

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Quasi totes les persones desitgen menjar bé, però això no té el mateix significat per a cada individu. Això és una contradicció o males definicions?

Res d'això; la realitat és que no existeix un únic patró d'alimentació que sigui universal i saludable per a tots. Mengem d'acord a la nostra personalitat, la nostra cultura, la disponibilitat d'aliments i a vegades, només a vegades, seguint les recomanacions de salut.

BASES D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

(quins aliments hem de procurar ingerir a diari i quins de forma més ocasional)

En general...

Augmentar:

- Verdures, hortalisses i fruites de temporada i de proximitat
- Cereals integrals (gra sencer)
- Peix i llegums
- Fruits secs i llavors (en petites quantitats!)
- Coccions lleugeres
- El consum de verdures del mar: les algues

Disminuir:

- Fregits, maioneses, salses..
- Carns, greix animal, embotits, làctics,
- Margarines, crispetes de microones, bolleria industrial greixos TRANS
- Sucs i fruits tropicals, refrescos, alcohol...
- Sucre blanc i morè, mel, edulcorants (provar les melasses de cereals, estevia...)
- Aliments processats i produïts industrialment
- Aliments i cereals refinats, farines blanques i farines fornejades
- Begudes excitants, espècies fortes, vinagre industrial (millor vinagre d'arròs, umeboshi o suc de llimona)

La base: assegurar cada dia 5 Racions de Fruita i Verdura.

EL PLAT SALUDABLE

Utilitzar olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per cuinar, amanir o a taula. Limitar la mantega. Evitar els greixos "trans".



Com més verdura – i més variada – millor. Les patates i les patates fregides no compten.

Menjar molta fruita i de tots els colors.



SIGUES ACTIU!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Beure aigua, te o cafè (amb poc sucre o gens). Limitar la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els suc (1 got petit al dia). Evitar les begudes ensucrades.

Menjar cereals (grans) integrals variats (com pa integral, pasta integral i arròs integral). Limitar els cereals refinats (com l'arròs blanc i el pa blanc).

Triar peix, aus, llegums, i fruits secs. Limitar la carn vermella i el formatge. Evitar la cansalada, els embotits i les altres carns processades.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



ÀPATS PRINCIPALS (dinars i sopars)

1-Verdura/Amanida

2-Fècula/Hidrats

3-Proteïna

1- VERDURA/AMANIDA

- Alternar Crus/cuits
- Utilitzar coccions suaus i adequades al tractament actual
- Prioritzar aliments de temporada, de proximitat i ecològics

2-FÈCULA/HIDRATS:

- **Patata:** menys de tres R per setmana
- **Cereals integrals:**

MILL	BLAT (pa i pasta)	QUINOA	ORDI (cebada)	CIVADA (avena)
AMARANT	ARRÓS	BLAT SARRAÍ(en forma de pa, pasta)	ESPELTA (en forma de pa, pasta)	SÈGOL (en forma de pa, pasta)
CUSCÚS	BULGUR			

- **Llegums:**

AZUQUIS	CIGRONS	LLENTIES	MONGETES
SOJA	PÈSOLS	FAVES	BLAT DE MORO

3-PROTEÏNA

- **Animal:** Peix, Ous, marisc, carn, pernil, bonítol, etc...
- **Vegetal:**
 - Cereal + llegum
 - Cereal + fruit sec
 - Cereal + làctic
 - Llegum + fruit sec } = bistec
 - Llegum+ làctic +sèsam> bistec
 - Làctic + fruit sec +sèsam+amarant ≥bistec

"Aquestes combinacions es poden buscar en cada àpat o bé durant el dia!"

Cocció Arròs integral: (p ex: santiveri o biogrà)

Daurar dos dents d'all en un xic d'oli, afegir 1 mida d'arròs (net) x 2 d'aigua (2.5), tot a la cassola partint de fred, tapat i a foc lent.

No remenar. esperar fins que s'evapori tot el líquid, i deixar que es refredi a la mateixa cassola, tapat.

FREQÜÈNCIES DE CONSUM DELS DIFERENTS GRUPS D'ALIMENTS

Al dia:

- 5 R de fruita i verdura al dia; 2-3R de fruita + verdura present en dinars i sopars
- 2 R de làctics; 1 R= 1 got de llet = 2 iogurts (o alternatives)

Setmanalment:

- Cereals integrals ; poden ser a diari, depenent de l'esport i estil de vida
- Llegums; 2-4 vegades a la setmana
- Patata; menys de 3 vegades per setmana
- Fruits secs; 1 R petita (25gr) podria ser a diari (si no hi ha excés de greixos animals)
- Peix i marisc 2-4 vegades a la setmana
- Carns blanques; 2 vegades a la setmana
- Ous; 2-3 unitats a la setmana
- Carn vermella, embotits; menys de 2 vegades per setmana

Evitar sucres refinats, greixos saturats

LA COMPRA CONDICIONA EL QUE MENEDEM.

CONSELLS PER FER UNA BONA COMPRA

És interessant fixar-nos en l'etiquetatge dels aliments per a poder fer eleccions saludables de compra.

Exemple cistella saludable:

Verdures i fruites: comprar tant fresc i de temporada, també congelades, en conserva per facilitar recursos.

Hi ha fruites que es poden comprar congelades, per poder gaudir dels seus beneficis tot l'any; Maduixes, fruits vermells, gerds...

Bolets (secs, frescos, congelats...)

Germinats

Vegetals per consumir en cru

Peix, marisc, ous, carn, làctics DE QUALITAT. Evitar o reduir freqüència de compra d'embotits i carns processades (salsitxes, hamburgueses, croquetes, nuggets, varetes de peix, làctics o postres làctics processats)

Cereals integrals, llegums, fruits secs. (Fixar-nos en l'etiqueta per saber si és integral de debò)

Sal sense refinar, espècies, Oli d'Oliva Verge Extra.

COCCIONS I TÈCNIQUES CULINÀRIES

EBULLICIÓ:

Imprescindible per cuinar arròs, pasta i d'altres cereals. En el cas de les verdures, preferible amb poca aigua i reduir al màxim el temps de cocció.

VAPOR:

Evita la pèrdua de nutrients de l'aigua de cocció. Les verdures queden més saboroses i cruixents. Després es poden amanir amb oli cru, o amb ceba i tomàquet ratllat o saltejar, o de guarnició o per posar dins d'una truita etc...

MICROONES:

Manté bé els nutrients i permet cuinar en molt poc temps. És imprescindible usar un recipient que es pugui tancar per evitar que els ingredients es deshidratin en excés.

SALTEJAT:

Amb poc oli i a forc mig-alt. Les verdures poden fer-se prèviament al vapor, deixant-les lleugerament crues.

SOFREGIT:

Permet afegir verdures als plats de forma fàcil. S'ha de realitzar amb poc oli, per a després afegir una cia d'aigua i a continuació tapar fins que la verdura estigui cuinada.

FORN:

Intensifica els sabors. És una bona opció per a cuinar plats complets de carn o peix i verdures.

PLANXA:

Quan es cuinen verdures a la planxa és important realitzar-ho en una paella antiadherent o planxa però SENSE OLI. D'altra manera aquestes absorbiran el greix i quedaran toves.

En el cas de la carn i el peix, en canvi, es pot pintar amb oli ja que protegeix els aliments de les altes temperatures.

En ambdós casos es pot afegir l'oli en cru al final de la cocció.

MITES I CREENCES SOBRE L'ALIMENTACIÓ

- S'ha de beure com a mínim 1.5 L d'aigua?
- Menjar arròs i pasta a la nit engreixa?
- Existeixen aliments "bons" o "dolents"?
- Una alimentació sana es basa en verdures bullides, amanides i coses a la planxa...?)
- La fruita s'ha de menjar entre hores perquè després de menjar engreixa?

EXEMPLE DE PLANIFICACIÓ D'UN MENÚ SETMANAL PER A TOTA LA FAMÍLIA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Amanida verda Guisat de cigrons	Bledes saltejades amb all Estofat de vedella amb patata	Amanida amb pastanaga ratllada Sèpia a la planxa amb espàrrecs i arròs integral	Amanida amb magrana Arròs integral a la cubana	Amanida amb germinats Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i carn picada o bonítol	Espàrrecs Llenties estofades amb verdures i arròs integral	Escalivada Arròs amb carbassó i bacallà
SOPAR	Crema de carbassa Pollastre saltejat amb verdures i arròs integral	Sopa amb pasta integral Ventresca de tonyina amb pebrots al forn i una torrada integral	Humus amb palets de pastanaga i cogombre Salmó a la taronja amb saltejat de col	Crema de carbassó amb ametlles Orada al forn amb boniato	Bolets saltejats amb allets Truita de verdures o tofu amb pisto	Mongeta verda amb patata i ou dur	Crema de verdures o amanida Truita de patata

MIREM CAL EL FUTUR. LA NUTRICIÓ PERSONALITZADA

A dia d'avui podem seqüenciar fragments d'ADN identificant polimorfismes (variants d'un gen en què la seva funció es veu alterada) específics que podrien explicar diferents comportaments individuals front a una exposició igual d'aliments.

Això obre una promesa: potser es podrà ajustar l'alimentació segons el genotip de cadascú, corregint vies metabòliques no desitjables o estimulants que puguin contribuir a millorar la salut.

Tot això comença a tenir diferents àrees d'aplicació, per exemple en la salut cardiovascular, obesitat, càncer, malalties gastrointestinals, malalties degeneratives... Per tant esperem en un futur poder fer consultes en una línia molt diferent a com ho fem actualment, que ens basem en recomanacions generals per a la població.

La idea és, mitjançant una prova genètica personal, identificar l'efecte dels gens en diferents processos biològics claus... i proporcionar una nutrició que permeti un millor funcionament dels seus gens per ajudar a millorar la salut.