels reptes principals que té el món de la salut actualment, i que ja no ho són les malalties infeccioses, sinó les malalties cròniques, conegudes també com a malalties no transmissibles.

D'entre aquestes malalties cal destacar-ne especialment una, l'obesitat, que s'està convertint en una pandèmia mundial que alhora constitueix per ella mateixa un factor de risc important en el desenvolupament d'altres trastorns greus de l'estat de salut, com ara les malalties cardiovasculars, la diabetis, etc.

A Andorra, la situació no deixa de ser diferent d'arreu i, malauradament, els estudis¹ realitzats ens permeten afirmar que els darrers anys s'ha produït un increment notable de l'obesitat: gairebé se n'ha doblat la prevalença en

¹ *Avaluació de l'estat nutricional de la població d'Andorra. Evolució dels hàbits alimentaris i del consum d'aliments a Andorra 1991-2005.* Ministeri de Salut, Benestar Social i Família. Govern d'Andorra, abril del 2007.

tots els grups d'edat de la població juvenil i adulta i a més, i contràriament al que se sol creure, la població és molt sedentària i manté una actitud decidida a continuar-ho sent.

Amb aquestes dades, el Govern, al final del 2007, va decidir posar en marxa l'*Estratègia nacional per la nutrició, l'esport i la salut* (ENNES), una iniciativa clarament emmarcada en l'àmbit de la promoció de la salut basada en la millora dels estils de vida a partir de programes d'educació, sensibilització i foment d'hàbits alimentaris saludables i d'incentivació a la pràctica regular d'una activitat física.

Així doncs, aquesta primera guia, que neix en el marc de l'ENNES, ho fa amb la voluntat d'apropar als mateixos agents de la salut, de l'educació i a tota la ciutadania una sèrie de consells que, d'una manera planera, ens permetin a tots plegats mantenir o millorar la nostra dieta i alhora que siguem capaços de practicar, tot prenent en compte les particularitats del ritme de vida de la nostra societat i les possibilitats que se'ns ofereixen a Andorra, un esport o una activitat física de manera regular i constant.

Convençudes, doncs, que aquesta guia ha d'esdevenir un referent realment útil, us convidem a totes i a tots que en feu una bona lectura i que els consells que s'hi descriuen us els feu vostres i en tragueu bon profit, i esdevingueu alhora prou actius perquè els difongueu i els apliqueu i puguem gaudir així d'una bona salut i qualitat de vida.

Roser Bastida Areny

*Ministra d'Educació, Formació Professional,
Joventut i Esports*

Montserrat Gil Torné

*Ministra de Salut, Benestar,
Família i Habitatge*



Mantenir-se sa i tenir una bona qualitat de vida és, actualment, una de les fites principals que han d'assolir els ciutadans dels països desenvolupats, en els quals l'esperança de vida se situa al voltant dels 70 anys.

L'Estratègia nacional per la nutrició, l'esport i la salut (ENNES), impulsada pel Govern d'Andorra i la Fundació Crèdit Andorrà des de l'any 2007, està encaminada precisament a promoure estils de vida saludables entre la població, és a dir, a fomentar una alimentació sana i a animar els ciutadans a fer esport o a practicar alguna activitat física de manera regular i adaptada a les seves possibilitats.

Per tal d'assolir aquest objectiu, el Govern d'Andorra i la Fundació Crèdit Andorrà treballen conjuntament per posar a l'abast dels ciutadans programes educatius, iniciatives de sensibilització i tota mena d'eines que els permetin conèixer com menjar sa i mantenir-se actius.

Conferències divulgatives, actes de participació ciutadana i publicacions són tres de les línies principals que desenvolupa *L'Estratègia nacional per la nutrició, l'esport i la salut*. Aquesta guia que teniu a les mans és la primera d'una col·lecció que, des d'una perspectiva pràctica i amena, us anirem oferint per tal d'aportar-vos idees i suggeriments fàcils de dur a la pràctica.

Hem volgut que sigui una guia senzilla de llegir, entenedora i, en la mesura que es pugui, adaptada a les realitats socials del país i a tots els col·lectius – professionals de la salut i de l'educació, monitors, associacions, pares, mares, avis, fills...

Us animem a consultar-la i a seguir els consells que s'hi expliquen, de manera que tots plegats comencem a ser més actius i a estar més sans. Al cap i a la fi, la salut és el nostre bé més preuat.

Antoni Pintat Santolària

President del Patronat de la Fundació Crèdit Andorrà

2

AGRAÏMENTS



Aquesta guia no hauria estat possible sense la dedicació i l'entusiasme que han mostrat tots els professionals i les institucions o entitats que hi han participat, tant en la concepció com en la redacció.

El contingut plural d'aquesta guia és principalment el fruit dels coneixements i les aportacions d'un col·lectiu de professionals de la dietètica i la nutrició en representació del Col·legi de Dietistes i Nutricionistes d'Andorra (CDNA) i de dos metges especialistes en medicina esportiva, amb l'objectiu d'informar i educar la població en els anomenats hàbits i estils de vida saludables, i en aquest cas fent un èmfasi especial en els hàbits alimentaris i la pràctica regular d'activitat física, per contribuir al fet que la població pugui conèixer quins són els comportaments, que si s'integren en la vida quotidiana, ajuden a poder mantenir i, fins i tot, millorar l'estat de salut.

Aquest document s'ha dut a terme a iniciativa i amb el finançament del Govern d'Andorra i la Fundació Crèdit Andorrà dins el marc de l'*Estratègia nacional per la nutrició, l'esport i la salut* (ENNES). De fet, constitueix el primer document d'una sèrie de guies que progressivament han de néixer en el si d'aquesta estratègia nacional de promoció de la salut, amb vista a poder generar suports d'informació àgils i que d'una manera planera però alhora rigorosa permetin, ja sigui de forma més genèrica com és aquest cas, o bé de forma més concreta i per a determinats col·lectius específics (gent gran, dones...), transmetre els valors i les pautes que cal adoptar per mantenir-se sa i actiu, factors essencials per poder gaudir d'un bon nivell de qualitat de vida.

Des d'aquí volem fer palès l'agraïment més sincer a tots els que hi han participat, per la seva tasca, la seva dedicació i les seves aportacions.

3

TESTOS

3.1 COM MENGEM?



Respondrem **SÍ** o **NO** amb honestetat

① ELS ÀPATS

Cada dia menjo pa o cereals per esmorzar

SÍ

NO

Cada dia faig més de 3 àpats

SÍ

NO

Menjo 3 racions de fruita i 2 de verdura al dia

SÍ

NO

Prenc almenys 3 productes làctics al dia

SÍ

NO

Prenc almenys 1 farinaci a cada àpat

SÍ

NO

Cada dia menjo carn, peix o ous

SÍ

NO

A taula, trio l'aigua com a beguda

SÍ

NO

Resultats¹

Menys de 3 Sí: 10 punts / De 3 a 5 Sí: 20 punts / Més de 5 Sí: 40 punts

TOTAL

② HÀBITS

Sovint acostumo a menjar pa amb tomàquet amb embotits per sopar

SÍ

NO

Acostumo a picar alguna cosa entre hores

SÍ

NO

Menjo amb rapidesa

SÍ

NO

Menjo mirant la televisió o llegint el diari

SÍ

NO

Acostumo a repetir d'allò que m'agrada més

SÍ

NO

M'encaten els dolços i en menjo sovint

SÍ

NO

Acostumo a esmorzar dret

SÍ

NO

Resultats²

Més de 4 Sí: 10 punts / De 2 a 4 Sí: 20 punts / Menys de 2 Sí: 40 punts

TOTAL

3 CONEIXEMENTS

La fruita per postres engreixa	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
Les patates, els cereals i el pa engreixen molt	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
Un iogurt 0% té menys calci que un de normal	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
Consumir productes <i>light</i> aprima	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
El contingut en ferro és igual en tota la carn	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
Consumir aigua quan es menja engreixa	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
L'oli de gira-sol és el millor per fregir	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
Les lleties són la millor font de ferro	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
L'oli d'oliva engreixa menys que d'altres	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO
En cas de colesterol, no s'han de consumir ous	<input type="radio"/> SÍ	<input type="radio"/> NO

Resultats³

Més de 7 No: 40 punts / De 4 a 7 No: 20 punts / Menys de 4 No: 10 punts

TOTAL

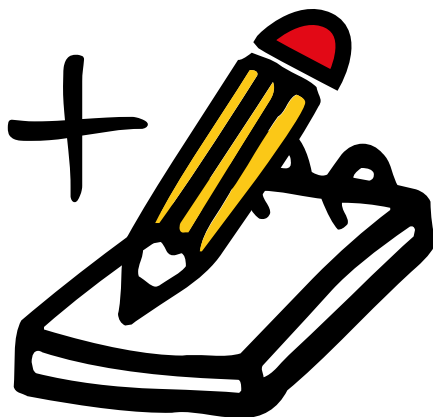
4 FES UN RECOMPTE DELS TEUS PUNTS

Àpats

Hàbits

Coneixements

TOTAL



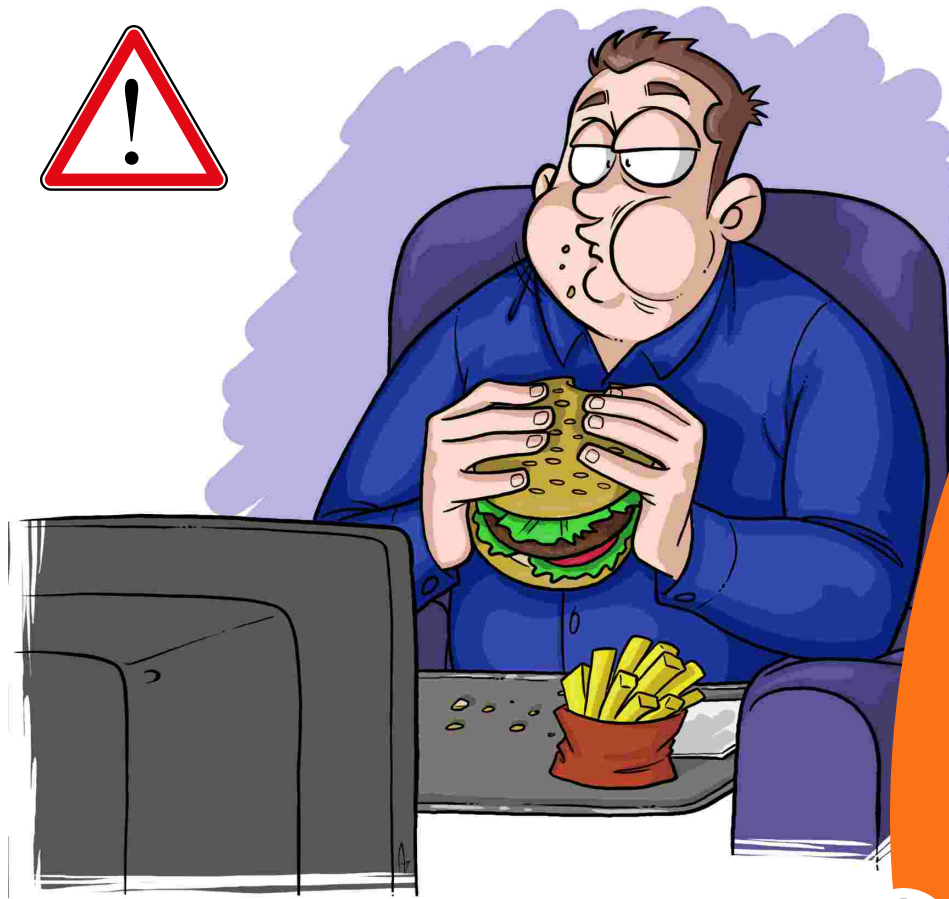
¹ La resposta correcta és sempre Sí / ² Tots aquests hàbits són poc saludables / ³ Totes les afirmacions són falses

> RESULTATS DEL TEST

Més de 70 punts: Felicitats! Sembla que et cuides i ets conscient de la importància que té mantenir una bona alimentació. **Encara pots ampliar coneixements i millorar els teus hàbits llegint aquesta guia.**

Entre 50 i 70 punts: Tot i que vas pel bon camí, **aquesta guia et serà de gran utilitat per millorar els teus hàbits alimentaris.**

Menys de 50 punts: Tens dubtes i creences falses en matèria d'alimentació. Has de millorar i progressar. **Llegeix atentament aquesta guia.**



3.2 ENS MOVEM PROU?



Respondrem amb honestedat

① FAS ACTIVITATS FÍSQUES O ESPORTIVES?

- 1-2 cops al mes
- 1 cop per setmana
- 2 cops per setmana
- 3 cops per setmana
- 4 o més cops per setmana

② QUANTS MINUTS DEDIQUES A CADA SESSIÓ?

- Menys de 15 minuts
- De 15 a 30 minuts
- De 31 a 45 minuts
- De 46 a 60 minuts
- Més de 60 minuts

③ COM PERCEPS EL TEU ESFORÇ?

- Molt fàcil
- Fàcil
- Mitjà
- Una mica difícil
- Molt difícil

④ QUANTS MINUTS AL DIA DEDIQUES A CAMINAR?

- Menys de 15 minuts
- De 15 a 30 minuts
- De 31 a 45 minuts
- De 46 a 60 minuts
- Més de 60 minuts

⑤ QUANTS PISOS PUGES A PEU CADA DIA?

(Comptant totes les vegades que puges per les escales)

- D'1 a 5
- De 6 a 10
- D'11 a 15
- De 16 a 20
- Més de 20

⑥ QUANTES HORES A LA SETMANA DEDIQUES A TREBALLS LLEUGERS?

(Neteja de la llar, hort, bricolatge, etc.)

- Menys d'1 hora
- D'1 a 2 hores
- De 3 a 5 hores
- De 6 a 10 hores
- Més de 10 hores

7 FES UN RECOMPTE DELS PUNTS

Fas activitats físiques o esportives?

Quants minuts dediques a cada sessió?

Com perceps el teu esforç?

Quants minuts al dia dediques a caminar?

Quants pisos puges a peu cada dia?

Quantes hores a la setmana dediques a treballs lleugers?

TOTAL

> RESULTATS DEL TEST

Més de 24 punts: Felicitats! Sembla que et cuides i ets conscient de la importància que té mantenir-se físicament actiu. **Encara pots ampliar els teus coneixements i millorar els teus hàbits llegint aquesta guia.**

De 17 a 24 punts: Vas pel bon camí. **Aquesta guia et serà molt útil per continuar millorant el teu nivell d'activitat física.**

De 10 a 16 punts: És el moment de fer un esforç. **Aquesta guia t'ajudarà a ser més actiu.**

Menys de 10 punts: Mai no és massa tard per començar. **És evident que ets una persona sedentària. Llegeix atentament aquesta guia... Posa't en marxa!**



MENGEM SA

Mantinguem una dieta variada i equilibrada

4.1 INTRODUCCIÓ

> TOTS SABEM QUE CAL MENJAR BÉ, PERÒ PER QUÈ NO HO FEM?

La falta de temps, la desorganització, la manca d'idees o fins i tot la mandra a l'hora de cuinar són punts que sovint posem com a excusa per no millorar els nostres hàbits alimentaris.

> PER QUÈ CAL MENJAR BÉ?

4 motius bàsics:

Per créixer adequadament: Si les aportacions de nutrients essencials no són les adequades a les nostres necessitats, els nostres ossos, músculs, cervell i altres òrgans i teixits no es desenvolupen correctament.

Per prevenir malalties serioses: Moltes malalties tenen l'origen en una mala alimentació, bé perquè és massa rica en greixos o sucres ràpids, bé perquè és deficitària en vitamines o nutrients essencials.

Per rendir més: El cos i el cervell necessiten rebre tot el combustible necessari per practicar esport o per a l'activitat intel·lectual.

Per sentir-se bé: El cos i la ment necessiten un equilibri entre tots els nutrients per funcionar en harmonia i al màxim de les seves capacitats.



UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE HA DE SER SUFICIENT, EQUILIBRADA, VARIADA I ADAPTADA A LES NOSTRES CARACTERÍSTIQUES INDIVIDUALS I AL NOSTRE ENTORN.

> QUÈ VOL DIR 'MENJAR BÉ'?

Escollir una varietat d'aliments que ens aportin, en les quantitats suficients, tots els nutrients que el cos necessita, tenint en compte també que els aliments són sovint una font de plaer, una excusa per compartir una vetllada amb amics o familiars. Ahora, la tradició culinària constitueix una herència cultural i, com a tal, forma part de la nostra pròpia identitat.

> EN QUÈ CONSISTEIX LA DIETA MEDITERRÀNIA?

És un tipus d'alimentació rica en aliments d'origen vegetal, principalment fruita, verdura, llegums i cereals. Els aliments proteics, en canvi, són un ingredient minoritari; això sí, té més importància el peix que la carn i tot cuit o amanit amb oli d'oliva, preferentment verge.

L'aigua és la beguda per excel·lència, però els àpats poden anar acompanyats d'un got de vi o altres begudes fermentades (cervesa, etc.) que avui se sap que, consumides amb moderació, també aporten elements que proporcionen qualitats protectores del sistema cardiovascular.



CONCEPTES COM LA TRANQUIL·LITAT A L'HORA DE MENJAR TAMBÉ SÓN ASPECTES IMPORTANTS DE LA DIETA MEDITERRÀNIA.

> PECULIARITATS D'ANDORRA

La tradició alimentària d'Andorra abraça la cultura mediterrània, però també la francesa i la pirinenca. Això vol dir que conviuen en harmonia els productes del regne vegetal (fruita, verdura, cereals, etc.) amb els productes del regne animal (carn, embotits i viandes, lactis, etc.). Es tracta, doncs, d'una combinació que per ella mateixa, si es respecta, garanteix una bona taula.

Andorra ofereix, a més d'una imatge de gastronomia exclusivament tradicional i de muntanya, la varietat i l'aposta per una cuina innovadora, amb la influència tant dels països veïns com d'altres cultures, importades pels immigrants que hi cohabiten.



> A ANDORRA SEGUIM LA DIETA MEDITERRÀNIA?

El patró de consum d'aliments, segons els resultats de l'*Enquesta nutricional d'Andorra 2004-2005*¹, mostra les característiques típiques del patró mediterrani, malgrat que es registri un consum elevat de làctics i carn, un consum baix de cereals, llegums, patates i fruites seques i un consum moderat de fruita i verdures.

La població d'Andorra coneix els aliments que constitueixen la dieta mediterrània i, de fet, més del 58% de la població considera que la segueix sovint o molt sovint.

El consum d'energia es pot considerar adequat en la població general però desproporcionat en els més joves, i està acompanyat d'un sedentarisme excessiu, particularment en aquest grup de població. La distribució percentual energètica dels principis immediats revela que un 40,4% de l'energia procedeix de greixos, un 19,7% de proteïnes i un 41,2% d'hidrats de carboni, quan el patró mediterrani és d'un 55% d'hidrats de carboni, un 25-30% de greixos i un 15% de proteïnes.

Amb tot, la prevalença d'obesitat en homes (14,4%) i en dones (11,5%) ha experimentat un notable augment els darrers anys.



¹ *Avaluació de l'estat nutricional de la població d'Andorra. Evolució dels hàbits alimentaris i del consum d'aliments a Andorra 1991-2005.* Ministeri de Salut, Benestar Social i Família. Govern d'Andorra, abril del 2007.

4.2 ELS ALIMENTS

Els classifiquem en 3 grans grups segons la funció del nutrient predominant:

AE

ALIMENTS ENERGÈTICS

Aporten combustible per al funcionament correcte del cos i també energia de reserva.

Inclouen els **farinacis** (pasta, arròs, pa i cereals), els **tubercles** com la patata, els **llegums** i els **aliments greixosos** com l'oli, la mantega i els fruits secs.

Principalment aporten hidrats de carboni i greixos.

AC

ALIMENTS CONSTRUCTORS

Ajuden a construir i reparar estructures corporals, imprescindibles sempre, però especialment importants en períodes de creixement, recuperació i desgast muscular.

En aquest grup s'hi inclouen la **carn**, el **peix**, els **ous**, els **productes làctics** i també els **llegums**.

Principalment aporten proteïnes.

AR

ALIMENTS REGULADORS

Contenen elements que intervenen en totes les reaccions internes del cos, des de la respiració i la digestió fins a la regulació de la temperatura corporal o del trànsit intestinal.

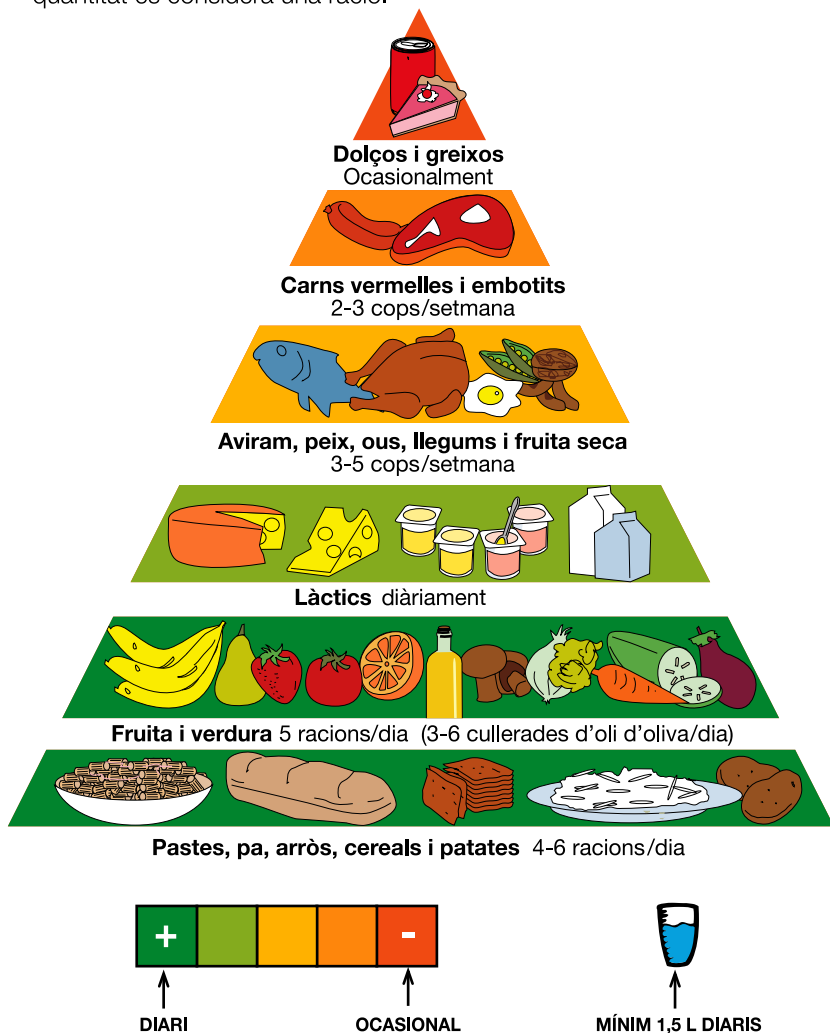
Aquí s'hi engloben la **fruita**, les **hortalisses** i la **verdura**.

Principalment aporten fibra i altres nutrients (vitamines i minerals).



> LA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA

La piràmide dels aliments és una guia visual que permet identificar de forma clara i entenedora els grups d'aliments, la freqüència i la quantitat en què els hem d'incloure en la nostra alimentació diària o setmanal. La taula dels aliments que es presenta a continuació completa la informació de la piràmide i indica breument el perquè del consum de cada grup d'aliments i quina quantitat es considera una ració.





FARINACIS: pasta, arròs, llegums, pa, patata

- Quant?** En cada àpat, però en menys quantitat a l'hora de sopar
- Per què?** Ens aporten energia (carbohidrats, proteïnes vegetals, fibra, minerals i vitamines del grup B)
- Racions²** 1 plat normal de pasta o arròs · 3-4 llesques de pa o 1 panet · 1 patata gran o 2 de petites
- Consells** Consumim-ne preferentment d'integrals · Introduïm els llegums un mínim de 2-3 cops/setmana com a plat, guarnició o ingredient

VERDURA I HORTALISSES

- Quant?** Almenys 2 racions/dia
- Per què?** Font de fibra, vitamines i minerals
- Racions²** 1 plat d'amanida · 1 plat de verdura cuïta · 1 tomata gran o 2 carotes
- Consells** De temporada · Preferentment ben rentades i si pot ser amb pell · Intentem que una sigui crua (hortalisses o enciam) i l'altra, cuïta

FRUITA

- Quant?** Almenys 3 racions/dia. Per esmorzar, per postres o entre hores
- Per què?** Font de fibra, vitamines i minerals
- Racions²** 1 peça mitjana · 1 tassa de cireres o maduixes · 2 talls de meló
- Consells** De temporada · Preferentment ben rentades i si pot ser amb pell · Variem-ne les presentacions (carpaccios, macedònia, compota, broquetes...)

LLET I PRODUCTES LÀCTICS

- Quant?** De 2 a 4 racions/dia
- Per què?** És la nostra font més important de calci · Contribueix a la bona salut òssia
- Racions²** 1 tassa de llet · 2 iogurts · 2-3 talls de formatge o 1 formatget
- Consells** Preferentment semidescremats o descremats

AVIRAM I ALTRES CARNES MAGRES, PEIX, OUS, LLEGUMS I FRUITS SECS

- Quan?** 3-5 cops/setmana
- Per què?** Ens aporten proteïnes, pocs greixos o, en el cas del peix blau i dels fruits secs, ens assegurem la ingesta dels denominats greixos saludables
- Racions²** 1 filet individual o 1 filet petit · 1/4 de pollastre o de conill · 1-2 ous
- Consells** Consumim peix almenys 4 cops/setmana, dels quals 2 cops peix blau

² Mesures casolanes

Font: *Consells per a una alimentació saludable*. Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC). Madrid, 2006.





CARN VERMELLA I EMBOTITS

Quan? 2-3 cops/setmana

Per què? Ens aporten proteïnes, ferro i vitamines del grup B

Consells Per l'elevat contingut en greixos saturats cal consumir-ne sense abusar-ne

DOLÇOS, APERITIUS I BEGUDES REFRESCANTS

Quan? Ocasionalment, màxim 1 cop/setmana

Per què? Ens aporten energia

Consells Pel seu elevat contingut en sucres, cal consumir-ne sense fer excessos ni abusar-ne

GREIXOS (olis, mantega, etc.)

Quant? Amb moderació

Per què? Ens aporten vitamines A i E (amb gran poder antioxidant)

Consells Per amanir i fregir és recomanable fer servir preferentment l'oli d'oliva

AIGUA

Quant? Mínim 1,5 litres/dia

Per què? És indispensable per mantenir-se hidratat. Perdem de 2 a 3 litres diaris que cal reposar

Racions² 1 vas o 1 ampolla petita

Consells Cal tenir-ne sempre al costat i no esperar a tenir set per beure. Cal repartir-la al llarg del dia. Pensem en les infusions, el te o els brous com a alternatives

VI O CERVESA

Quant? Consum opcional, moderat i únicament en el cas de persones adultes

Per què? Ens aporten elements amb propietats protectores

Racions² 1 vas o 1 copa

Consells No n'abusem

Per tenir una informació molt més detallada i amb més recomanacions per cada grup d'aliments, llegim els annexos del final d'aquesta guia.

² Mesures casolanes

Font: *Consells per a una alimentació saludable*. Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC). Madrid, 2006.

4.3 LA HIDRATACIÓ

La hidratació és imprescindible. El nostre cos està format per un 55-65% d'aigua. Tot i ser tan essencial, no tenim la capacitat d'emmagatzemar-ne. Cada dia se'n perd al voltant de dos litres i mig.

> BALANÇ HÍDRIC DIARI



INGESTA D'AIGUA

Beguda: entre +1,5 i +1,8 l/dia

Menjar: +0,7 l/dia

Entrada d'aigua: +2,5 l



PÈRDUA D'AIGUA

Orina: -1,5 l/dia

Respiració: -0,35 l/dia

Pell: -0,5 l/dia

Femta: -0,15 l/dia

Sortida d'aigua: -2,5 l

Beure aigua és la millor manera de compensar aquestes pèrdues.

També aconseguim hidratar-nos mitjançant els aliments (verdura, hortalisses i fruita).



L'AIGUA HA DE SER LA BEGUDA PRINCIPAL!



4.4 LA SAL

La sal intensifica el gust dels nostres plats i també és un additiu que té una acció conservant quan s'utilitza en grans quantitats.

No obstant això, **un consum elevat de sal afavoreix el risc de patir hipertensió arterial** (tensió alta), que alhora contribueix a augmentar el risc de patir trastorns i malalties cardiovasculars.

Cal tenir present que molts dels productes que avui tenim al nostre abast, per les transformacions a què se sotmeten, ja contenen sal. Es recomana, doncs, de limitar-ne l'ús i afegir-ne únicament als plats cuinats a casa, amb moderació i **emprant sempre sals iodades** (el iode prevé el goll).



> ALTERNATIVES A LA SAL

Safrà · Arròs, paella, plats exòtics...

Curri · Salses per a carn, peix, altres salses...

Nou moscada · Carn, salses, verdura, canelons, lasanya...

Pebre negre i vermell · Amaneix tots els plats

Llorer · Salses, brous...

Menta · Salses, vinagreta...

Orenga · Amanides, formatges, pasta, tomata, pizza, salses...

Alfàbrega · Amanides, pasta, salses...

Julivert · Guarnició, salses, amanides, sopes, brous...

Farigola · Brous, plats regionals...

Fonoll · Amanides, vinagretes, salses, sopes...

> SAL AMADAGA

Les conserves vegetals, les salses preparades, les carns i els peixos en conserva, els aliments precuinats, la pastisseria industrial i els aperitius contenen una elevada quantitat de sal.



L'ALL, EL VINAGRE I ELS CÍTRICS (PELL, SUC...) ES PODEN UTILITZAR COM A SUBSTITUTIU DE LA SAL.

A L'HORA DE CUINAR, EL VI I ELS LICORS ES PODEN UTILITZAR EN PETITES QUANTITATS PER DONAR GUST ALS PLATS. L'ALCOHOL QUE CONTENEN S'EVAPORA I HI DEIXA EL GUST I L'AROMA.

4.5 ELS ÀPATS DEL DIA

> INTRODUCCIÓ

El moment de menjar sempre ha estat un moment de compartir i gaudir dels aliments amb altres persones (família, amics, companys).



ÉS TAN IMPORTANT EL QUÈ MENGEM COM EL COM HO MENGEM.

Hem d'aprofitar els àpats amb la família per **compartir amb els nens el moment de cuinar i que aprenguin a menjar de tot**, que tastin nous aliments i plats diferents, a la vegada que conversem amb els que ens estimem.

Hem de **menjar asseguts, relaxats, mastegant** i assaborint els aliments, sense presses, aprofitant el plaer de menjar.

Mengem a poc a poc.

Afavorirem la digestió i gaudirem del benestar que ens aporta haver fet un àpat que ens ha deixat satisfets i tips.



> QUANTS ÀPATS AL DIA?

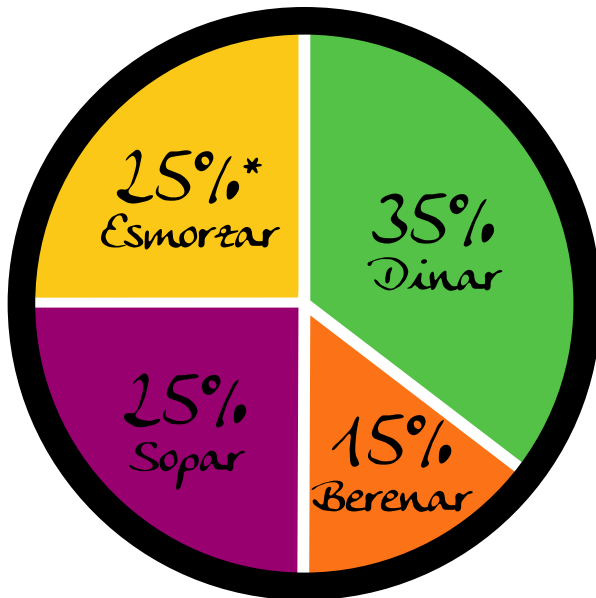
Tradicionalment, la ingesta principal d'aliments sempre s'ha fet repartint els aliments en tres àpats: l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Amb l'objectiu d'aconseguir que el nostre organisme disposi d'energia suficient durant tot el dia, a més de facilitar la digestió i evitar els empatsos al dinar i al sopar, **el més recomanable és fer dues menjades lleugeres més al dia**, entre hores, a mig matí i a mitja tarda (el berenar tradicional), a més de poder incloure en alguns casos encara una sisena ingesta (el rissopó).



NO DEIXEM PASSAR MÉS DE 4 HORES ENTRE DUES INGESTES!

L'energia consumida diàriament s'hauria de repartir entre els àpats en les proporcions següents:



*O bé un 15% i a mig matí un 10%

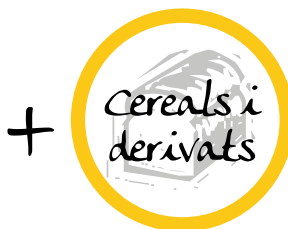


> L'ESMORZAR

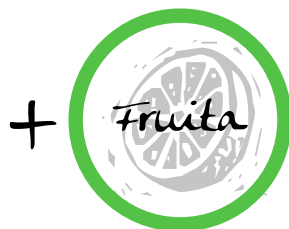
No ens saltem l'esmorzar! Un esmorzar saludable ha de contenir:



Llet o iogurt o formatge o mató



Cereals o pa o torrades (preferiblement integrals) o galetes



Fruita fresca sencera o trossejada o batut o suc de fruita o macedònia o compota

Altres aliments: pernil o ou o tonyina, oli d'oliva o fruits secs o mantega o margarina. En cas que utilitzem també sucre, mel, melmelada, cacau, productes de pastisseria i brioxeria, **cal fer-ho amb moderació!**

I si a primera hora no tenim temps o no tenim gana?

Potser hauríem de sopar més lleugerament i més aviat. Beure algun líquid que alimenti, com ara un suc de fruita que fomentarà la gana.

Acompanyem-lo amb una barreta de cereals i després, a mig matí, el completarem amb un entrepà, una fruita o un iogurt.

Prendre únicament cafè no és esmorzar! Fa moltes hores que no mengem res... Donem al nostre organisme l'energia que necessita.



SI ELS ADULTS ESMORZEM... ELS NENS TAMBÉ ESMORZARAN! L'ESMORZAR ENS AJUDA A AUGMENTAR LA CONCENTRACIÓ, EL RENDIMENT FÍSIC I A CONTROLAR, FINS I TOT, EL PES.

Exemples d'esmorzars:

	<i>Esmorzar</i>	<i>A mig matí</i>
<i>Dilluns</i>	<ul style="list-style-type: none">· Kiwi· Llet· Galetes integrals	<ul style="list-style-type: none">· logurt· Fruits secs
<i>Dimarts</i>	<ul style="list-style-type: none">· Suc de taronja natural· Entrepà integral de formatge	<ul style="list-style-type: none">· Plàtan
<i>Dimecres</i>	<ul style="list-style-type: none">· Taronja· Llet· Galetes maria	<ul style="list-style-type: none">· Entrepà de pernil i formatge
<i>Dijous</i>	<ul style="list-style-type: none">· Suc de taronja natural· Llet amb cereals	<ul style="list-style-type: none">· Entrepà de pernil salat
<i>Divendres</i>	<ul style="list-style-type: none">· Torrades amb oli d'oliva· Liquat de fruita	<ul style="list-style-type: none">· logurt
<i>Dissabte</i>	<ul style="list-style-type: none">· Llet· Cereals	<ul style="list-style-type: none">· Suc de taronja natural· Entrepà de pernil dolç
<i>Diumenge</i>	<ul style="list-style-type: none">· Cafè amb llet· Torrades amb mantega i melmelada	<ul style="list-style-type: none">· Poma

I si fem esport a primera hora del matí?

Cal menjar, almenys mitja hora abans de l'exercici, una peça de fruita, un suc o una barreta de cereals i després de l'exercici fer un esmorzar complet i saludable.



> EL DINAR

Recordem que és important:

- Menjar assegut i en companyia.
- Menjar a poc a poc i assaborir els aliments.
- Evitar els àpats copiosos, per estalviar-nos digestions pesades i somnolència.
- Cuidar la presentació de la taula i dels aliments.



El dinar ha d'incloure 3 ingredients bàsics:



Es pot preparar en forma de plat únic, plat combinat o dos plats i postres.

Alguns exemples:

1 Plat únic: arròs amb bacallà i verdura / amanida amb pasta, tonyina i cranc / cigrons amb espinacs i ou.

2 Plat combinat: pollastre o bistec amb escalivada i patata al caliu / salmó o broqueta de peix amb arròs i verdura a la planxa.

3 Dos plats: amanida verda + bistec amb arròs o patates / tavelles i patata + peix al forn / pasta amb tomata + peix o carn amb amanida.

I les postres? La fruita fresca haurien de ser les postres preferents (sobretot si no hi ha cap ingredient vegetal cru durant el dinar).

I la beguda? La recomanada és **l'aigua**, encara que els adults també poden beure un got de vi o una cervesa si en tenen costum.

I el pa? Preferentment integral, les quantitats dependran de les necessitats individuals i de la composició del dinar.



SI EL MENÚ JA INCLOU FORÇA ALIMENTS FARINACIS (PASTA, ARRÒS, PATATES, ETC.) CAL MODERAR EL CONSUM DE PA O FINS I TOT NO MENJAR-NE.

No tenim gaire temps per dinar.

Què podem fer?

Deixem el dinar preparat el dia abans o coquem carn o peix a la planxa o al microones i acompanyem-ho amb arròs, pasta o llegums i amanida o verdures de preparació fàcil (en conserva o congelades).



> DINAR SOVINT FORA DE CASA



ERRORS MÉS FREQUENTS QUAN HEM DE DINAR A FORA:

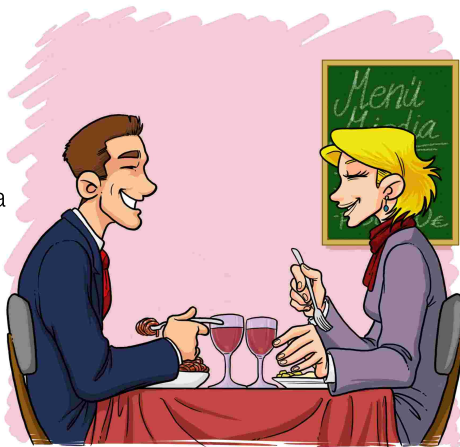
- SALTAR-NOS L'ÀPAT
- NO PLANIFICAR QUÈ MENJAREM PER DINAR I ACABAR MENJANT QUALSEVOL COSA
- MENJAR NOMÉS ENTREPANS I PLATS PRECUINATS

El restaurant habitual:

- De confiança
- Racions raonables
- Oferta variada i de mercat
- Producte fresc i de temporada

El menú:

- Farinacis (arròs, pasta, llegums, patata i/o pa)
- Una ració proteica (carn, peix/marisc, ous)
- Vegetals (amanida, tavelles bullides, etc.)



A les postres, la prioritat ha de ser demanar fruita fresca o preparats de fruita (macedònia, compotes, etc.), i alternar-ho amb algun làctic senzill.

Consells:

- Demanem l'amanida sense amanir (ja ens ho farem nosaltres).
- Canviem la guarnició de patates fregides per vegetals (verdura, amanida, escalivada o patata al forn).
- Evitem salses, cremes i mantega.
- Triem els plats preparats amb tècniques culinàries senzilles (vapor, planxa, papillota, saltats, forn), que sempre són molt més digestius.

Mengem de carmanyola: opció senzilla, més econòmica i sana.

- Vigilem les quantitats i incloquem-hi els tres grups d'aliments (farinacis + vegetals + proteics).
- Complementem-ho amb una fruita o un làctic.
- Atenció! No trenquem la cadena del fred.

Exemples:

1 Espirals de **pasta** integral, llauna de tonyina, tomata a trossets, terrina petita de formatge fresc, 2 talls de pernil dolç.

2 **Cigrons**, 1 ou dur, ceba i pebrot cru, 4-5 anxoves ben escorregudes.

3 **Arròs** integral, pit de pollastre fet a trossets, carrota ratllada, xampinyons i tavelles.

4 Ensalada russa (daus de **patata**, tavelles, pèsols i carrota), llauna de tonyina, ou dur i pernil salat.



> QUAN MENGEM UN ENTREPÀ PER DINAR

- Suficient per no quedar amb gana.
- Millor si és integral, que ens atiparà més.
- Amanit amb oli d'oliva.
- Assegurem i alternem la ració de tall (triem-ne preferentment de truita, pollastre, llom, formatge, tonyina, etc.).
- Complementem-ho preferentment amb fruita.



ELS ENTREPANS VEGETALS O DE PA DE MOTLLE, QUE CONTENEN FORÇA MAIONESA, SOVINT NO SÓN GAIRE EQUILIBRATS I, A MÉS, NO ENS ATIPEN TANT.

Idees per a entrepans saludables:

- Pa de nous amb canonges, formatge fresc, panses i gall dindi.
- Pa multicereals amb enciam, salmó fumat, ou dur i cogombrets.
- Pa integral sucats amb tomata, truita de carbassó i ceba.

Què passa amb el menjar ràpid?

Segons el que triem, podem menjar sanament!

Cal triar bé o compensar la resta del dia i la setmana per aconseguir un bon equilibri nutricional.

Composició nutricional de 2 opcions de menús:

No

Hamburguesa doble amb formatge, patates mitjanes i refresc. És un menú **sense fibra, ric en greixos saturats i excessivament calòric per a un àpat.**

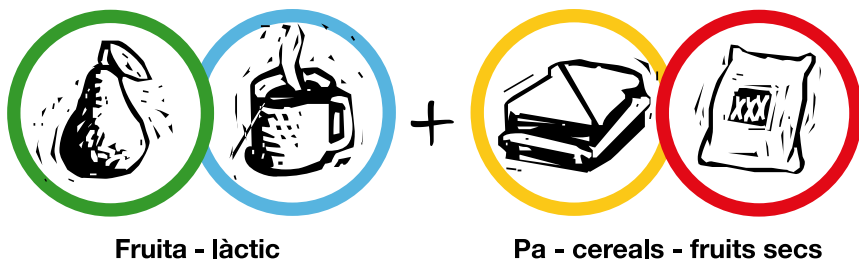
Si

Hamburguesa senzilla, amanida, aigua o refresc light. És un menú que **conté farinacis, proteïna i fibra i el seu contingut calòric és adequat per a un àpat.**

> EL BERENAR

Fem un parèntesi per berenar! Grans i petits sempre hauríem de berenar.
Per què?

- Ens aporta l'**energia** necessària per acabar bé el dia.
- **No arribem amb tanta gana** al sopar.
- **Evitem picar**.
- **Repartim** millor i més equilibradament la ingesta diària.



Exemples de berenars:

1 Una peça de fruita amb una barreta de cereals o 4-5 galetes.

2 Un entrepà petit amb un suc de fruita.

3 Un grapat de fruits secs i un iogurt.



L'entrepà... Anar variant!

- De pa (evitem el conegut pa de Viena i els pans industrials, que són més calòrics).
- Amb oli d'oliva, millor que amb mantega.
- Escollim ingredients diversos i variats (embotits, formatge, xocolata, etc.).



Brioxeria? Només OCASIONALMENT



ADAPTEM EL BERENAR AL TEMPS DE QUÈ DISPOSEM... I A L'ACTIVITAT QUE FAREM DESPRÉS! SI HEM DE FER ESPORT, EL BERENAR POT SER MÉS COMPLET.

ERRORS més freqüents!

- Deixar que siguin els nens els que triïn o es comprin ells mateixos el que han de berenar.
- Substituir suc, làctics o aigua per begudes refrescants.
- Picar tota l'estona fins a l'hora de sopar o preparant-lo.



> EL SOPAR

L'últim àpat del dia, i sovint l'únic que fem en família, és el que més temps tenim per preparar i per gaudir-ne i el que hauria de **complementar la resta de la ingesta diària**.



HA DE SER LLEUGER I DE DIGESTIÓ FÀCIL PER CONCILIAR BÉ EL SON.

El sopar idoni és el que combina: **FARINACIS + VEGETALS + PROTEICS**

Exemples de sopars:

<i>Dilluns</i>	Sopa de verdura + Truita de patates amb dos llesques de pa amb tomata + 1 fruita
<i>Dimarts</i>	Amanida amb carrota, tomata i blat de moro + Hamburguesa de pollastre + 1 làctic
<i>Dimecres</i>	Mongeta tendra amb patata + Peix al forn + 1 compota
<i>Dijous</i>	Amanida russa + Rap a la planxa + 1 fruita
<i>Divendres</i>	Amanida amb formatge fresc, tonyina, carrota, cogombre, nous i crostonets de pa + 1 làctic
<i>Dissabte</i>	Crema de carabassa i ceba + Sardines al forn + 1 fruita
<i>Diumenge</i>	Escarola amb espàrrecs, pebrot escalivat i anxoves + Broqueta de porc + 1 làctic



L'opció del pa amb tomata...

- Opció correcta si no és la de cada dia.
- Escollim ingredients diversos i variats (embotits preferentment magres, tonyina, truita, etc.).
- Acompanyem-lo sempre d'algun vegetal (amanida, crema de verdura, gaspatxo, escalivada, etc.).

Només menjar fruita o llet amb cereals... és poc recomanable a l'hora de sopar, opció que podem fer ocasionalment però mai no ha d'esdevenir un hàbit perquè desequilibra la dieta.

El ressopó - Sobretot per als qui se'n van a dormir tard...

Les postres que no hem fet del sopar: una peça de fruita o un làctic o, millor encara, un líquid calent que ens ajudarà a relaxar-nos i a agafar el son, com ara una infusió o un got de llet amb una mica de mel o cacau, preferentment sense sucari-hi res.

RECOMANACIONS GENERALS

- 1 Mantinguem una dieta variada que contingui tots els grups d'aliments.
- 2 Fem 5 àpats al dia i tinguem una regularitat en els horaris.
- 3 No mengem massa, sense pressa i en un ambient tranquil.
- 4 L'esmorzar és important.
- 5 El sopar ha de ser suau, lleuger i d'hora per fer una digestió correcta.
- 6 Moderem les begudes alcohòliques i excitants.
- 7 Procurem que a cada àpat hi hagi un vegetal cru (verdura o fruita).

4.6 EL CISTELL D'ANAR A COMPRAR



PER MENJAR BÉ CAL PLANIFICAR UNS MENÚS SETMANALS I FER UNA BONA COMPRA.

Què és el que no pot faltar a la nostra planificació de menús setmanals?

- Verdura diàriament, tant per dinar com per sopar (crus i cuits).
- 2-3 cops per setmana, llegums.
- 3 o més cops per setmana, peix (almenys 1-2 peix blau).
- 3 o menys cops per setmana, carn (preferentment carn magra).
- 2-3 cops per setmana, ous.
- Pa, pasta, arròs, patata cada dia en quantitats moderades (alternant-se entre ells).
- 2 o més peces de fruita al dia (almenys una de rica en vitamina C, com el kiwi o la taronja).
- 2-3 racions de làctics al dia.



> ALGUNS CONSELLS A L'HORA D'ANAR A COMPRAR:

1 **Elaborem una llista de la compra** tenint present el que cal tenir al rebost, a la nevera i al congelador en funció de la planificació dels menús de la setmana.

2 **Anem-hi amb la panxa plena** (evitem temptacions).

3 **Començarem comprant els productes que no necessiten refrigeració**, seguit els de nevera i finalment els congelats (pensem a dur una bossa isotèrmica si triguem més d'una hora a arribar a casa).

4 **Llegim les etiquetes**, així podrem conèixer la informació nutricional, la llista d'ingredients, la porció que realment consumirem i si comparem aliments semblants, ens ajudarà a saber millor quins contenen més o menys greixos o sucres.

5 **Observem l'estat i la qualitat del producte**, sobretot si és fresc (peix, marisc, carn, fruita).

Disposar d'un rebost (conserva de tomata, llaunes de tonyina, un paquet d'arròs...), tenir un estoc d'aliments congelats (peix, verdura...) i aprofitar un dia per cuinar més i després congelar-ho en racions i tenir-ho llest per a dies posteriors, ens pot ser molt útil per quan tenim poc temps.

Una cosa pràctica a l'hora d'anar a comprar és planificar-nos els menús de la setmana, com per exemple:

	Dinar	Sopar
Dilluns	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons amb espinacs · Pollastre a la planxa amb tomata i amanida · Mandarines 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassa · Filet de turbot al forn amb espàrrecs verds · logurt
Dimarts	<ul style="list-style-type: none"> · Tavelles amb patates · Llom de porc amb escalivada · Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida d'endívies · Llenguado amb llimona guarnit amb arròs · logurt
Dimecres	<ul style="list-style-type: none"> · Pasta amb tomata · Hamburguesa o bistec amb enciam i carrota · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix · Truita de carabassó · Pa amb tomata · Pera
Dijous	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida amb sardines · Llenties amb arròs · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Trinxat de patata i bledes · Sípia a la planxa · Prunes
Divendres	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de fideus · Salmó a la papillota amb juliana de verdura · Macedònia 	<ul style="list-style-type: none"> · Tomata amb formatge fresc · Gall dindi a la planxa amb pèsols saltats · Poma al forn
Dissabte	<ul style="list-style-type: none"> · Graellada de verdura · Conill al forn amb mongetes seques · Maduixes 	<ul style="list-style-type: none"> · Amanida amb poma i nous · Remenat d'all tendres i gambes · logurt
Diumenge	<ul style="list-style-type: none"> · Espàrrecs · Arròs amb verduretes i peix · Meló 	<ul style="list-style-type: none"> · Cabdells amb tonyina · 1 torrada amb pernil · logurt

No hem d'oblidar els làctics, la fruita i els cereals i derivats, que han de compondre els esmorzars i els berenars diaris!



> ALGUNS CONCEPTES

Data de caducitat: És la data que el fabricant del producte fa constar a l'etiqueta i que indica el temps màxim fins al qual es garanteix que el producte conserva les seves propietats innòcues. Un cop sobrepassada, no hem de consumir el producte.

Data de consum preferent: És la data que el fabricant del producte fa constar a l'etiqueta i que indica el límit fins al qual es garanteix que el producte conserva totes les propietats i la qualitat desitjada. Un cop sobrepassada, ja no s'assegura que el producte conservi aquestes propietats i la mateixa qualitat.

> PAREM COMPTE AMB ALGUNS MISSATGES I CONCEPTES COM:

Light: No necessàriament significa que sigui poc calòric o més sa.

Sense sucre, sense sucre afegit, apte per a diabètics, amb fructosa: No necessàriament ha de ser un producte menys calòric. Pot contenir els sucres naturals de l'aliment (un suc de fruita envasat) o altres nutrients com greixos (galetes sense sucre).

Integral: Conté més vitamines, minerals i fibra, però l'aportació calòrica, el contingut i el tipus de greixos o sucres pot ser semblant (o superior) al seu equivalent no integral.

Olis i greixos vegetals: Val més que triem productes on s'especifiqui el tipus de greix utilitzat (oli d'oliva, oli de gira-sol, etc.). Altrament, poden incloure greixos saturats presents en alguns olis d'origen vegetal com ara l'oli de coco i el de palma.

Sense colesterol: Els productes amb aquestes mencions o similars no estan lliures de greixos i poden presentar un elevat poder calòric, perquè en la composició s'hi poden incloure sucres o altres greixos d'origen vegetal (olis, margarines, etc.).

4.7 ORGANITZEM LA NEVERA

1 Comprovem periòdicament la temperatura de la nevera (4-5°C).

2 Disposem d'espais diferenciats per als aliments de diferent origen i per als aliments crus i els cuinats.

3 Compartiments de la porta: Mantega, llet, ous.

4 Prestatges:

- Productes acabats i cuinats (Ex.: mandonguilles, salses...).
- Iogurts, postres i formatges.
- Carn, begudes i ampolles.
- Peix.

5 Calaixos: Verdura i hortalisses.



**ROTACIÓ:
COMPTE AMB
ELS PRODUCTES
FRESCOS
I LES DATES
DE CADUCITAT.**



<i>Aliments</i>	<i>Temps estimat de conservació</i>
Peix fresc (net) i carn picada (tapada)	2 dies
Carn i peix cuinats	2-3 dies
Postres fetes a casa, verdura cuita	3-4 dies
Carn crua ben conservada (neta i tapada)	3-4 dies
Productes làctics i altres productes amb data de caducitat o consum preferent	El que indica el fabricant a la llauna o l'envàs



4.8 MANIPULEM ELS ALIMENTS AMB SEGURETAT

Seguir unes pautes d'higiene durant la preparació i la conservació dels aliments ens ajudarà a garantir un menjar més segur i sense riscos.

> PASSOS PER SEGUIR UNA BONA PAUTA D'HIGIENE

Netejar: Els bacteris són a tot arreu (a terra, als animals i a les persones) i a través de les mans, els draps i altres estris de cuina bruts podem contaminar els aliments.

Separar: Els aliments crus poden contenir microbis i poden contaminar els aliments ja cuinats.

Conservar en fred: No deixis aliments que necessiten fred a temperatura ambient. Els bacteris s'hi multiplicaran ràpidament.

Coure: Cal coure bé els aliments per tal d'aconseguir eliminar els bacteris.

Refredar: El millor és consumir els aliments immediatament després que s'hagin cuinat per evitar la contaminació de bacteris. En cas que no ho fem, guardem-los a la nevera, un cop refredats, al més aviat possible.

Protegir: Mantinguem els aliments fora de l'abast d'insectes i altres animals. Cal guardar els aliments sempre ben tapats.

Escalfar: (Aprox. +70° C). És la millor mesura de protecció per eliminar els bacteris.

Descongelar: Ho farem a dins de la nevera o al microones (just abans de la preparació). No s'han de descongelar mai els productes a temperatura ambient.

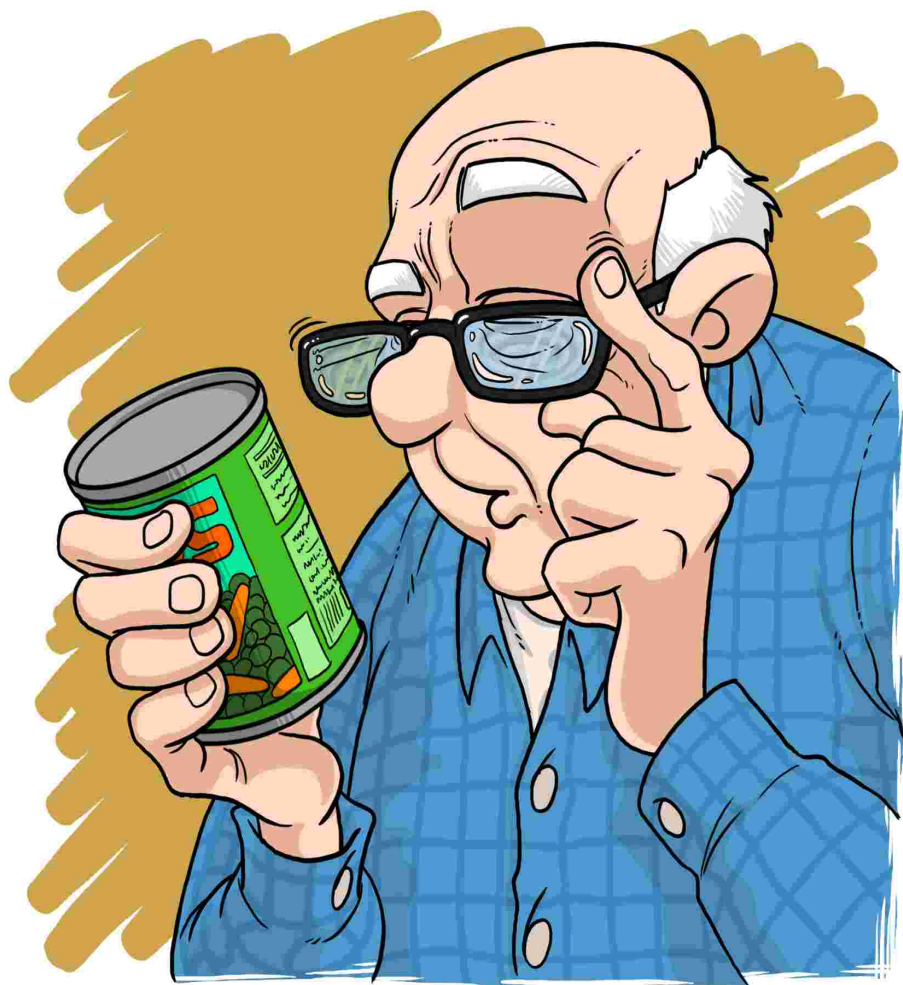


El sentit comú ajuda a prevenir moltes toxiinfeccions:

Cal rebutjar els aliments que presenten males olors, canvis de color, viscositats i zones amb floridures per tal d'evitar qualsevol contaminació.



NO CONSUMIM PRODUCTES AMB LA DATA DE CADUCITAT EXHAURIDA!



5

SIGUEM ACTIUS

Moguem-nos cada dia



5.1 INTRODUCCIÓ

> PER QUÈ CAL MANTENIR-SE FÍSICAMENT ACTIU?

El benefici de fer activitat física és tenir una bona forma física per poder gaudir de la vida.

Algunes raons per mantenir-se actiu

Protegim la salut: La pràctica regular d'exercici físic disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars, ajuda a controlar la tensió arterial, disminueix el risc de patir d'osteoporosi, disminueix la taxa de colesterol i greixos a la sang i, fins i tot, prevé el risc de desenvolupar certs tipus de càncer i altres malalties cròniques, com ara la diabetis de tipus 2.

Afavoreix les relacions socials i familiars: Cultivar amistats, compartir el temps de lleure amb la família, etc.

Afavoreix el relaxament i permet oblidar-se de les preocupacions i les tensions diàries.

Permet guanyar flexibilitat i força, cosa que afavoreix l'agilitat.



LA PRÀCTICA REGULAR D'ACTIVITAT FÍSICA AJUDA A MANTENIR-SE I A SENTIR-SE MILLOR.

> TOTS SABEM QUE CAL PRACTICAR UNA ACTIVITAT FÍSICA REGULAR, PERÒ PER QUÈ NO HO FEM?

Segurament pels mateixos motius que a l'hora de menjar: La falta de temps i la mandra a l'hora de sortir de casa són aspectes que sovint posem com a excusa per no millorar la nostra pràctica d'exercici físic.

5.2 L'ACTIVITAT FÍSICA

> QUÈ VOL DIR 'FER ACTIVITAT FÍSICA'?

S'entén per *activitat física* tots els moviments del cos produïts per la contracció dels músculs, que augmenten la despesa d'energia i es corresponen amb els moviments que fem quotidianament, ja sigui a la feina o durant el temps de lleure.

Així, es consideren "activitats" físiques caminar, ballar, jugar, treure a passejar el gos... i també, com no pot ser d'una altra manera, fer esport.

No obstant això, el que es recomana és practicar una **activitat física moderada i regular**, que es pot entendre com l'activitat que té un nivell d'intensitat equivalent a la marxa ràpida, o sigui, a mantenir un bon pas de forma sostinguda, que fa respirar d'una forma més ràpida però sense perdre l'alè i sense impedir que es pugui mantenir una conversa.

Tenim un **comportament sedentari** quan dediquem molt de temps a la pràctica d'activitats en què els moviments musculars es veuen reduïts a un mínim amb una despesa energètica mínima, com mirar la televisió, treballar a l'ordinador... en general, estar assegut o jaient.



> PECULIARITATS D'ANDORRA

Andorra, tot i la seva orografia, presenta unes condicions excel·lents per a la pràctica regular d'activitat física, ja sigui per la possibilitat de poder gaudir a l'aire lliure en indrets amb un entorn natural de gran qualitat o bé per mitjà de les instal·lacions esportives públiques o privades, que afavoreixen la pràctica de nombroses activitats a totes les parròquies.

Cal tenir present, a més, que en el cas dels centres esportius públics, ja siguin del Govern o dels comuns, aquestes instal·lacions tenen equipaments i serveis de gran qualitat que s'ofereixen a la població d'una manera molt assequible, amb preus i avantatges adaptats a tots els col·lectius i circumstàncies socials.

> SÍ, PERÒ... LES EXCUSES MÉS FREQUËNTS:

No tenim temps: recordem que 3 hores d'exercici a la setmana només representen el 2% del temps setmanal.

Estem massa cansats: estarem molt menys cansats si practiquem regularment una activitat física.

No tenim instal·lacions prop de casa: podem fer exercicis a casa o aprofitar el nostre entorn més immediat.

És massa car: la major part de les activitats que proposem no costen gaires diners o fins i tot poden ser gratuïtes.

Ens impedeix dormir: evitem fer exercici just abans d'anar a dormir.

No tenim esperit competitiu: utilitzem l'esport com una activitat de lleure.

Ens falta motivació: fem exercici amb la parella, els fills, els amics, els companys de feina o apuntem-nos a una activitat programada.

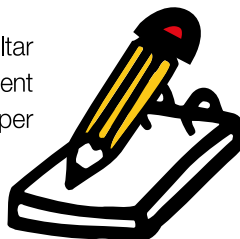
Tenim por de lesionar-nos: si prenem precaucions difícilment passarà res.

Tenim por de fer el ridícul: només la inactivitat i la mandra són ridícules.

> QUI ES POT BENEFICIAR D'UN PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA?

Tothom, independentment del sexe, l'edat i l'estat físic. En el cas de persones amb patologies o discapacitats, també tindrà un efecte beneficiós però hauran de seguir unes pautes i unes recomanacions específiques del metge.

El test següent ens orientarà sobre la conveniència de consultar un metge abans de fer el primer pas. Si contestem afirmativament alguna de les preguntes, cal que consultem un professional per adaptar l'activitat física a les nostres capacitats o aptituds.



Respondrem SÍ o NO

> QÜESTIONARI D'APTITUD PER FER ACTIVITATS FÍSiques¹

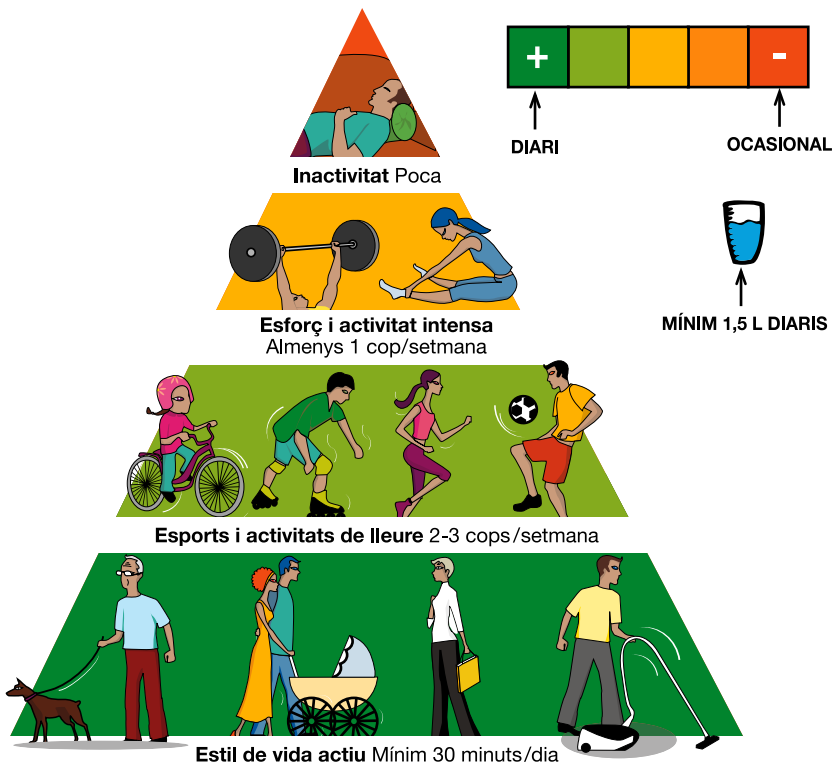
- | | | | |
|---|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Pateixes d'algun problema cardíac? | <input type="radio"/> SÍ | <input type="radio"/> NO |
| 2 | Notes sovint dolors al pit o al cor? | <input type="radio"/> SÍ | <input type="radio"/> NO |
| 3 | Pateixes de mareig o rodament de cap? | <input type="radio"/> SÍ | <input type="radio"/> NO |
| 4 | Tens la tensió arterial elevada? | <input type="radio"/> SÍ | <input type="radio"/> NO |
| 5 | Tens trastorns ossis o articulars que es podrien agreujar amb l'activitat física? | <input type="radio"/> SÍ | <input type="radio"/> NO |
| 6 | Hi ha alguna raó d'ordre físic, no esmentada anteriorment, que t'impedeixi de seguir un programa d'exercicis físics? | <input type="radio"/> SÍ | <input type="radio"/> NO |
| 7 | Tens més de 65 anys i estàs poc habituat a exercicis intensos? | <input type="radio"/> SÍ | <input type="radio"/> NO |
| 8 | Prens regularment algun tipus de medicació? | <input type="radio"/> SÍ | <input type="radio"/> NO |
| 9 | Estàs embarassada? | <input type="radio"/> SÍ | <input type="radio"/> NO |

¹ Adaptat del qüestionari Quebec Association of Activity Professionals, Ministeri de Salut de la Colúmbia Britànica (Canadà)



> QUANTA ACTIVITAT NECESSITEM?

La **piràmide de l'activitat física** ens mostra què cal fer per evitar el sedentarisme i millorar o mantenir el nostre estat de salut. D'una forma visual i entenedora estableix la freqüència i la durada mínima recomanada per practicar cada tipus d'activitat segons la seva intensitat.



Per mantenir la salut cal fer una activitat d'intensitat moderada un **mínim de 30 minuts al dia**, i si és més temps, millor!

No cal que es faci de forma continuada; si es fa fraccionadament en diversos moments de la jornada, també compta!

Sempre **cal tenir en compte les limitacions individuals** i no excedir-nos quan comencem. Al quadre de la pàgina següent s'hi presenten exemples de diverses activitats per iniciar-se.

Activitat i durada recomanada segons l'esforç

<i>Intensitat feble</i> <i>Mínim 60 minuts</i>	<i>Intensitat moderada</i> <i>30-60 minuts</i>	<i>Intensitat elevada</i> <i>20-30 minuts</i>
<ul style="list-style-type: none"> · Caminar a pas moderat · Exercicis d'estirament · Fer feines de casa, bricolatge... 	<ul style="list-style-type: none"> · Caminar a bon ritme · Passejar amb bicicleta · Nedar, classes d'aiguagim · Ballar 	<ul style="list-style-type: none"> · Caminar en terrenys o zones amb desnivells · Anar a córrer · Classes d'aeròbic · Tennis, escalada, esports en equip...

Sensació de calor i respiració

<i>Intensitat feble</i> <i>Mínim 60 minuts</i>	<i>Intensitat moderada</i> <i>30-60 minuts</i>	<i>Intensitat elevada</i> <i>20-30 minuts</i>
<ul style="list-style-type: none"> · Sensació de calor 	<ul style="list-style-type: none"> · Sensació de calor 	<ul style="list-style-type: none"> · Sensació pronunciada de calor
<ul style="list-style-type: none"> · Respiració una mica més ràpida que la normal 	<ul style="list-style-type: none"> · Respiració força més ràpida que la normal però que encara no impedeix mantenir una conversa 	<ul style="list-style-type: none"> · Respiració molt ràpida i que impedeix mantenir una conversa



LA PRÀCTICA REGULAR D'UNA ACTIVITAT FÍSICA MODERADA ÉS ESSENCIAL PER CUIDAR LA NOSTRA SALUT!

> ON PODEM FER ACTIVITAT FÍSICA?

Evidentment, en instal·lacions esportives. A Andorra hi tenim uns espais excel·lents per a la pràctica esportiva i tenim una xarxa de centres i instal·lacions esportives que ens ofereixen un ampli ventall d'activitats (centres esportius, gimnasos, piscines, senders i camins, pistes d'esquí, etc.), ja sigui a l'aire lliure o bé en entorns més tancats.

Però també podem aprofitar els espais quotidians per fer activitat física moderada:

A casa nostra, amb una bicicleta estàtica o una simple estora.

Al carrer, camí de la feina o a l'hora d'anar a comprar... Siguem actius i caminem amb ritme, pugem per les escales en comptes d'agafar l'ascensor.



> EN QUIN MOMENT?

Qualsevol moment del dia:

- Al matí abans d'anar a treballar.
- A l'hora del descans del migdia.
- Al vespre.
- I sempre que tinguem una estoneta lliure independentment de l'estació de l'any i del temps.



Els dies de festa o durant les vacances podem gaudir del nostre privilegiat entorn natural per practicar activitats a l'aire lliure de forma individual o col·lectiva (amb els amics, la família, etc.).



RECORDEM, PERÒ, QUE PER GAUDIR DELS BENEFICIS QUE APORTA L'EXERCICI CAL MOURE'S REGULARMENT I, SI POT SER, CADA DIA!

> DE QUINA MANERA?

Sempre de manera progressiva i regularment. Si practiquem un exercici físic, cal que prevegem sempre un període d'escalfament d'almenys 5 minuts al principi i un període de 5 minuts de recuperació a l'acabament.



> QUINA ACTIVITAT?

Les possibilitats són immenses, ara ens toca triar:

- Exercicis a casa o al gimnàs.
- Activitats individuals, en parella o en equip.
- Activitats intenses, moderades o lleugeres.
- O bé... una combinació feta a mida i preferentment que puguem practicar en el nostre entorn quotidià.



Taula de despesa energètica

Valors mitjans per 30 minuts d'activitat d'intensitat moderada

Activitat	Despesa energètica (kcal) ²
Caminar (4 km/h)	175
Córrer (jòguing...)	300
Natació	250
Exercicis de gimnàstica	200
Bicicleta (15 km/h)	270
Esquí de fons	300
Esquí alpí	250
Tennis	225
Judo	250
Voleibol	200
Saltar a corda	300

² Quilocalories que cremarà una persona que pesi 70 kg.

Si voleu conèixer la vostra despesa energètica personal, dividiu les kcal indicades per 70 i multipliqueu-les pel vostre pes en kg.

> COM ES PERSEVERA?

Algunes “receptes” per assolir els nostres objectius:

- Triem una activitat que ens agradi.
- Adoptem un programa que s'integri fàcilment al nostre horari, si pot ser en el mateix moment cada dia.
- Marquem-nos objectius assolibles i anem augmentant progressivament el nostre nivell.
- Fem exercici amb els amics o encara millor, amb la família.
- Siguem constants i practiquem-ho regularment sense cedir a excuses.
- Evitem la monotonia o l'avorriment variant les activitats segons els dies o les temporades de l'any.
- Provem i descobrim noves activitats.

> NO TENIM TEMPS I NO PODEM DE CAP DE LES MANERES; QUÈ FEM?

La marxa (caminar) és assequible per a tothom i es pot fer pertot arreu, ofereix una bona alternativa si l'integrem a la nostra vida quotidiana quan no disposem de temps o bé quan per altres raons no podem practicar regularment una activitat física.

Exemples:

- Fem tots els trajectes possibles de casa a la feina a peu.
- Aparquem el cotxe o la moto una mica més lluny de casa o la feina i així caminem cada trajecte una estona.
- Evitem els ascensors, pugem i baixem per les escales.
- Passegem amb el gos una estona més de l'habitual, i anem una mica més lluny.
- Anem a comprar a peu i a una botiga més allunyada de casa (si no hem de dur gaire pes).



5.3 TAULA D'EXERCICIS

> VOLEM MILLORAR LA NOSTRA FORMA FÍSICA?

Els consells d'exercici físic que us proposem a continuació poden canviar la nostra condició física de manera significativa. Ens ajudaran no només a posar-nos en forma sinó també a preparar-nos per a l'activitat o l'esport que hàgim triat practicar.

En tots els casos, ho podem fer a casa, al gimnàs, al despatx o allà on ens vagi més bé i ho podem adaptar a les nostres necessitats i al nostre entorn.

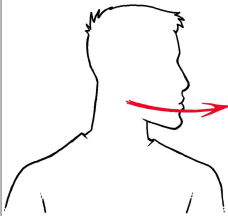

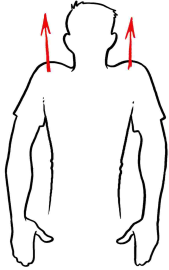
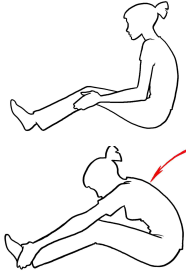
Aquests consells fan referència a:

- Exercicis de flexibilitat (vegeu les pàgines 62 i 63)
- Exercicis de relaxació (vegeu la pàgina 64)
- Exercicis de força i resistència musculars (vegeu la pàgina 65)
- Pautes per millorar la despesa d'energia (capacitat aeròbica) (vegeu la pàgina 66)

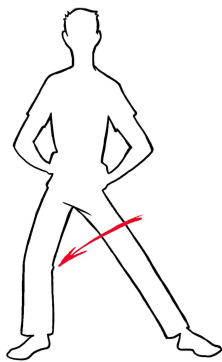

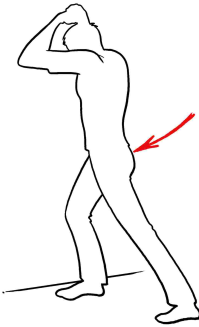


**PODEM FER
ELS EXERCICIS
PER SEPARAT O
SEGUINT
L'ORDRE QUE
ES PREFEREIXI.**

> FLEXIBILITAT

Exercici	Posició	Com es fa
Rotacions laterals del cap		Posició Dempeus o assegut, l'esquena recta i el mentó enrere. Execució Gira el cap lentament cap a l'esquerra, torna al centre i continua cap a la dreta. Repeteix-ho de 5 a 10 vegades.
Rotacions laterals de tronc		Posició Dempeus, l'esquena recta i els peus separats una distància equivalent a l'amplada de les espatlles. Execució Gira lentament el cap a la dreta, torna al centre i continua cap a l'esquerra. Mantingues la pelvis fixa. Repeteix-ho de 5 a 10 vegades.
Rotació de les espatlles		Posició Dempeus, l'esquena recta i els peus separats a una distància equivalent a l'amplada de les espatlles, i els braços penjant. Execució Fes rotacions de les espatlles de davant cap enrere, tot elevant-les al màxim possible. Repeteix-ho de 10 a 15 vegades.
Estirament dels músculs de l'esquena		Posició Assegut amb els genolls lleugerament flexionats. Execució Inclina't lentament cap endavant durant almenys 15 segons (sense fer rebots). Vés tan lluny com puguis i posa les mans al voltant dels turmells. Repeteix-ho de 5 a 10 vegades.

> FLEXIBILITAT

Exercici	Posició	Com es fa
Estirament dels músculs adductors		<p>Posició Dempeus, els peus en paral·lel, separats una distància de dues vegades l'amplada de les espatlles.</p> <p>Execució Flexiona lentament el genoll dret, tot mantenint l'esquena recta, mantingues la posició 15 segons. Torna lentament a la posició de sortida. Fes el mateix amb la cama esquerra. Repeteix-ho de 5 a 10 vegades amb cada cama.</p>
Estirament dels músculs anteriors de la cuixa o quàdriceps		<p>Posició Dempeus, un braç recolzat contra la paret, el genoll esquerre flexionat, agafant el peu amb l'altra mà.</p> <p>Execució La mà agafada al turmell l'estira lentament cap enrere. Mantingues la posició 15 segons. Fes el mateix moviment amb l'altra cama. Repeteix-ho de 5 a 10 vegades amb cada cama.</p>
Estirament dels músculs posteriors de la cama		<p>Posició Dempeus, els braços recolzats a la paret a l'alçada de les espatlles, el peu dret endavant i l'esquerre enrere.</p> <p>Execució Flexiona lentament el genoll esquerre. Mantingues la posició 15 segons. Repeteix el moviment amb l'altra cama. Repeteix-ho de 5 a 10 vegades amb cada cama.</p>

> RELAXACIÓ

És important fer una pausa durant el dia per combatre l'estrès i els hàbits sedentaris. Podem començar amb alguns dels exercicis descrits anteriorment fent èmfasi en els músculs que més s'han carregat durant la jornada laboral. A continuació utilitzarem una tècnica de relaxació com la que descriurem tot seguit.

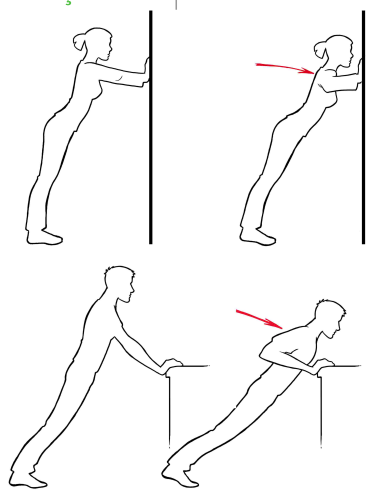
Exercici de contracció-relaxació progressiva

Posició: seu o estira't a terra amb els ulls tancats.

Execució: concentra't a posar en tensió el major nombre de músculs que puguis, manté la tensió durant un moment (3 a 5 segons) i després relaxa els músculs progressivament (per exemple, comença a afloixar la tensió dels dits, després les mans, els avantbraços i així successivament fins a obtenir una relaxació de tota la musculatura).



> FORÇA I RESISTÈNCIA MUSCULARS

Exercici	Posició	Com es fa
Les cames		<p>Posició Dempeus, els peus separats una distància equivalent a l'amplada de les espatlles.</p> <p>Execució Mantingues l'esquena recta, ajup-te fins que les cuixes estiguin horitzontals.</p> <p>Repeteix-ho de 10 a 15 vegades.</p> <p>Al principi ens podem ajudar, per exemple amb el pany d'una porta, a mesura que anem progressant augmentem la dificultat (braços plegats davant del pit).</p>
Els braços		<p>Posició Recolza sobre una paret les mans separades una distància equivalent a l'amplada de les espatlles.</p> <p>Execució Mantenint l'esquena recta flexiona els braços al màxim i lentament torna a la posició inicial.</p> <p>Repeteix-ho de 10 a 15 vegades.</p> <p>A mesura que anem progressant podem utilitzar un suport més baix (taula o cadira), per augmentar la dificultat de l'exercici.</p>

> PAUTES PER MILLORAR LA DESPESA D'ENERGIA (CAPACITAT AERÒBICA)

La capacitat aeròbica és la capacitat que té l'organisme de captar l'oxigen de l'aire i de fer-lo arribar fins als músculs (mitjançant els pulmons, el cor i el sistema circulatori). Aquest oxigen és indispensable per produir l'energia necessària per al funcionament dels músculs.



COM MÉS ELEVADA ÉS LA CAPACITAT AERÒBICA D'UN INDIVIDU, MILLOR ÉS LA SEVA CAPACITAT FÍSICA.

El funcionament òptim del sistema aeròbic (captació-transport-utilització de l'oxigen) és essencial per a una bona forma física i per disminuir el risc de malalties cardiovasculars.

Les activitats aeròbiques són les que utilitzen un gran nombre de músculs i durant un temps suficient. Caminar a un ritme sostingut, fer marxa nòrdica, pujar escales, fer bicicleta, nedar i fer esquí de fons són bons exemples d'activitats aeròbiques.

Al principi l'activitat pot tenir una durada d'entre 15 i 30 minuts i es pot anar progressant fins a arribar a 45-60 minuts; es pot fer entre 3 i 5 cops per setmana, alternant dies de repòs i dies d'exercici.

Per progressar cal que l'esforç tingui una certa intensitat, que tinguem la percepció que ens esforcem, però sense forçar en excés. Un bon indicador és que puguem parlar durant l'activitat. També ens podem guiar en funció de la freqüència cardíaca (nombre de pulsacions per minut).



Aquí us mostrem alguns exemples de programes per millorar la capacitat aeròbica.

> PROGRAMA DE NATACIÓ

Setmana	Dia 1	Dia 2	Dia 3
1a	Neda 3-5 minuts Reposa 45-60 segons Total 9-15 minuts	Neda 4-6 minuts Reposa 45-60 segons Total 12-18 minuts	Neda 5-7 minuts Reposa 45-60 segons Total 15-21 minuts
2a	Neda 6-8 minuts Reposa 40-45 segons Total 18-24 minuts	Neda 6-8 minuts Reposa 40-45 segons Total 18-24 minuts	Neda 6-8 minuts Reposa 40-45 segons Total 18-24 minuts
3a	Neda 5 minuts Reposa 20-30 segons Total 20-25 minuts	Neda 5 minuts Reposa 20-30 segons Total 20-25 minuts	Neda 6 minuts Reposa 20-25 segons Total 24-30 minuts
4a	Neda 7 minuts Reposa 20-25 segons Total 21-28 minuts	Neda 8 minuts Reposa 20-25 segons Total 24-32 minuts	Neda 8 minuts Reposa 20-25 segons Total 24-32 minuts
A partir de la 5a	Neda 7 minuts Reposa 20-25 segons Total 21-28 minuts	Neda 8 minuts Reposa 20-25 segons Total 24-32 minuts	Neda 8 minuts Reposa 20-25 segons Total 24-32 minuts

Repòs = moviments dins l'aigua, per exemple algun dels estiraments apresos anteriorment

> PROGRAMA DE MARXA/CURSA

Setmana	Dia 1	Dia 2	Dia 3
1a	Marxa ràpida 2 minuts Marxa lenta 1 minut Repeteix-ho 5 cops	Marxa ràpida 2 minuts Marxa lenta 1 minut Repeteix-ho 6 cops	Marxa ràpida 2 minuts Marxa lenta 1 minut Repeteix-ho 7 cops
2a	Marxa ràpida 3 minuts Marxa lenta 1 minut Repeteix-ho 6 cops	Marxa ràpida 3 minuts Marxa lenta 1 minut Repeteix-ho 7 cops	Marxa ràpida 3 minuts Marxa lenta 1 minut Repeteix-ho 8 cops
3a	Cursa lenta 3 minuts Marxa 1 minut Repeteix-ho 5 cops	Cursa lenta 3 minuts Marxa 1 minut Repeteix-ho 6 cops	Cursa lenta 3 minuts Marxa 1 minut Repeteix-ho 7 cops
4a	Cursa moderada 4 minuts Marxa 1 minut Repeteix-ho 5 cops	Cursa moderada 5 minuts Marxa 1 minut Repeteix-ho 5 cops	Cursa moderada 6 minuts Marxa 1 minut Repeteix-ho 6 cops
5a	Cursa moderada 7 minuts Marxa 1 minut Repeteix-ho 4 cops	Cursa moderada 8 minuts Marxa 1 minut Repeteix-ho 4 cops	Cursa moderada 7 minuts Marxa 1 minut Repeteix-ho 4 cops

A partir de la sisena setmana continua el programa de 3 a 5 cops per setmana i augmenta progressivament la durada dels períodes de cursa.



> PROGRAMA DE BICICLETA ESTÀTICA

Setmana	Dia 1, 2 i 3
1a	<ul style="list-style-type: none">· Resistència baixa 5 minuts· Resistència baixa-mitjana 5 minuts· Resistència mitjana 5 minuts· Sense resistència 3 minuts
De la 2a a la 6a	<ul style="list-style-type: none">· Afegeix cada setmana un minut a cada nivell de resistència
7a	<ul style="list-style-type: none">· Resistència baixa 5 minuts· Resistència mitjana 15 minuts· Resistència mitjana-alta 15 minuts· Sense resistència 3 a 5 minuts
A partir de la 8a	<ul style="list-style-type: none">· Continua el programa segons el model de la setmana 7· De mitjana pedala 30 minuts dos cops per setmana, la tercera sessió pedala entre 40 i 45 minuts



6

ANNEXOS

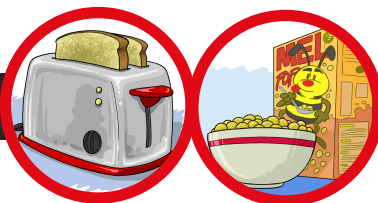
6.1 ELS GRUPS D'ALIMENTS

> **ELS FARINACIS** - Són el nostre combustible.

El pa, la pasta, l'arròs, els llegums, les patates i els seus derivats són la principal **font d'energia**.

Aquests aliments rics en **carbohidrats** han d'estar presents a tots els **àpats per tenir energia al llarg del dia**:

Al l'esmorzar



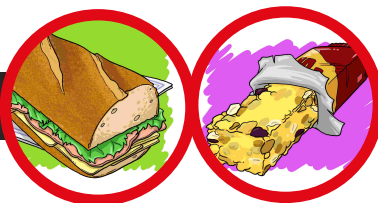
Pa torrat · cereals

Al dinar



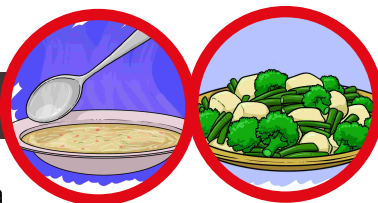
Pasta · llegums · arròs

Al berenar



Entrepà · barreta

Al sopar



Sopa de pasta · verdura amb patata



SEGONS LES NOSTRES NECESSITATS N'HEM DE CONSUMIR ENTRE 3 I 6 RACIONS CADA DIA.

1 ració = dues llesques o un panet de pa o un plat d'arròs, de pasta o de llegums o un parell de patates mitjanes.

Els farinacis engreixen?

En realitat, més que els mateixos farinacis, el que fa augmentar les calories són els acompanyaments que hi puguem afegir (salses, nates, cremes, etc.) o la manera com els cuinem (fregits, etc.).

Escollim les pastes i l'arròs integrals!

Afegirem vitamines del grup B (B1, B2, B6) i minerals, com el magnesi i **la fibra** a la nostra dieta.

No oblidem de **variar el tipus de pa**: de cereals, amb llavors, de civada...

Són molt gustosos i també més rics en vitamines, minerals i fibra.



Els farinacis agraden a tothom i són fàcils de preparar així que...

afegim varietat als nostres plats.

Anem canviant durant la setmana **l'arròs i les pastes**, com a plat o a les guarnicions, pensem a incloure **els llegums** dos o tres cops a la setmana, variem amb **els pèsols, les faves o la soja**, i tastem **les patates al forn**, al vapor o a les amanides.



1

És interessant saber que l'arròs, el blat de moro, els llegums, la quinoa, el mill, la tapioca i les patates **no contenen gluten**, i per tant **són aptes** per al consum de les persones intolerants al gluten, **els celíacs**.

2

Els llegums poden ser flatulents per a algunes persones; es recomana bullir-los amb llavors de comí, fonoll, timó, orenga... També es poden retirar del foc o afegir-hi aigua freda per parar el bull uns minuts; una altra solució és afegir-los triturats als purés, i acabar l'àpat amb una infusió digestiva com el poliol o la marialluisa.



> LA VERDURA



LA VERDURA I LES HORTALISSES HAN D'ESTAR PRESENTS DE FORMA DIÀRIA EN LA NOSTRA ALIMENTACIÓ, SÓN INTERESSANTS PERQUÈ APORTEN VITAMINES, MINERALS, FIBRA, ANTIOXIDANTS, MOLTA AIGUA I MOLT POQUES CALORIES.

Si són **crues** n'aprofitem millor les vitamines i **cuites** són més digestives! Es poden cuinar de moltes maneres i es poden utilitzar com a primer plat, ingredient o guarnició.

Cal menjar verdures de tota mena:

De fulla verda: espinacs, bledes, créixens... aporten àcid fòlic, important per a la bona salut del cor, per prevenir i tractar l'anèmia i per al primer trimestre de l'embaràs.

Del grup de les cols: col, col-i-flor i bròquil, ja que ens ajuden a prevenir determinats tipus de càncer.

De color taronja-vermellós: pastanaga, carabassa, pebrot... són molt rics en carotens, importants per sintetitzar la vitamina A, necessària per a la vista i la pell.

Verdures filoses: tavelles, carxofes, espàrrecs, porros... són molt rics en fibra, necessària per afavorir el trànsit intestinal i prevenir malalties del budell.

Alls i ceba (bulbs): afavoreixen la circulació sanguínia.





APROFITEM EL BROU DE BULLIR VERDURES PER PREPARAR SOPES (ÉS RIC EN VITAMINES I MINERALS). HI HAGI EL QUE HI HAGI DE MENÚ, PODEM ACOMPANYAR-LO AMB UNA AMANIDA.

Les verdures congelades mantenen la majoria de les vitamines.

Si les congelem nosaltres, cal que prèviament les escaldem 2 minuts i les podrem guardar congelades fins a 1 any.

Consells per mantenir al màxim les vitamines:

- 1 Aprofitem les fulles més verdes.
- 2 Coguem poca estona i en poca aigua.
- 3 Introduïm els vegetals sencers o a trossos grossos en aigua bullent.
- 4 Afegim unes gotes de llimona o vinagre a l'aigua de cocció.
- 5 Envasem en recipients opacs.
- 6 No deixem en remull.
- 7 Evitem trossejar les amanides i les verdures molta estona abans de menjar.
- 8 Al vapor i a l'olla exprés es mantenen millor les vitamines.

> LA FRUITA

Conté **vitamines, aigua, fibra i sucres.**



SE'N RECOMANA PRENDRE DE 2 A 3 PECES DIÀRIES.

Consells:

1

Amb pell, l'aportació de fibra serà més important però hem de tenir cura de rentar-la bé per eliminar-ne la brutícia i els adobs.

2

Millor sencera que en forma de suc (més fibra).

3

De les 3 peces diàries, 1 hauria de ser rica en vitamina C.

La fruita com a postres no engreixa, es pot prendre a qualsevol hora tant d'aperitiu, com entre hores o després dels àpats i també barrejada amb les amanides.

Com?

Millor crua perquè conté més vitamines, però també es pot prendre al forn o en compota en casos de problemes digestius.



Algunes curiositats:

- 1 No hi ha fruites prohibides, l'important és la varietat.
- 2 La fruita més madura és més digestiva i també més rica en sucres.
- 3 La fruita seca o deshidratada, com les panses, les figues seques, les orellanes... és més concentrada en sucres i per tant més calòrica; es pot utilitzar barrejada amb els cereals d'esmorzar o afegir-ne als iogurts o a les amanides.
- 4 La fruita en almívar o confitada conté menys vitamines i més sucres.

L'alvocat i el coco són les úniques fruites que contenen greix.

El de l'alvocat és del mateix tipus que l'oli d'oliva, per tant, és molt recomanable. En canvi, el del coco és de tipus saturat, per tant anem amb compte a l'hora de consumir-ne!

Idees per menjar més fruita:

- 1 Prenem cada dia un líquid o suc natural.
- 2 Afegim a les amanides trossets de fruita fresca.
- 3 Escollim fruita per a les postres i per berenar o a mig matí.



PER MANTENIR-NOS SANS CAL MENJAR FRUITA I VERDURA: 5 AL DIA!

> LA FIBRA

La fibra és la part que no es digereix dels aliments d'origen vegetal i que té molta importància per a la nostra salut pel seu alt poder saciant i **la contribució a assegurar el trànsit intestinal**.

Es recomana que **la ingesta diària** de fibra d'una persona adulta sigui d'**entre 30 i 35 grams**. Per això s'aconsella que cada dia es prenguin almenys 5 racions de fruita o verdura.

Amb tot, també la podem trobar en altres aliments com ara els llegums i els productes a base de cereals, en particular quan són integrals.

A més, avui els processos tecnològics permeten afegir fibra a molts altres productes (llet, suc, etc.).

Algunes dades de les quantitats de fibra per ració:

1 plat de carxofes · 21 g

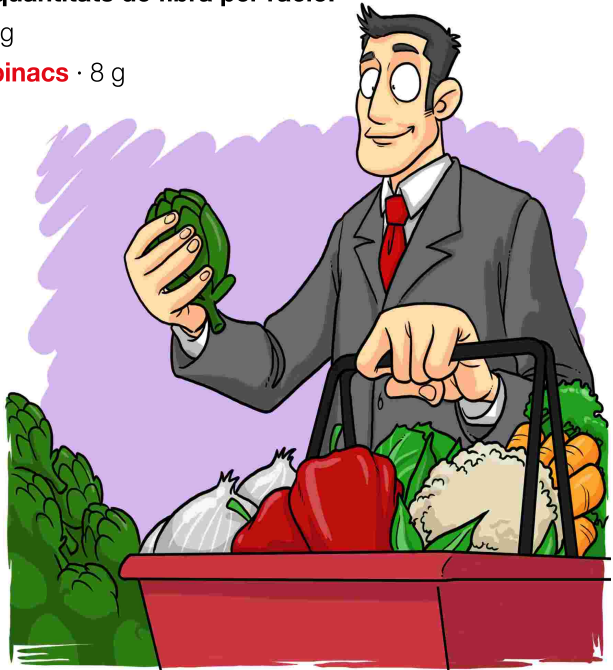
1 plat de tavelles o espinacs · 8 g

1 plat d'amanida · 2 g

1 panet integral · 2,5 g

Idees per evitar l'estrenyiment:

Prenem suficient fibra, aigua, oli d'oliva i practiquem exercici amb regularitat. Les fruites més aconsellades per combatre l'estrenyiment són els kiwis, les prunes i la papaia.



> LA LLET I ELS DERIVATS LÀCTICS - La millor font de calci.



2 RACIONS AL DIA, 4 EN DIVERSES ETAPES DE LA NOSTRA VIDA, COM ARA LA INFANTESA, L'ADOLESCÈNCIA, L'EMBARÀS, LA LACTÀNCIA I LA TERCERA EDAT.

1 ració de làctic equival a:



1 got gran de llet · 200-250 g

1 tall de formatge semisec · 40 g

2 iogurts · 250 g

Formatge fresc · 80 g

Els làctics contenen calci, vitamines (A, D, B), minerals (calci, fòsfor...) i greixos.



LA MANTEGA, LA NATA LÍQUIDA I LA NATA GAIREBÉ NO CONTENEN CALCÍ.

Enemics per l'absorció del calci:

La sal · els embotits · els refrescos · el cafè

Descremada, semi o sencera?

Actualment es recomana el consum de llet i/o làctics descremats en adults i semidescremats en nens per tal de prevenir l'obesitat i els problemes cardiovasculars.

El contingut en calci no varia segons el percentatge de greix.

Llets enriquides

Excepte en situacions determinades (mancances nutritives, al·lèrgies, patologies...), aquestes llets són perfectament prescindibles en la dieta sempre que sigui sana i variada.

I si no prenem llet?

Llet baixa en lactosa o sense lactosa i/o begudes vegetals enriquides en calci, com ara batuts de soja, d'arròs, d'ametlla... poden ser una bona alternativa.

· EL IOGURT I ALTRES LLETS FERMENTADES

La composició del **iogurt** és similar a la de la llet. El seu contingut en lactosa és més baix i per tant és més digerible.

Els iogurts contenen microorganismes vius (a excepció dels que es conserven a temperatura ambient) que alimenten la flora intestinal, prevenen possibles infeccions i reforcen el sistema immunitari.

Els bífidus: agiliten i ajuden el trànsit intestinal.

Els l. casei: reforcen les defenses de l'intestí.

El quefir és una llet àcida fermentada per l'acció combinada de llevats i bacteris. De textura cremosa, amb gust àcid, és lleugerament picant, i té un valor nutritiu similar al del iogurt.



• EL FORMATGE

La majoria s'elaboren amb llet sencera. Atesa la gran varietat de formatges, el seu valor nutritiu varia considerablement dels uns als altres, però en tot cas es tracta d'un aliment concentrat en nutrients ja que té un percentatge més baix d'aigua que la llet.

És **ric en proteïnes, calci, greix, vitamines A, B** i el seu contingut en **sodi** sol ser molt elevat a excepció dels baixos en sal.



COM MÉS SEC ÉS UN FORMATGE, CONTÉ MÉS CALCI I VITAMINES, PERÒ TAMBÉ MÉS GREIX I SAL. CAL, DONCS, PRENDRE AMB MODERACIÓ ELS FORMATGES MÉS CURATS.

Un **formatge baix en greix** és el que en conté **menys d'un 25%**. Sovint, en ser menys gustosos i contenir menys greix, tendim a duplicar-ne la ració. Cal anar amb compte!

Idees per incrementar l'aportació de calci a la nostra dieta:

1 Afegim a les cremes de verdures o purés un formatget descremat, llet en pols o evaporada en lloc de crema de llet o mantega. Disminuim així el contingut en greix i augmentem el contingut en calci.

2 Substituïm la mantega o la margarina dels entrepans o les torrades per formatge fresc o mató.

3 Prenem gratinats o plats que continguin salsa beixamel.

4 Preparem batuts de fruita barrejats amb llet i/o iogurts.

5 Introduïm postres tradicionals, com ara arròs amb llet, mel i mató, quallada, flams...

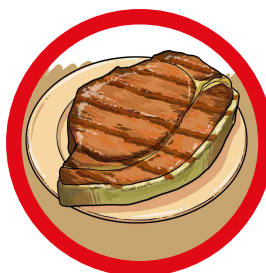
6 Comencem o acabem els àpats amb un tallet de formatge.

> LA CARN, EL PEIX I ELS OUS - Construïm el nostre cos.



**2 RACIONS AL DIA: MILLOR PETITES QUANTITATS
REPARTIDES AL LLARG DEL DIA.**

1 ració equival a:



100-125 g



125-150 g



2 ous



2 llaunes de tonyina



80 g (4 talls)

· LA CARN (I ELS EMBOTITS)

No més de 3-4 cops per setmana i en triem les parts més magres.

Carns i parts magres de cada espècie

Carn d'aviram	Pollastre (sense pell), gall dindi, guatlles, estruç.
Porc	Filet o llom magre.
Vedella i bou	Filet o bistec (eliminem el greix visible).
Xarcuteria	Pernil cuit, pernil de gall dindi, pernil serrà (eliminem el greix visible).
Altres	Cavall, conill.



· EL PEIX

Almenys 3-4 cops per setmana (dels quals 2 peix blau).

És blanc o blau? Habitualment podrem reconèixer un peix blau quan observem que té una cua en forma de 2 puntes.

Classificació en funció del seu contingut en greix

Peix blanc o magre	Lluç, rap, llenguado, bacallà, maire, mero, bruixa, llobarro.
Peix semigràs	Besuc, turbot, orada, truita de riu, moll, rogers.
Peix blau o gras	Sardina, seitó, arengada, verat, tonyina, bonítol, sorell, salmó, emperador.

I si és peix congelat? Nutricionalment és equivalent al peix fresc.

I les conserves i semiconserves de peix (tonyina, sardines, seitons o salmó)?

Són una altra bona opció per variar les nostres receptes. Recordem, però, que en general tenen un contingut elevat de sal.

Surimi o pasta de peix (palets de cranc, potes de cranc, succedanis d'angules):

contenen més sal, additius i menys proteïna que el peix. Poden servir-nos com a alternativa **de forma ocasional**.



· EL MARISC



BAIXA APORTACIÓ CALÒRICA EN GENERAL. CAL MODERAR-NE EL CONSUM EN CAS D'ÀCID ÚRIC.

Sabies que...? Els caps de les gambes, els llagostins i els calamars són rics en **colesterol**.

Idea: Les escopinyes, les cloïsses i els musclos són **rics en ferro**; si els fem cuits al vapor i després rossejats amb suc de llimona, millorarem encara més l'absorció d'aquest mineral.

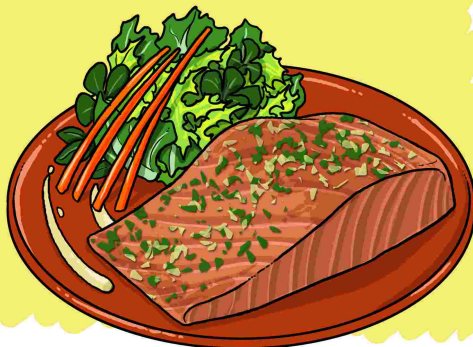
Com podem augmentar el consum de peix?

1 Afegim a les amanides: tonyina, bacallà esqueixat, seitons en vinagre, gambes, salmó.

2 A l'entrepà: sardines, verat, tonyina.

3 En una truita: truita de bacallà o tonyina, remenat de gambes.

4 Com a ingredient d'un plat de pasta o arròs o llegum o patata: canelons de brandada de bacallà, arròs amb sípia, cigrons amb cloïsses, patata amb rap.



· L'OU

Podem consumir entre 3 i 4 ous per setmana.

La clara és molt rica en proteïna i no conté greix.

El rovell és ric en vitamines (A, E, D, B12), ferro i antioxidants però conté greix i colesterol.

Idea: La clara cuita és de gran utilitat per enriquir plats com sopes o purés, en casos per exemple de gent amb poca gana o esportistes. També podem fer una truita amb 1 rovell i 2 clares.

· ALIMENTS PROTEICS VEGETALS

Els llegums, els fruits secs, els cereals, la pasta, l'arròs i les llavors (de carabassa, de gira-sol i de sèsam) són rics en proteïnes vegetals, però aquestes proteïnes són de menys qualitat que les animals.



**CAL COMBINAR:
LLEGUMS O FRUITS SECS + CEREALS O
LLAVORS = PROTEÏNA EQUIVALENT A LA DE
LA CARN.**

Exemples:

Llenties amb arròs, cuscús amb cigrons, arròs amb verdures i pèsols.

Les lleties són molt riques en ferro?

Sí, però és un tipus de ferro de difícil absorció, per tal de millorar-ho inclourem aliments rics en vitamina C al mateix àpat.

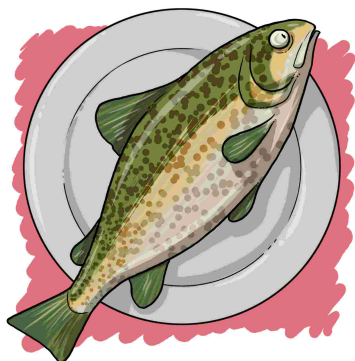
> ELS GREIXOS - Pocs i bons!

En trobem en molts aliments i no tots són igual de saludables, però això sí, tots engreixen igual.



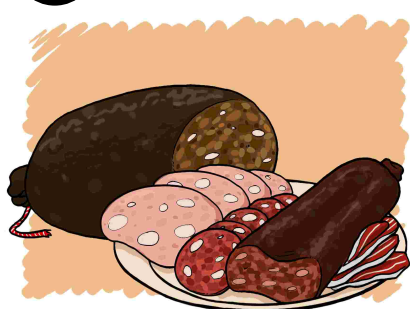
Més saludables

Monoinsaturats i poliinsaturats



Menys saludables

Saturats



LA INGESTA RECOMANADA D'OLI D'OLIVA ÉS DE 3 A 6 RACIONS AL DIA. UNA RACIÓ EQUIVAL A UNA CULLERADA SOPERA.

· GREIXOS TRANS

Es troben en molts productes industrials com ara pastisseria, aperitius, precuinats... Apareixen a l'etiquetatge dels aliments com a "greixos vegetals hidrogenats".

Augmenten el colesterol LDL (dolent) i els triglicèrids.



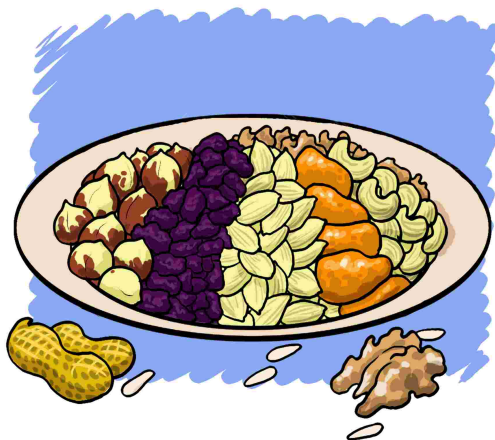
· EL GREIX DEL PEIX BLAU

És una font de greix saludable (omega 3). Ens ajuda a disminuir el colesterol i els triglicèrids i reduir el risc de malalties cardiovasculars.

A més a més del peix blau també contenen omega 3 les nous, el lli i els aliments enriquits amb omega 3 (llet, conserves, etc.).

· EL GREIX DELS FRUITS SECS

Són rics en greixos cardiosaludables, proteïnes, fibra vegetal, minerals, vitamines i antioxidants.



5 COPS A LA SETMANA UN GRAPAT, A MÀ TANCADA! I ELS PODEM INCLOURE A TRAVÉS DEL MUSLI DE CEREALS PER ESMORZAR, AFEGITS A LES AMANIDES, EN PICADES ALS GUISATS, AL IOGURT, PER ACOMPANYAR EL FORMATGE...

· ELS OLIS VEGETALS

Per fregir, oli d'oliva o oli de gira-sol?

L'oli d'oliva és la millor opció, tant per amanir com per cuinar.

Resisteix molt millor les temperatures elevades i és molt més estable, per aquest motiu ens fa guanyar qualitat, gust i color en tots els nostres àpats.

Consells per fer un bon fregit:

1 Un bon fregit és el que es fa en oli ben calent, sense fumejar, i on l'aliment queda submergit.

2 Passem els aliments, un cop fregits, per sobre d'un paper absorbent, per reduir l'excés d'oli.

3 Filtrem l'oli immediatament després d'usarlo.

4 No barregem mai olis diferents.

5 Si un oli està ben manipulat es podria reutilitzar fins a 5 cops. La foscor, el canvi de color i la pèrdua de transparència són signes que l'oli està degradat i cal renovar-lo.



• MANTEGA O MARGARINA?

En ambdós casos se n'ha de moderar el consum perquè totes dues contenen greix poc saludable. Hem de triar mantegues i margarines amb baix contingut en greixos trans.



· I EL GREIX DEL PORC IBÈRIC?

La seva carn conté una elevada quantitat de greixos saludables semblants als de l'oli d'oliva.

És coherent amb una dieta equilibrada, sempre que en triem les parts més magres i no abusem ni de les quantitats ni de la freqüència.

Idees per moderar el consum de greixos a la nostra alimentació:

1 Fem nosaltres mateixos les vinagretes (a base de llimona, iogurt, vinagre de mòdena...).

2 Fem coccions senzilles: planxa, papillota, vapor, forn, microones...

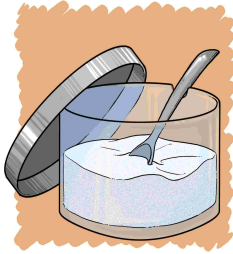
3 Traiem el greix visible dels aliments.

4 Utilitzem un pinzell per escampar l'oli d'oliva a la paella o a la cassola.



> EL DOLÇ - Un toc de plaer...

El sucre



Ens aporta energia i ens dóna plaer!

Tipus de sucres: refinat, morè, granulat, glacé...
Són edulcorants calòrics.

L'opció light són els edulcorants acaòrics com la sacarina i l'aspartam. Ideal per seguir una dieta d'aprimament i per a diabètics.

Recomanació diària: 2-3 sobres de sucre al dia (20-30 g).



LA FRUCTOSA ÉS EL SUCRE DE LA MEL I DE LA FRUITA, LA TROBEM EN MOLTS PRODUCTES, COM ARA GALETES, MELMELADES, XOCOLATA, I CONTÉ PRÀCTICAMENT LES MATEIXES CALORIES QUE EL SUCRE.

Idees per alleugerir les postres:

- 1 Utilitzem melmelada sense sucre per al farciment d'un pastís.
- 2 Reduïm el sucre, com a ingredient, a la meitat.
- 3 Utilitzem llet desnatada com a ingredient.



Hi ha caramels fets amb edulcorants artificials que aporten menys calories i que contribueixen a no produir càries dentals.



> LES BEGUDES - De consum habitual.

· AIGUA

És la beguda que hem de triar durant i fora dels àpats.

És la més saludable, no té contingut calòric i és fàcilment accessible per a tothom.

Les aigües amb gas (soda o sífó) ajuden a fer la digestió però cal tenir precaució en cas de patir de tensió arterial elevada (hipertensió).

· CAFÈ

No conté calories però sí cafeïna, que li aporta les propietats estimulants i un lleu efecte diürètic.



NO + DE 3-4 TASSES DE CAFÈ/DIA JA QUE POT PROVOCAR AGITACIÓ, INSOMNI I TAQUICÀRDIA.

L'opció **descafeïnada** és una bona alternativa, tot i que es recomana consumir-ne en la mateixa proporció.

· TE

És una altra beguda estimulant, pel seu contingut en teïna; a més a més, proporciona antioxidants.

Sabies que...?

El te blanc s'elabora amb les millors fulles i conté un nivell d'**antioxidants tres cops superior** al dels altres.

· INFUSIONS

El seu contingut calòric és zero. Poden resultar beneficioses segons les herbes que triem per millorar digestions, problemes d'insomni, flatulències, etc. **Ideals per prendre entre hores.**



AQUESTES BEGUDES NO CONTENEN CALORIES, PERÒ SI ELS AFEGIM SUCRE O MEL, N'AUGMENTAREM L'APORTACIÓ CALÒRICA.

• BEGUES ESPORTIVES

Contenen sucres i minerals.
No són imprescindibles però sí **recomanables si es practica un exercici físic intens de manera regular.**



• BEGUES REFRESCANTS

En general, els refrescos contenen una quantitat considerable de sucre.



= 6 cullerades de postres de sucre!

Un refresc light és realment una beguda baixa en calories?

Sí, ja que se substitueixen els sucres per edulcorants artificials acalòrics.

Sabies que...?

Les begudes de cola contenen un additiu, l'àcid fosfòric (E: 338), que en excés pot impedir una correcta assimilació del calci.

Una tònica o un bitter sense alcohol ens pot fer pensar que són més lleugers, però contenen un valor calòric i sucres semblants als de la resta de begudes refrescants no lights.

• LES BEGUES ESTIMULANTS

Contenen el **doble de cafeïna** i la mateixa quantitat de sucres.



· SUCS DE FRUITA

Sucs naturals: aporten totes les vitamines de la fruita però poca fibra.

Un exemple:

Una taronja mitjana · 2,8 g de fibra

1 got de suc de taronja · 0,2 g de fibra



· BEGUDES ALCOHÒLIQUES

Aquestes begudes només han de ser consumides per adults, atès que tenen efectes perjudicials en persones en etapes de creixement, i sempre se n'ha de fer un consum responsable.

El consum moderat de begudes alcohòliques de baixa graduació forma part de la cultura de la dieta mediterrània. Tant el vi, com la cervesa, el cava o la sidra contenen, a més de l'alcohol i l'energia, alguns compostos, **els polifenols** (substàncies antioxidants) que poden presentar efectes beneficiosos en la salut.

No obstant això, cal **consumir-ne amb moderació** i, si pot ser, prendre'n acompanyant els àpats.

En **els homes** es recomana beure **un màxim de 2-3 copes** de vi o cervesa i en **les dones, un màxim d'1-2 copes** de vi o cervesa al dia.



6.2 LÈXIC

> RELATIU A LA NUTRICIÓ I A L'ALIMENTACIÓ

ALIMENTS FUNCIONALS: Són els que, de forma natural o modificats tecnològicament, contenen un o diversos ingredients que, més enllà del seu valor nutritiu, contribueixen a millorar l'estat de salut o a reduir el risc de contraure malalties.

Aliments funcionals naturals:

logurts i llets fermentades: contenen microbis que milloren el funcionament del budell, tant des del punt de vista digestiu com del sistema immunitari.

Fruits secs: contenen un tipus de greix (omega 3 i omega 6) que intervé en la protecció de les malalties cardiovasculars.

Oli d'oliva: ric en greix monoinsaturat que contribueix en la protecció del sistema circulatori, entre d'altres.

Aliments funcionals modificats. Aliments enriquits en:

Fibra soluble: afavoreix el creixement dels bifidobacteris al budell.

Omega 3: prevé les malalties cardiovasculars i, a més, intervé en el funcionament del sistema nerviós.

Fitoesterols: competeixen amb el colesterol reduint-ne l'absorció.

Antioxidants: protegeixen davant l'envelliment, els processos degeneratius com cataractes o certs tumors i també enfront de les malalties cardiovasculars.

Cal tenir en compte:

1. L'alimentació mediterrània és per si sola una alimentació funcional.
2. Dins el marc d'una alimentació saludable poden contribuir a millorar l'estat de salut i prevenir malalties.
3. Els aliments funcionals poden ser una facilitat o un complement interessant, però no una necessitat.



ANTIOXIDANTS: Substàncies presents en molts aliments (principalment aliments d'origen vegetal, com la fruita i la verdura), que ens protegeixen contra diverses malalties i ens ajuden a no envellir prematurament.

CADENA DE FRED: És la seqüència d'un conjunt de processos (conservació, emmagatzematge, distribució, venda) en què es controla la temperatura per garantir la qualitat de productes refrigerats o congelats des del seu estat natural fins al seu consum.

COLESTEROL: És un tipus de greix necessari per a la formació de la vitamina D, les hormones sexuals i la bilis. S'obté a partir de 2 vies: la que fabrica el nostre cos i a través dels aliments d'origen animal (el greix de la carn, dels embotits, dels làctics o del rovell d'ou). L'excés és el que pot fer augmentar el risc de patir malalties cardiovasculars.

C-HDL: Es coneix com a colesterol "bo" ja que un nivell elevat de C-HDL tindria un efecte protector cardiovascular.

C-LDL: Es coneix com a colesterol "dolent", uns nivells elevats augmenten el risc cardiovascular.

DIABETIS: Malaltia freqüent que es caracteritza per un excés de glucosa a la sang (hiperglucèmia). Tot i que n'existeixen de diferents tipus, les més freqüents són la diabetis *mellitus* tipus I (o insulínoddependent), que se sol presentar en persones joves i la diabetis *mellitus* tipus II (o no insulínoddependent), que acostuma a manifestar-se a partir dels 40 anys.

GLUTEN: És una proteïna que trobem en cereals com el blat, la civada, l'ordi i el sègol. La seva intolerància es coneix com a malaltia celíaca.

GOLL: Augment de volum de la glàndula tiroide.

IMC (índex de massa corporal):

S'utilitza per establir la mesura del pes en proporció a la talla (alçada) dels individus i es calcula a partir de la fórmula:

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{Pes (kg)}/\text{Talla}^2 \text{ (m)}$$

IMC	Valoració
<18.5	Pes insuficient
18.5-24.9	Pes normal
25-29.9	Sobrepès
≥30	Obesitat

Sobrepès: Quan tenim un IMC igual o superior a 25.

Obesitat: Acumulació anormal o excessiva de greix corporal, que pot arribar a ser perjudicial per a la salut. Es considera que una persona és obesa quan l'IMC és igual o superior a 30.

METABOLISME: És el conjunt de totes les reaccions químiques que tenen lloc dins del nostre cos, i que permeten convertir els aliments i els nutrients en energia.

METABOLISME BASAL: És l'energia mínima que necessitem per sobreviure.

OMEGA 3: Són un tipus de greixos presents en el peix blau, tot i que també en trobem a les nous o llavors de gra de lli. Les seves característiques els fan essencials i molt beneficiosos per a la salut.

OSTEOPOROSI: És una malaltia de l'esquelet que es caracteritza per una disminució de la massa òssia i un augment de la fragilitat de l'os i del risc de fractura.

RADICAL LLIURE: Són substàncies que en excés produeixen danys a les nostres cèl·lules i la consegüent aparició de nombroses malalties. El tabac, l'alcohol, una alimentació rica en greixos saturats, l'abús de radiació solar, l'estrès i una dieta poc equilibrada són alguns dels factors que fan augmentar la formació de radicals lliures. Els antioxidants en contraresten els efectes.

TRIGLICÈRIDS: Són un tipus de greix que trobem a la sang i que pot provenir de molts aliments que mengem; són emmagatzemats i utilitzats pel nostre cos com a font d'energia. L'excés és el que pot fer augmentar el risc cardíac.



> RELATIU A L'ACTIVITAT FÍSICA

ACTIVITAT FÍSICA: Qualsevol moviment del cos, produït per la musculatura esquelètica, del qual resulta una despesa energètica per sobre del metabolisme basal.

CONDICIÓ FÍSICA: Condició física o forma física és el grau d'energia i vitalitat que permet que les persones facin les tasques diàries habituals sense cansament excessiu.

DESCANS O PAUSA: És el període de repòs entre exercicis.

ENTRENAMENT: És el conjunt de pràctiques físiques, psíquiques i dietètiques encaminades a proporcionar a l'atleta una preparació per poder efectuar una prova en les millors condicions de rendiment.

ESPORT: És l'exercici físic fet en un marc reglamentat i competitiu.

EXERCICI FÍSIC: És una activitat física amb un moviment planificat, estructurat i repetitiu que té per objectiu millorar o mantenir un o més components de la forma física.

FLEXIBILITAT: És una qualitat física que ens permet fer els moviments en la màxima amplitud, ja sigui d'una part específica o de tot el cos. La flexibilitat la determinen els elements de cada articulació, la capacitat d'elongació dels músculs. La flexibilitat pot ser dinàmica o estàtica, és a dir, es pot fer en moviment o mantenint una posició concreta.

RESISTÈNCIA: És la capacitat per mantenir un esforç eficaç durant el període més llarg de temps possible. La resistència es pot classificar en:

Resistència aeròbica: És el tipus de resistència en la qual l'oxigen disponible és suficient per a la combustió dels substrats energètics necessaris per a la contracció muscular, cosa que permet fer esforços de llarga durada i d'intensitat mitjana, ja que no es produirà cap deute d'oxigen.

Resistència anaeròbica: És el tipus de resistència condicionada per una aportació insuficient d'oxigen als músculs. Es dona en exercicis en els quals la freqüència de moviments és molt elevada o en exercicis que impliquen la força muscular.



BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA I REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Publicacions i llibres

- *Boletín Oficial del Estado. Textos legales. Código Alimentario.*
Madrid: Departamento de Programación Editorial del BOE, 1991.
- *Enciclopèdia Gran Larousse Català.* Barcelona: Larousse Bordas, 1997.
- Fox, M.; Formiguera, X. *Obesidad.* Madrid: Harcourt Brace, 1998.
- Astiasarán, I; Alfredo, J. *Alimentos: composición y propiedades.*
Madrid: McGraw – Hill Interamericana, 1999.
- Mataix, J. *Nutrición y alimentación humana.* Madrid: Ergon, 2002.
- Mataix, J.; Gil, A. *Libro Blanco de los Omega-3.* Granada: Puleva Food, 2002.
- López, J. M. *Nuevos alimentos para el siglo XXI.*
Múrcia: Quaderna Editorial, 2004.
- Fuster, V. *La ciencia de la salud. Els meus consells per a una vida sana.*
Barcelona: Columna Edicions SA, 2006.
- Román, J.; Iglesias, C. *El libro blanco de la hidratación.* Sociedad Española de Ciencias de la Alimentación. Madrid: Ediciones Cinca, 2006.
- Casals, J. M.; Serra, L.; Ribas, L.; Salvador, G.; del Campo, M.
Avaluació de l'estat nutricional de la població d'Andorra. Evolució dels hàbits alimentaris i del consum d'aliments a Andorra 1991-2005.
Andorra: Ministeri de Salut, Benestar Social i Família. Govern d'Andorra, 2007.

- Palma, I.; Farran, A.; Cantós, D. *Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España*. Barcelona: Mc Graw Hill, 2008.
- American College of Sports Medicine. *Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lea & Febiguer, 2002.
- Bouchard, C.; Shephard, R.; Stephens, T.; Sutton, J.; Mc Pherson, B. D. *Exercise, Fitness and Health*. Champaign: Human Kinetics, 1990.
- Generalitat de Catalunya. *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS)*. Barcelona: Direcció General de Salut Pública i Secretaria General de l'Esport, 2007.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) i Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). *Consejos para una alimentación saludable*. Madrid: SENC i semFYC, 2006.

Altres suports

- Novartis Medical Nutrition. *Taula de composició dels aliments* (CD-ROM). Barcelona, 2004.
- Food and Agriculture Organisation (FAO). www.fao.org
- World Health Organization (OMS). *Global strategy on diet, physical activity and health. Diet and physical activity, a public health priority*.
www.who.int/dietphysicalactivity
- Ministeri de Salut, Benestar, Família i Habitatge. www.salut.ad
- Consumer Eroski. www.consumer.es/alimentacion
- Generalitat de Catalunya. www.gencat.cat/salut
- Programme National Nutrition Santé, França. www.mangerbouger.fr
- Consell Europeu d'Informació sobre l'Alimentació. www.eufic.org





Govern d'Andorra
Entre tots fem un país millor



Fundació
Crèdit Andorrà