

EN QUÈ CONSISTEIX L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

L'alimentació té un gran impacte en l'estat de salut de les persones. Una dieta saludable aporta tots els nutrients necessaris que l'organisme necessita per funcionar correctament.

Per a aconseguir uns bons hàbits alimentaris, és important que la dieta sigui abundant en fruites, verdures i hortalisses. Com també ha de contenir cereals de gra sencer, llegums, fruits secs, llavors, carn blanca, peix blanc/blau i ous.

Tot i ser prioritari el consum de productes frescos i de temporada, existeix una àmplia gamma de productes envasats que faciliten el consum de certs aliments que poden ser adequats per incorporar a la dieta. No obstant això, n'hi ha d'altres que contenen sal, sucres, greixos i additius en quantitats elevades que s'han d'evitar. Per saber-los identificar serà important llegir l'etiqueta, la llista d'ingredients i la composició nutricional, i no només veure la portada del producte que pot contenir missatges i declaracions nutricionals confoses.

Quins continguts té aquest document?

- Grups d'aliments que cal consumir i la seva freqüència de consum
- Productes processats i la seva classificació
- Declaracions nutricionals i de propietats saludables
- Exemples de productes que ens confonen
- Lectura de l'etiquetatge dels productes envasats
- La llista de la compra
- Com fer un menú saludable
- Exemple d'un menú setmanal
- Receptes saludables



GRUPS D'ALIMENTS I FREQÜÈNCIA DE CONSUM

VERDURA

Tant cuita com crua. Ens aporta varietat de vitamines, minerals, fibra i aigua.

→ 2 racions diàries

FRUITA

Aporta hidrats de carboni de fàcil absorció, vitamines, aigua i fibra.

→ 3 racions diàries

FRUITS SECS I LLAVORS

Proporcionen proteïnes, greixos saludables (omega-3), fibra i minerals.

→ Un grapat al dia

CARN

Aporta proteïna d'alta qualitat. Prioritzar les carns blanques (pel seu menor contingut en greixos saturats i nitrats) i reduir les vermelles

→ Blanca: 3-4 racions/setmana
Vermella: 1 ració/setmana max.

PEIX I MARISC

Proporcionen proteïnes d'alta qualitat. El peix blanc té un contingut molt baix en greixos. En canvi, el peix blau és ric en greixos saludables (omega-3)

→ 3-4 racions/setmana
Mínim 1 peix blau/setmana

LLEGUMS

Aporten principalment hidrats de carboni, fibra, minerals (ferro) i contenen proteïna d'origen vegetal.

→ 2-4 racions/setmana

OUS

Aporten proteïna de molt bona qualitat. S'ha de prioritzar comprar aquells de categoria 0 o 1 (ecològics o de granja).

→ 0-2 racions diàries

CEREALS

Proporcionen principalment hidrats de carboni i fibra. S'ha de prioritzar el consum de la seva versió integral.

→ 5-7 racions diàries

LÀCTICS

Són una bona font de calci i vitamina D, a més a més, són rics en proteïnes d'alta qualitat.

→ 2-3 racions diàries

PRODUCTES PROCESSATS

Els aliments processats són aquells que han estat sotmesos a alguna **transformació industrial**. Aquests productes ens permeten disposar de molta **més varietat** d'aliments per incorporar en la nostra dieta. No obstant això, existeixen diferents graus de processat i **s'ha de vigilar amb alguns d'ells**.

Mínimament processats



Són aliments que s'han preparat per a **facilitar el seu consum i allargar la seva vida útil**. Només han passat per processos com: manipulació (pelat, rentat, tallat, ratllat) o tractaments tèrmics (coure, pasteuritzar, congelar, escaldar, torrar, esterilitzar).

Per exemple:

- Fruits secs sense closca i/o torrats
- Fruita pelada i tallada
- Amanida en bossa
- Aliments congelats (fruita, verdura, carn o peix)
- Tomàquet triturat natural
- Llegums cuits
- Llet UHT
- Pots d'arròs o quinoa cuita
- Flocs de civada o blat de moro
- Oli d'oliva verge

Tenen un perfil saludable, consum preferent

Amb ingredients afegits



Són aliments als quals s'ha **modificat** la seva **composició** inicial **per l'addició** d'altres ingredients com **sal, sucre, espècies, ferments, olis i/o additius**. Per tant, és recomanable llegir les etiquetes d'aquests productes per veure si són saludables o no.

Per exemple:

- Logurts
- Formatges
- Verdures en conserva
- Tonyina/sardina en oli d'oliva
- Salsa de tomàquet
- Fruita enllaunada
- Derivats carnis (salats, adobats...)
- Gaspaxo, crema de verdures, hummus
- Pa
- Mermelada

Són saludables segons els ingredients, consum conscient SEGONS ETIQUETATGE

Ultraprocessats



Són productes elaborats a partir de **múltiples ingredients** que s'han vist sotmesos a diverses modificacions industrials. Solen contenir **additius** amb l'objectiu de potenciar el seu **sabor** i fer-los més **atractius i palatables**.

Per exemple:

- Pizzes
- Carns vermelles processades (salsitxes, botifarra, embotits, Frankfurt)
- Galetes i cereals d'esmorzar
- Brioixeria
- Refrescos, suc, begudes ensucrades
- Derivats làctics (flams, natilles, formatge en crema)
- Salses comercials (quètxup, maionesa)
- Patates fregides
- Fruits secs fregits, salats, de sabors...
- "Sazonador", concentrat de verdures

Són de molt poca qualitat nutricional, evitar el seu consum

DECLARACIONS DE PROPIETATS SALUDABLES



Cada cop apareixen més productes al mercat que incorporen **declaracions nutricionals** o declaracions **de propietats saludables**. S'ha d'anar amb compte amb aquestes declaracions, ja que solen intentar **persuadir al comprador**, i no sempre són del tot saludables. És més encertat llegir el llistat d'ingredients on realment veurem la quantitat de cada ingredient que duu.

Declaracions nutricionals

Indica que un aliment té propietats nutricionals beneficioses a causa de l'addició o reducció d'algun nutrient en concret. Per exemple, "ric en fibra", "enriquit en omega-3", "baix en sucre", "light", "sense sucres afegits".

Propietats saludables

Indica que un aliment conté algun component (com vitamines, minerals, fibra o probiòtics) que en consumir-lo proporciona beneficis en la salut. Per exemple, "redueix el colesterol".

Sovint, les empreses alimentàries utilitzen **estratègies publicitàries** quan volen donar un aspecte saludable a un producte. Fan servir **imatges** en l'embolcall, colors, paraules del tipus "casolà" o "natural" i tipografies que vagin d'acord amb aquest objectiu.



COMPTE no us confongui, és important llegir bé el llistat d'ingredients i la composició nutricional per a determinar si el producte és interessant a escala nutricional o no.

Cal tenir en compte que moltes vegades es refereixen a una millora del producte anterior (per exemple, un producte "light" vol dir que té menys sucres o greixos que el producte anterior, això no vol dir que no en contingui ni que sigui saludable. CAL mirar sempre l'etiquetatge).

Altres vegades, han afegit alguna substància al producte per a fer-lo més interessant a ulls del consumidor, però tampoc vol dir que el producte s'hagi convertit en saludable. Veureu exemples en la següent diapositiva.

EXEMPLES

Llet enriquida en omega-3 (àcids grassos interessants d'incorporar en la nostra dieta gràcies als seus efectes cardioprotectors).



Una llet enriquida conté **0,055 g w3/100 ml** (és a dir, una tassa de llet de 200 ml = 0,11 g w3). Si ho comparem amb un tall de **peix blau** (200 g salmó, verat, sardines o tonyina) ens aportarà **5 g w3** en total.



**50 GOTS
DE LLET =
ENRIQUIDA**

**1 TALL DE
SALMÓ**



En conclusió, és prioritari seguir una dieta equilibrada que introdueixi aliments com el peix blanc/blau, fruits secs i llavors, en comptes d'invertir diners en productes enriquits.

Galetes riques en fibra



Productes que declaren ser **rics en fibra** com poden ser pans, galetes, cereals d'esmorzar, snacks, biscotes, etc. Aquests productes poden contenir igualment barreges de farines refinades, sucres afegits i olis vegetals refinats que **NO** són gens saludables.

En lloc de consumir productes processats amb fibra, serà millor obtenir-la a partir de llegums, arròs integral, fruits secs, fruites, verdures i hortalisses.



Hamburguesa vegetariana



A simple vista pot semblar un aliment ric en hortalisses i molt saludable, però en alguns casos, si ens fixem en l'etiquetatge trobem substàncies afegides que no són recomanables per a un consum habitual:

- Olis vegetals refinats: oli de gira-sol, de colza, palma, canola, etc
- Espessidors o emulsionants: metilcel·lulosa, lecitines, goma-guar, agar-agar.
- Midons i fècules (també utilitzats per a aglomerar o espessir el producte): almidó de blat/arròs/, fècules de patata/tapioca
- Excés de sal (>1 g/100 g) o additius potenciadors del sabor

El més recomanable és cuinar-les a casa o consumir-les de forma esporàdica.

EXEMPLES

El món del sucre

"Sense sucres afegits" voldrà dir que no s'ha afegit al producte cap sucre ni compost similar amb la finalitat d'endolcir. Pot ser que el producte contingui els sucres propis de l'aliment, com per exemple els de la fruita en suc, llavors veurem la declaració "conté sucres naturalment presents".

Un producte que declari que **"no conté sucres"** no durà més de 0,5 g de sucre de cap mena per 100 g de producte.



Per exemple, en el supermercat podem trobar un suc de fruita al qual no se li han afegit sucres, però sí que en conté perquè s'ha elaborat a partir de concentrats de fruites, i com que la fruita conté sucres, el suc també (i a més a més en major concentració, ja que se separa de la matriu de l'aliment).

El mateix passa quan s'elabora un suc de taronja a casa. Tot i que no s'afegeixi sucre blanc al suc, per obtenir-lo s'han espremut 2-3 taronges i s'han concentrat els sucres d'aquestes fruites en un suc de 200 ml. Mentre que si consumíssim la fruita sencera segurament només menjaríem 1 peça i obtindríem altres nutrients que es perden en fer el suc (fibra i minerals).



El sucre ocult

A vegades, en les etiquetes trobem ingredients amb diferents denominacions que són derivats del sucre, per tant, tenen el mateix efecte en l'organisme (augment brusc de la insulina). Tot i que rebin noms diferents, el seu consum també està desaconsellat.

Compte si en l'etiqueta trobes:

Sacarosa, fructosa, lactosa, glucosa, maltosa, dextrosa, galactosa, dextrina, maltodextrina, mel, melasses, xarops...

Edulcorants



Els edulcorants són unes substàncies (poliols) que tenen un gran poder per endolcir, amb un impacte menor en l'augment de la insulina i amb un contingut calòric més baix.

No obstant això, el seu consum no és aconsellable tampoc, a causa de l'efecte negatiu en la microbiota intestinal.

**NO ET DEIXIS ENDUR PER L'ENVOLTORI DEL PRODUCTE
I LLEGEIX LA SEVA ETIQUETA**

COM LLEGIR L'ETIQUETA?

Composició nutricional: indica el valor energètic, la quantitat de proteïna, carbohidrats, sucres, greixos, àcids grassos saturats i sal per **100 g de producte**.

De forma opcional, poden incloure la quantitat de greixos monoinsaturats i poliinsaturats, fibra, vitamines i minerals (sempre que estiguin en quantitats significatives).



Ingredients:

Data caducitat: 6 jul

Cereals (farina de **blat**, sèmola de blat de moro), sucre, **llet** en pols corrector de l'acidesa: carbonat potàssic, xarop de glucosa, oli de girasol, fructosa, aroma, vitamines (vitamina A, vitamina D, vitamina E, tiamina, riboflavina)

Composició nutricional:

Energia	1621 kJ / 382 kcal
Proteïna	6,3 g
Carbohidrats	84 g
Dels quals sucres	25 g
Greixos	1,5 g
Dels quals saturats	0,9 g
Sal	0,65 g

Origen
Lloc producció
Lot



Llistat d'ingredients: estan ordenats segons la quantitat en la qual es troben, és a dir, el **primer** és el **més abundant**, mentre que l'últim és el que es troba en menor proporció.
Exemple: Si comprem unes galetes les quals el primer o segon ingredient és el sucre, estem comprant terrossos de sucre a preu d'or.

La indústria utilitza diferents components **additius** als productes processats per fer-los més gustosos, aromàtics, colorits, així com per a la seva conservació. La ingesta regular d'aquestes substàncies pot alterar vies metabòliques o d'absorció.
Fixa't en l'etiqueta i redueix la ingesta dels productes que més additius continguin i prioritza **productes frescos, de temporada i proximitat**.

ALT CONTINGUT

BAIX CONTINGUT

Sucre

>5 g per 100 g

<5 g per 100 g

Sal

>1,25 g per 100 g

<1 g per 100 g

Fibra

>6 g per 100 g

<3 g per 100 g

Greix saturat

>7,5 g per 100 g

<3g per 100 g

Aquesta taula us aclarirà què és un aliment realment alt/baix en sucres, sal, fibres o greixos (principals nutrients que ens preocupen).



En l'etiqueta, s'han de **destacar els al·lèrgens** amb una tipologia diferent, per exemple, en negreta, cursiva o subratllat.



LLISTA DE LA COMPRA

FRUITES I VERDURES

Canonges, ruca, enciam, espinacs, bledes, bròquil, col, coliflor, kale, lombarda, api, porro, remolatxa, espàrrecs, carxofes, carbassa, albergínia, mongeta verda, xampinyons, pebrot, ceba, carabassó, cogombre, pastanaga, tomàquet ...

Plàtan, poma, pera, taronja, kiwi, mandarina, síndria, meló, préssec, pruna, nespere, albercoc, raïm...

PROTEICS

Llenties, cigrons, faves, mongetes seques, pèsols
Ous
Peix blau (seitó, sardina, verat, salmó, tonyina)
Peix blanc (lluç, llenguado, daurada, gallineta)
Marisc (sípia, calamar, pop, gambes, llagostins)
Carn blanca (pollastre, conill, gall d'indi)
Carn vermella (vedella o porc)
Tofu, tempeh



GREIXOS

Oli d'oliva verge
Fruits secs (avellanes, ametlles, cacauets, nous, festucs, anacards)
Llavors (de girasol, de carbassa, lli, sèsam, chia)



FARINACIS

Pa integral 100%
Arròs integral
Quinoa
Civada (avena)
Moniato, iuca, patata
Farines (prioritzar integrals)
Blat de moro



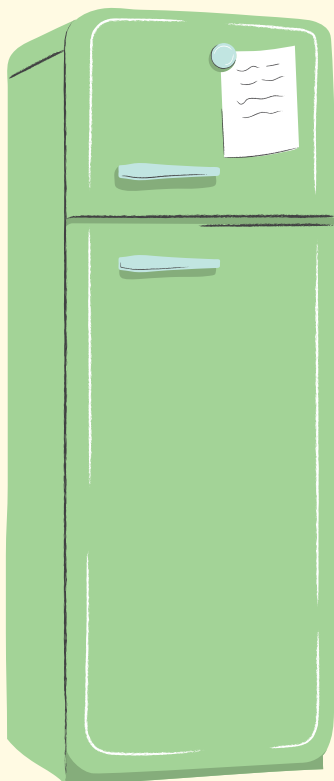
ALTRES

Xocolata 80%
Crema de fruits secs
Fruita deshidratada (dàtils)
Tahín
Confitats
Conserves en oli d'oliva
Verdures en conserva o congelades
Tomàquet natural en pot
Olives
Tè / cafè



LÀCTICS

Llet o beguda vegetal
Formatge fresc o tendre (mató, mozzarella, quark, búfala)
Formatge semi (de cabra, ovella o vaca)
logurt natural
Kèfir



COM PLANIFICAR UN MENÚ

La base del menú sempre serà a partir dels grups d'aliments tal com es mostra en la següent taula. A continuació hi ha una proposta que té en compte la freqüència de consum i repartició de nutrients, i a partir d'aquí, es poden crear diferents menús variats, creatius i equilibrats (exemple en la següent pàgina). Aquesta base es pot modificar segons els gustos i necessitats de cadascú.



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	1 làctic + farinaci + 1 peça de fruita						
DINAR	Verdura Carn blanca Farinaci	Verdura Llegum Farinaci	Verdura Peix blau Farinaci	Verdura Llegum	Verdura Ou Farinaci	Verdura Marisc Farinaci	Verdura Carn vermella Farinaci
BERENAR	OPCIONAL (segons la sensació de gana i el teu horari)						
SOPAR	Verdura Peix blanc Farinaci	Verdura Carn blanca Farinaci	Verdura Ou Farinaci	Verdura Peix blanc Farinaci	Verdura Carn blanca Farinaci	Verdura Llegum Farinaci	Verdura Ou Farinaci

Postres dinar i sopar: prioritzar fruita 



EXEMPLE D'UN MENÚ SETMANAL

ESMORZAR

DILLUNS

Tassa de llet + torrada
amb tomàquet, orenga i
oli d'oliva + 2 prunes

DIMARTS

Bol de iogurt amb
flocs de civada,
ametlles i 1 plàtan

DIMECRES

Batut de maduixes,
plàtan i llet semi +
biscotes

DIJOUS

Torrades d'alvocat i
formatge fresc + 1
préssec

DIVENDRES

Bol de llet amb flocs
de blat de moro i
gerds

DISSABTE

Pancakes de plàtan
i nabius + tassa de
llet

DIUMENGE

Wrap de pernil i
formatge + síndria

DINAR

Pasta integral amb
saltejat de ceba,
pastanaga,
tomàquet carbassó
i pollastre a daus

Llenties estofades
amb patata,
pastanaga, i
verdures

Amanida quinoa
(enciam, olives,
tomàquet, ceba i
menta) amb + salmó
planxa

Cigrons saltats amb
tofu, espinacs, salsa
de soja i all

Crema de verdures
+ arròs a/salsa
tomàquet i ou a la
planxa

Amanida de
tomàquet, formatge
fresc i pesto + fideuà
de marisc

Lasanya de verdures
(ceba, albergínia,
carabassó) amb carn
picada (vedella) i
mozzarella

BERENAR

logurt + grapat
d'ametlles

Biscotes amb
formatge i fruita

logurt + fruita
trossejada

Torrada de crema
de cacauet i plàtan

logurt + grapat
de nous

"Tortitas" d'arròs
inflat + fruita

Batut de fruites i
iogurt natural

SOPAR

Bacallà amb
samfaina amb
arròs integral de
guarnició

Minestra de
verdures amb
hamburguesa de
gall d'indi

Remenat d'ou i
xampinyons +
pa torrat

Orada al forn amb
patates, carabassó
i tomàquet

"Fajitas" amb
verdures (pebrot
verd i vermell i
ceba), "pico de
gallo" (tomàquet
i guacamole) i
tires de pollastre

Albergínia
farcida de soja
texturitzada i
verdures + sopa

Crema de
carabassa i
moniato + truita
de patates

RECEPTES

Pancakes de nabius



Ingredients 2 racions):

- 100 g farina integral
- 2 ous
- 200 ml llet semidesnatada
- 200 g plàtan
- 100 g nabius
- 1 iogurt (opcional)

Procediment:

1. Batre l'ou i barrejar-lo amb la llet
2. Aixafar 1 plàtan madur
3. Tamisar la farina d'espelta
4. Incorporar tots els ingredients fins a obtenir una mescla homogènia
5. En una paella calenta antiadherent abocar la mescla i donar forma rodona
6. Afegir els nabius al pancake per sobre mentre es couen
7. Quan comencin a sortir bombolles de la massa calenta, girar el pancake i acabar de coure'l per l'altra banda
8. Emplatat i decorar amb més nabius i iogurt (opcional)

Lasanya de verdures i carn



Ingredients (2 racions):

- 8 plaques de lasanya
- 170 g de carn picada de vedella
- 100 g ceba, 150 g albergínia
- 100 g carabassó
- 150 g tomàquet triturat natural
- Mozzarella ratllada
- 30 g d'oli d'oliva verge

Procediment:

1. Estovar les plaques de pasta en una safata amb aigua calenta per 15 min
2. Netejar, pelar i tallar a daus les verdures
3. En una paella amb oli d'oliva, sofregir la ceba i posteriorment afegir l'albergínia i el carbassó amb sal.
4. Al cap de 10 minuts, incorporar la carn
5. Quan aquesta comenci a estar cuïta, afegir el tomàquet triturat i deixar-ho a foc baix durant 20 minuts
6. En un tupper de vidre, començar a fer les capes de placa i farcit
7. Finalment, gratinar en el forn amb formatge durant 5 minuts

Fajitas de verdures i pollastre



Ingredients (2 racions):

- 4 "tortillas" de fajita
- 200 g pit de pollastre
- 100 g pebrot verd i 100 g de vermell
- 50 g ceba
- 100 g tomàquet
- 100 g guacamole
- 30 g d'oli d'oliva verge

Procediment:

1. Netejar les verdures i tallar la ceba, pebrot verd i vermell a tires.
2. En una pella amb oli, saltar les verdures i al cap de 10 minuts afegir el pollastre prèviament tallat a tires també fins que quedi tot ben cuit (+sal)
3. Per fer el "pico de gallo", picar la ceba i tallar el tomàquet a daus. Barrejar-ho i amanir-ho amb sal, oli i coriandre (opcional)
4. En una paella marcar les "tortillas" per les dues bandes.
5. Emplatat la fajita amb la barreja de verdures i pollastre + el "pico de gallo" i guacamole