

XERRADA - COL·LOQUI

PER SUCAR-HI PA !

A càrrec de **Iolanda Roma i Sala**. Dietista i nutricionista.
Especialitzada en tallers d'educació alimentària a les escoles.

- Els nostres hàbits alimentaris : un pilar de salut o de no-salut ? Què vol dir *alimentar-nos equilibradament*?
 - Els aliments tenen una forta incidència en les nostres *emocions*, com per exemple, l' *excés d' ingesta de sucre produeix irritabilitat*, en som conscients?
 - *Un nen gras ha de fer dieta?* Què en pensem de *les dietes*?
 - Amb quin criteri comprem els aliments? Com ens afecta el *marketing*?
 - Els pares han de menjar el mateix que els fills? Simplifiquem els menús a cada àpat. *Fem-ho pràctic!*
-

Dia: dijous, 25 de gener de 2007

Hora: 21.30 a 23 hores

Organitza: A.M.P.A. del Col·legi Ntra. Sra. de Lourdes

L'EXCÉS DE PES I LES DIETES PER APRIMAR: ACTITUT I PREDISPOSICIÓ .

Com evitar engreixar-nos ? Quina és la Dieta Ideal ?

- ◆ NO EXISTEIX UNA DIETA IDEAL QUE SERVEIXI PER A TOTHOM !!
- ◆ És imprescindible **ADAPTAR-SE** a la persona:
⇒ **PERSONALITZAR** i **INDIVIDUALITZAR** !!
- ◆ NO ~~DIETA CONCRETA~~ i ~~RÍGIDA~~ durant un temps i després deixar-la!
- ◆ Cal **CANVIAR ELS HÀBITS ALIMENTARIS** i **PER SEMPRE**:
⇒ **CAL APRENDRE A MENJAR** !!
- ◆ Causa de l'excés de pes: **MENJAR MALAMENT** !!
- ◆ "fer dieta per baixar de pes" :
actitud restrictiva i negativa.
"aprendre a menjar per fer salut":
actitud positiva.
⇒ La **SALUT** està abans que el PES.
- ◆ NO ~~DIETES ERICTES~~ per baixar de pes ràpidament ⇒ Efecte yo-yo
SÍ menjar **BÉ**, amb **SATISFACCIÓ**, sense esforços i baixar pes a poc a poc.
- ◆ NO pes segons ~~TAULES~~ alçada/pes.
SÍ pactar un pes real i fàcil de mantenir.
- ◆ Fer exercici físic regularment.
- ◆ Menjar poc i sovint.
- ◆ Seleccionar bé els aliments: la clau és un **JUST EQUILIBRI**.

SI MENGEM CORRECTAMENT ENS APRIMAREM !!!

MISSATGE D'EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA: LA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA DE LA SENC.

CARACTERÍSTIQUES D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE:

1. *Cobrir les necessitats nutricionals* de la persona, a fi d'aconseguir un estat de salut òptim a qualsevol etapa de la vida.
2. Alimentació *variada*
3. Alimentació *equilibrada*
4. Alimentació *suficient*



És important **ESCOLLIR** els aliments i **PENSAR** una mica el què cal menjar. Això vol dir **RACIONALITZAR** l'alimentació... de manera que ens proporcionin **TOTS ELS NUTRIENTS** i quedin cobertes les nostres **NECESSITATS VITALS**.

1. QUINES SÓN LES NOSTRES NECESSITATS VITALS, QUE ES COBREIXEN AMB ELS ALIMENTS?

- Necessitats d'ENERGIA CUBRIR
- “ de CONSTRUCCIÓ
- “ de REGULACIÓ

NECESSITATS d'ENERGIA

Per fer exercici físic. I també, mantenir la temperatura corporal, el treball dels òrgans (bombeig del cor, respiració dels pulmons, ...).

NECESSITATS de CONSTRUCCIÓ

Per al creixement, la formació i la renovació dels teixits (ossos, músculs, cabells, dents, ungles,...).

NECESSITATS de REGULACIÓ

Per a un bon aprofitament dels nutrients i una bona regulació dels processos metabòlics. També, per a una regulació mecànica, en la que s'eliminin els residus. ⇒ el cos funcioni correctament !!

COM ACONSEGUIM SATISFER AQUESTES NECESSITATS ?

- Amb els aliments que mengem cada dia.
- Cada necessitat nutricional queda coberta per dues famílies d'aliments:

<u>NECESSITATS NUTRICIONALS</u>	<u>FAMÍLIES D'ALIMENTS</u>
D'Energia	- FÈCULES - GREIXOS - DOLÇOS
De Construcció	- CÀRNICS - LÀCTICS
De Regulació	- VERDURES - FRUITES

2. COM HA DE SER UNA ALIMENTACIÓ VARIADA ?

Aquella que en un mateix dia inclogui aliments dels **6 grups**:

⇒ **RODA D'ALIMENTS** ⇐

QUÈ ENS ENSENYA LA RODA ?

Que els aliments es classifiquen en 6 grups diferents segons el seu *NUTRIENT PREDOMINANT* (+ abundant):

Els *NUTRIENTS* són els components dels aliments. Quan els aliments són digerits a l'estómac i al budell, els seus **nutrients passaran a la sang** i es distribuiran per tot el cos **per satisfer les nostres necessitats** d' *energia*, de *construcció* i de *regulació*.

QUINS SÓN ELS ALIMENTS DE CADA GRUP?

1. FÈCULES o FARINACIS:

Nutrient: **Hidrats de Carboni d'absorció lenta (midó)**

Aliments:

- **cereals** (müesli, pasta, arròs, blat de moro, civada)
- **llegums** (cigrans, lleties, mongetes, pèsols, soja)
- **pa**
- **patata**

2. CÀRNICS:

Nutrient: **Proteïnes animals**

Aliments:

- **carns** (vedella, bou, xai, porc, pollastre, cavall)
- **vísceres** (fetge, cervell,...)
- **embotits** (xoriço, fuet)
- **peix blanc o magra** (lluç, llenguat, rap, truita,...)
- **peix blau o greixós** (sardina, tonyina, verat, anxoves, seitó, salmó,...)
- **marisc** (calamars, sèpia,...)
- **ous**
- **càrnics alternatius vegetals** (tofu, seitan, tempeh, hamburgueses vegetals,...)

3. LÀCTICS (de vaca) i ALTERNATIUS:

Nutrient: **Calci**

Aliments:

- **de vaca:** llet, iogurts, formatge, mató
- **alternatius:** llet soja, iogurts soja, llet d'ametlles,

4. VERDURES:

Nutrient: **Vitamines i minerals**

Aliments:

- **cuites** (espinacs, bledes, col, col-i-flor, mongetes,...)
- **Crues / amanides** (enciam, tomàquet, pastanaga, ceba,...)

5. FRUITES:

Nutrient: **Vitamines i minerals**

Aliments:

- poma, pera, cireres, meló, síndria, préssec, nespres,...
- els cítrics (taronja, kiwi, mandarina, llimona, pinya, maduixes,...)
- la fruita dessecada (panses, figues, dàtils, orellanes, prunes,...)

6. GREIXOS:

Nutrient: **Greix**

Aliments:

- olis (d'oliva, de llavors: girasol,...)
- mantega, margarina, nata,
- fruits secs (ametlles, avellanes, cacauets, nous,...)
- alvocat, olives

7. ALIMENTS A MODERAR EL CONSUM (ocasional)

♣ Dolços:

Nutrient: **Hidrats de Carboni d'absorció ràpida o sucres senzills (glucosa)**

Aliments:

- sucre, mel, melmelada,
- xocolata, gominoles,
- begudes cola, begudes ensucrades, concentrats suc fruita

♣ Bolleria industrial i pans de motlle

♣ Alcohol

♣ Cafè

♣ Fregits

3. COM HA DE SER UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA ?

Per
aconseguir
l' **equilibri alimentari**,
cal diàriament una **PROPORCIÓ**
concreta de cadascun dels grups d'aliments.

⇒ **PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA** ⇐

QUÈ ENS ENSENYA LA **PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA** ?

Equilibri alimentari: PROPORCIÓ concreta de cadascun dels grups d'aliments.

⇒ **DIETA EQUILIBRADA** ⇐

- ⇒ **FÈCULES o FARINACIS:** de 4 a 6 racions.
- ⇒ **CÀRNICS:** d'1 a 2 racions.
- ⇒ **LÀCTICS i ALTERNATIUS:** de 3 a 4 rac.
- ⇒ **VERDURES i HORTALISSES:** mínim 2 racions.
- ⇒ **FRUITES:** mínim 3 racions.
- ⇒ **GREIXOS:** 40- 50 grams.

4. COM HA DE SER UNA ALIMENTACIÓ SUFICIENT ?

Cal menjar cada dia les **RACIONS recomanades** de cada grup d'aliments:

QUÈ SÓN LES RACIONS?

FÈCULES o FARINACIS: de 4 a 6 racions:

- 3 llesques de pa normal ó 4 torrades (a mig matí)
- 2/3 bol cereals müsli o civada
- 6 galetes tipus Maria (per esmorzar)
- 1 plat cereal: pasta, arròs, mill (per dinar o sopar)
- 1 plat llegum: llentíes, cigrons, mongetes, soja (per dinar)
- 1 plat de patata (per dinar o sopar)
- 1 plàtan (per postres)

CÀRNICS i ALTERNATIUS: d'1 a 2 racions.

- 2-3 rodanxes d'embotit (a mig matí)
- 1 bistec o 1 tall de peix (per dinar o sopar)
- 2 ous: truita, durs o ferrats (per dinar o sopar)
- 1 hamburguesa vegetal de tofu o seitan o tempeh (a mig matí o per dinar o sopar)

LÀCTICS i ALTERNATIUS: de 3 a 4 racions.

- 1 got de llet de vaca (per esmorzar o berenar)
- 2 iogurts de llet de vaca (per postres)
- 1 tros gran de formatge fresc (per esmorzar o a mig matí)
- 1 tros mitjà de formatge curat (“ “ “ “ “)
- 1 got de llet de soja o llet d'ametlles (per esmorzar)
- 2 iogurts de soja o 1 kèfir (per postres)

VERDURES I HORTALISSES: 2 racions.

- 1 plat de verdura crua / amanida (per dinar)
- 1 plat de verdura cuita (per sopar)

FRUITES: 3 racions.

- 1 peça de fruita : poma, pera, taronja,...
- 2-3 peces de fruita: mandarines, albercocs, nespres,...
- 1 grapat: cireres, raïm,..
- 2 llesques: meló, síndria,...

GREIXOS: 40- 50 grams.

- 1 cullerada oli oliva o llavors (gira-sol, blat de moro,...)
- 1 porció de mantega o de margarina
- 1 cullerada de maionesa
- 1 grapat de fruits secs (ametlles, avellanes, nous,...)

DIETA EQUILIBRADA

⇒ Aquest és l'Equilibri Nutritiu, des del punt de vista dels *macronutrients*:

Hidrats de Carboni: 55-60% del total Cal o Kcal

Recomanacions: ↓ mono i disacàrids (H.C. d'abs. ràp)
↑ H.C. complexes o d'absorció lenta
↑ fibra: 30-35 g/dia

Proteïnes: màxim 12-15%

Recomanacions: equilibri entre proteïna animal i proteïna vegetal, per tal d'assimilar tots el AA essencials.

Lípids: màxim 30%

Recomanacions: A.G.S = 10 % Kcal diàries
A.G.M = 10% “ “
A.G.PI = 10% “ “
Colesterol < 300 mg/dia

⇒ Aquest és l'Equilibri Alimentari, des del punt de vista dels *aliments* ⇒

PIRÀMIDE amb les RECOMANACIONS de cada grup d'aliments:

Fècules: 4-6 racions/dia

Recomanacions: Integrals. Llegums: 2-3 cops/setm.

Fruïtes: mínim 3 racions/dia

Recomanacions: 1 de les racions sigui cítrica.

Verdures: mínim 2 racions/dia

Recomanacions: 1 crua i l'altra cuita.

Làctics: 3-4 racions/dia

Recomanacions: 1-2 rac semidesnat. O substituir-les per làctics alternatius vegetals (llet de soja o d'ametlles).

Càrnics: 1-2 racions/dia

Recomanacions: carns vermelles: màx. 3 cops/setm.

Peix blau: 2 cops a la setmana. Ous: màx. 4/setm.

Greixos: 50 g/dia (5 cull.soperes)

Recomanacions: ↑ greixos monoinsat: amanir i cuinar amb oli d'oliva.

↑ greixos poliinsat: fruits secs

L'ALIMENTACIÓ I LES EMOCIONS:

1. Deficiències de nutrients
2. Desequilibri de la glucosa

1. DESEQUILIBRI DE NUTRIENTS:

Neurones es comuniquen amb “neurotransmissors”.

La poca presència de neurotransmisors com la **Serotonina, Dopamina, Adrenalina i Noradrenalina** ⇒ depressió.

Per a que es puguin fabricar aquestes substàncies cal tenir els seus precursors, que son uns aminoàcids (components de les proteïnes) concrets.

TRIPTÒFAN ⇒ síntesi **serotonina: relaxament.**

FENILALANINA ⇒ síntesi **dopamina, noradrenalina i adrenalina: lucidesa i estimulació vital.**

.....

Triptòfan ⇒ síntesi **serotonina: relaxament.**

↑↑↑ **serotonina** ⇒ somnolència.
↓↓↓ **serotonina** ⇒ depressió, ansietat,
insomni, reacció
exagerada a l'estrés,
infeccions freqüents,
al·lèrgies, desig de dolços!

Fonts de Triptofan:

- Soja
- llavors de carbassa
- ametlles
- lactics
- pollastre
- gall d'indi
- plàtans
- germen de blat
- alvocats
- peix
- gall d'indi

Ara bé, no sols amb el precursor n'hi ha prou, és a dir, a part del triptofan necessitem uns **altres nutrients** que faran possible la fabricació de la **serotonina**, i sense ells no serà possible:

- **àcid fòlic o vitamina B₉**
- **Vitamina C**
- **Biotina**
- **Vitamina B₆**
- **Zenc**
- **(greixos w-3)**

.....

Fenilalanina ⇒ síntesi **dopamina, noradrenalina i adrenalina: lucidesa i estimulació vital.**

↑↑↑ **adrenalina** ⇒ *excitació*
↓↓↓ **adrenalina** ⇒ *apatia, desmotivació, hipotensió, depressió i desig d'estimulants*

Fonts de fenilalanina:

- peix
- carn
- pollastre
- llegums: llenties, cigrons
- llavors de carbassa i sèsam
- ametlles

Ara bé, no sols amb el precursor n'hi ha prou, és a dir, a part de la Fenilalanina necessitem uns **altres nutrients** que faran possible la fabricació de la **dopamina, adrenalina, noradrenalina**, i sense ells no serà possible:

- **àcid fòlic o vitamina B₉**
- **Vitamina B₃**
- **Vitamina B₆**
- **Vitamina B₁₂**
- **Vitamina C**
- **Magnesi**
- **Manganès**
- **Ferro**
- **Coure**
- **Zenc**
- **(greixos w-3)**

.....

Combinació d'aliments que influeixen en el nostre estat emocional:

“Try i Phe competeixen per entrar al cervell.”

Càrnics: rics en Phe i pobres en Try.

Càrnics sols: ↑ Phe ⇒ **adrenalina** ⇒ excitació,
nerviosisme,...!!

Càrnics + H.C. →→→ ↑glucosa en sang →→ insulina ⇒
⇒ Try entrarà al cervell ⇒ **serotonina** ⇒ relaxació i calma !!

.....

FONTS ALIMENTÀRIES DELS DIFERENTS NUTRIENTS NECESSARIS PER A FABRICAR ELS NEUROTRANSMISORS:

Correcta dosi de proteïnes: al 50% vegetals i 50% animals.

MINERALS:

Ferro:

ANIM: carns vermelles i magres, rovell de l'ou, vísceres, marisc, escopinyes, musclos.

VEG: llegums, fruits secs, cereals integrals, espinacs, julivert, fruita dessecada

PROD. DIET: pol·len, germen de cereals, llevat de cervesa

Zenc:

VEG: llegums: llenties, mongetes, pèsols; cereals integrals, fruits secs: nous; nap, llavors d'alfalfa

ANIM: peixos, crustacis, carns magres, fetge

Magnesi:

- Verdures de fulla verda: espinacs, mongetes, enciam, bledes.
- Grans de cereals integrals.
- Soja.
- Peix i marisc: gambes, cloïses.
- Fruits secs: ametlles, avellanes, nous
- Cacao en pols i xocolata

Manganès:

- Cereals integrals
- Hortalisses de fulla verda
- Carn i vísceres
- Crustacis: ostres
- Fruits secs: pinyons, avellanes, ametlles, nous

Coure:

- Marisc i moluscs
- Cereals integrals
- Carns magres i vísceres
- Hortalisses, sobretot les de fulla verda
- Algues

VITAMINES:

Vitamina C: cítrics, fruites i verdures crues.

Vitamina B3:

- Llegums
- Llevat de cervesa i germen de blat
- Cereals integrals
- Fruits secs i castanyes
- Carn i vísceres

Vitamina B6:

- Patates i plàtans
- Llet
- Llevat de cervesa i germen de blat
- Cereals integrals
- Llegums
- Verdures i hortalisses
- Peixos blaus: salmó, verat
- Carns i vísceres

Vitamina B12:

- làctics
- carns i vísceres
- ous
- marisc
- llevat de cervesa

Àcid fòlic o vitamina B9:

- Cereals integrals
- Vegetals de fulla verda
- Llevat de cervesa
- Carn magra
- Patates
- Fesols
- Fetge i ronyons

ENS NODREIX EL SUCRE REFINAT? ELS SEUS INCONVENIENTS

El sucre refinat? Inconvenients.

1. El sucre i les mancances de vitamines i minerals
 2. El sucre i els ossos.
 3. El sucre i les infeccions.
 4. El sucre i els lípids.
 5. El sucre i els canvis en l'estat d'ànim.
-
1. Mancança de vit i min: els nutrients remolatxa o canya necessaris pq puguin ser metabolitzades ⇒ l'organisme els "roba" d'altres aliments o dels propis teixits ⇒ **deficiència vit B i Mg**
 2. Aliment **acidificant**: la metabolització sucre ⇒ residus àcids que caldrà neutralitzar, gràcies al calci ossos ⇒ ↑ excreció urinària de Calci i debilitació ossos (risc d'**Osteoporosi**)
 3. Dieta rica en sucres ⇒ **infecció** per fongs (Càndida albicans), bacteries,..., doncs ↓ capacitat dels glòbuls blancs per desfer-se'n.
 4. Consum sucres ⇒ ↑ Insulina ⇒ transformació en **greix**, colesterol,... i risc de ↑ pes.
 5. Consum sucres ⇒ hiperglucèmia ⇒ estat d'excitació física i psíquica i ↑ Insulina ⇒ hipoglucèmia ⇒ cansament físic i "depressió mental" ⇒ desig dolços ⇒ nova hiperglucèmia + hipoglucèmia,...
Alternancies glucèmia deteriora mecanismes reguladors del metab. I esgoten sistema nerviós ⇒ **cansament, irritabilitat, agressivitat i debilitam. en general.**