

NUTRICIÓ I HÀBITS SALUDABLES



JORDI LLOMPART

DEFINICIONS

- **ALIMENTACIÓ:** Ingesta d'aliments per a proveir-se de les seves propietats.
- **NUTRICIÓ (OMS):** Procés mitjançant el qual, l'aliment es descompon en els principis nutritius i aquests són transformats i metabolitzats per l'organisme
- **NUTRIENT:** Element o compost químic que participa en las reaccions metabòliques per a mantenir les funcions del cos

FINALITATS DE LA NUTRICIÓ

- Subministrar l'energia necessària per mantenir les funcions de l'organisme.
- Formació d'estructures corporals.
- Regulació del metabolisme.

TIPUS DE NUTRIENTS I CLASSIFICACIÓ SEGONS LA SEVA FUNCIO

- **HIDRATS DE CARBONI**
- **GREIXOS**

- **PROTEÏNES**
- **VITAMINES**

NUTRIENTS		
ENERGÈTICS	CONSTRUCTORS	PROTECTORS
H. DE CARBONI GREIXOS	PROTEÏNES MINERALS AIGUA GREIXOS H. de CARBONI	VITAMINES MINERALS PROTEÏNES GREIXOS
Activitat física, manteniment de les funcions essencials.	Creixement i renovació dels teixits.	Regulació del metabolisme. Resistència a les infeccions

HIDRATS DE CARBONI

- Són la nostra principal font d'energia
- Es troben fonamentalment a aliments d'origen vegetal
- Per cada gram d'hidrats de carboni obtenc 4kcal

HIDRATS DE CARBONI (GLÚCIDS)

SENZILLS:

- S'absorbeixen rapidament.
- Font immediata d'energia.
- Els principals són:
 - Fructosa (fruita i verdures)
 - Sacarosa (sucre)
 - Lactosa (llet),
 - Maltosa (mel)



HIDRATS DE CARBONI

COMPLEXOS:

- S'acumulen a les reserves en forma de glucògen.
- Ens aporten energia lentament.
- Quant més pròxims al seu estat natural millor.
- N'hem de menjar cada dia.



PROTEÏNES

- Constitueixen la base pel creixement i el desenvolupament del òrgans i teixits
- Estructuralment estan formades per aminoàcids. Poder ser essencials (aliments) o no essencials (produïm al fetge)
- 1 gram de proteïna ens aporta 4kcal

PROTEÏNES

- **D'ORIGEN ANIMAL** (carn, peix, ous..)
- **D'ORIGEN VEGETAL** (Llegums, fruits secs..)



GREIXOS (Lípids)

- Son el principi amb més alt valor energètic
- Per cada gram de greix obtenim 9kcal.
- Els principals són: triglicèrids, fosfolípids i colesterol

TRIGLICÈRIDS

- **SATURATS:** Augmenten el colesterol “dolent”. Poden provocar malalties cardiovasculars
- **MONOINSATURATS:** Poden disminuir el colesterol “dolent”
- **POLINSATURATS:** Són imprescindibles de les membranes celulars.



© iStock.com / Floortje



GREIXOS TRANS

- Àcids grassos insaturats que es formen de manera industrial convertint oli líquid en greix sòlid.
- Són més perjudicials que els greixos saturats
- Provoquen obesitat i malalties cardiovasculars



VITAMINES

- Són necessàries per a possibilitar les reaccions químiques del metabolisme humà
- Es necessiten en petites quantitats
- Només en cas de dèficit cal aportar les vitamines en forma de medicament i sempre que sigui per recomanació mèdica



DIETA EQUILIBRADA

- ▶ Que contingui tots els nutrients en quantitats suficients.
- ▶ Que asseguri l'energia suficient per desenvolupar la vida diària.
- ▶ Que no contingui un excés de calories que s'emmagatzemarien en forma de teixit adipós (greix)

HC=50-60%

GREIXOS=30-35%

PROTEINES: 10-15%

DISTRIBUCIÓ DE LES CALORIES

- ▶ **Esmorzar: 20 – 25 %** de les calories totals.
- ▶ **Dinar: 30 – 40%** de les calories totals.
- ▶ **Berenar: 10 – 20%** de les calories totals.
- ▶ **Sopar: 15 – 25%** de les calories totals.

COMER SALUDABLE

<http://loquedicienciaparaelgazar.blogspot.com/>

By Centinel

AL MENOS LA MITAD DE CADA COMIDA QUE SEAN HORTALIZAS Y FRUTAS

PRIORIZA

COMPLEMENTA



Puedes preparar infinidad de verduras y hortalizas de muchas formas: cocidas, guisadas, salteadas, en ensalada...

Bebe agua



Incluye judías, lentejas, garbanzos, guisantes..., solos o acompañados



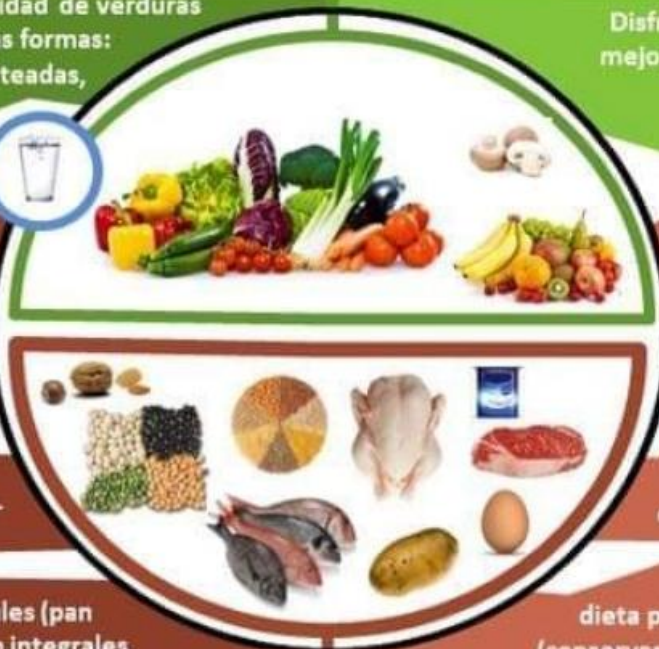
Combina pescado azul, pescado blanco y marisco



Hay muchos tipos de frutos secos, ideales como acompañamiento o para picar



Asegúrate de que los cereales (pan, pasta, arroz, muesli...) sean integrales «de verdad» (de grano entero)



Disfruta de la fruta entera, mejor local y de temporada



Las setas y hongos son una interesante opción



Prioriza carne de ave frente a vacuno, cerdo o cordero



Lácteos sencillos, no azucarados y mejor fermentados



Los huevos son nutritivos y versátiles



Los tubérculos mejor cocidos, guisados o al horno



Puedes añadir a tu dieta procesados saludables (conservas vegetales y pescado, aceite oliva virgen, encurtidos, queso...)

PRIORIZA

COMPLEMENTA

INCORPORA ALIMENTOS NO PROCESADOS Y POCO PROCESADOS, CON PROTEÍNAS Y GRASAS SALUDABLES

ULTRAPROCESADOS Y DIETA

EVITA LA COMIDA ULTRAPROCESADA



Pan blanco, bollería, galletas, cereales refinados desayuno



Comida precocinada



Aperitivos dulces y salados



Embutido, salchichas, preparados de carne



Mermeladas y margarinas



Bebidas y lácteos azucarados



Helados, dulces y chuches

AL COCINAR LIMITA INGREDIENTES PROCESADOS



Aceites refinados, sal, azúcar, jarabes, harinas refinadas, grasas animales

DURANTE LA COMPRA...



- Utiliza una lista de compra sin ultraprocesados
- Evita zonas del supermercado con ultraprocesados
- Lee la información nutricional e ingredientes
- No hagas caso de las afirmaciones sobre salud
- No compres con hambre

No tengas ultraprocesados en casa