

L'alimentació equilibrada

És la que ens aporta tots els nutrients que el nostre cos necessita, a través de la ingesta d'una quantitat adequada d'energia. És una alimentació sense carències nutritives ni desequilibris calòrics que produeixin alteracions en el pes corporal (estar massa prim o tenir excés de pes) i en la salut en general.

Els requeriments nutricionals i energètics depenen de l'edat. No té les mateixes necessitats un adolescent que una persona gran sedentària, una dona embarassada o un esportista professional.

L'alimentació ha de ser variada, la dieta quotidiana ha de contenir la màxima varietat possible d'aliments, per a garantir-nos una aportació de nutrients que eviti possibles carències.

Cal tenir en compte que no hi ha cap aliment que porti tots i cadascun dels nutrients que el nostre organisme necessita. Hem d'aconseguir que a l'alimentació hi hagin productes d'origen i de grups alimentaris diferents:

- ✓ Verdures
- ✓ Llegums
- ✓ Carn
- ✓ Peix
- ✓ oli d'oliva
- ✓ cereals
- ✓ lactis
- ✓ fruita fresca
- ✓ fruita seca, etc.



Si l'alimentació és variada, la vitamina, el mineral o la proteïna que falti en algun aliment, ens l'aportarà un altre i així, podrem aconseguir l'equilibri nutricional necessari.

A què anomenem aliments?

Els aliments són compostos naturals o transformats que **contenen com a mínim una substància nutritiva**. Poden ser d'origen animal o vegetal i poden presentar textures diferents (sòlids, líquids, etc.). Es classifiquen per grups en funció de les característiques nutricionals de cadascun.

Què són els nutrients?

Els nutrients són les proteïnes, els hidrats de carboni, els greixos o lípids, les vitamines i els minerals continguts en els aliments.

Els aliments, un cop ingerits segueixen el recorregut del tub digestiu, i a través de diferents processos físics i químics, passen els nutrients que contenen al torrent circulatori, és a dir, a la sang.

Grups d'aliments i nutrients principals:

GRUP D'ALIMENTS	NUTRIENTS PRINCIPALS
Llet i derivats	Proteïnes i calci
Carn, peix i ous	Proteïnes
Pa i fècules	Glúcids complexos i fibra
Verdures i hortalisses	Fibra, vitamines i minerals
Fruita	Glúcids simples, vitamines, minerals i fibra
Olis i greixos	Lípids

En que es basa una alimentació equilibrada?

En 3 principis bàsics:

1. Cobrir les **necessitats calòriques** o energètiques de l'organisme
2. Aportar els **requeriments nutricionals** necessaris
3. Fer una **alimentació variada**, és a dir, menjar aliments de tots els grups

1. Necessitats calòriques o energètiques

Per a fer les activitats diàries, necessitem una aportació continua d'energia que ens proporcionen els diferents aliments.

El valor energètic o calòric correspon a la quantitat d'energia que s'obté d'un aliment un cop oxidat o metabolitzat.

El valor mitjà dels diferents nutrients en termes calòrics són:

Hidrats de carboni	4 kilocalories per gram
Proteïnes	4 kilocalories per gram
Greixos	9 kilocalories per gram

L'alcohol (considerar-lo com a nutrient és discutible) aporta 7 kilocalories per gram

Els hidrats de carboni poden ser **simples** com la glucosa o la sacarosa (sucre blanc) o **compostos** com el midó.

Les proteïnes poden ser d'origen animal (carn, ous o peix) o **d'origen vegetal** (verdures, hortalisses o llegums). Les primeres es consideren d'alt valor biològic, mentre que les que procedeixen dels vegetals no són nutricionalment tan completes.

Els greixos poden ser saturats i insaturats. En general, els greixos saturats procedeixen en un percentatge molt elevat d'aliments com les carns, la brioixeria, etc., i abusar-ne incrementa el risc de patir determinades malalties, especialment les cardiovasculars. Els insaturats, en canvi, tenen un perfil més saludable, especialment quan es tracta de l'oli d'oliva.

Les necessitats individuals d'energia depenen de la composició corporal, de l'edat, del sexe i, cosa que és molt important, del grau d'activitat física. És l'únic factor sobre el qual podem incidir per modificar la nostra despesa energètica.

Els requeriments energètics, que poden ser de 2.600 a 3.000 kilocalories, o fins i tot més, en el cas d'un adolescent actiu.

2. Requeriments nutricionals

Anomenem *nutrients* als elements continguts en els aliments que són necessaris per conservar la vida i la salut. Els nutrients són necessaris en uns percentatges determinats, ja que cadascun té funcions fisiològiques diferents:

Hidrats de carboni 50-60%

Greixos 30-35%

Proteïnes 10-15%

Aquestes proporcions oscil·len entre dos valors, ja que segons les característiques individuals, els requeriments poden variar d'una persona a un altra.

Per exemple, la quantitat de proteïnes necessàries és superior en els adolescents que en els adults, o bé, les persones molt actives requeriran més proporció d'hidrats de carboni que les sedentàries.

3. Varietat alimentària

Quan es diu que una alimentació saludable ha de ser variada, vol dir que ha d'incloure aliments de tots els grups segons la freqüència que s'exposa en la piràmide dels aliments.

Una alimentació variada permet ingerir una àmplia gamma de nutrients.

Per assolir aquest equilibri nutricional, és molt important no saltar-se cap àpat i fer una distribució adequada de l'energia i els aliments ingerits en cada menjar. Es recomana repartir-los de la manera següent:



- 25% per a l'esmorzar (pot fer-se en 2 àpats, en llevar-se i a mig matí)
- 35% per al dinar
- 15% per al berenar
- 25% per al sopar

L'esmorzar és un àpat bàsic, millora el rendiment físic i intel·lectual durant la jornada matinal escolar o laboral. En aquest sentit, i dins del 25% esmentat, pot ser molt recomanable fer un mos a mig matí per a que no passin gaires hores entre l'esmorzar i el dinar. Per exemple es pot prendre una fruita amb iogurt a primera hora i un entrepà amb un suc de fruita o amb un cafè amb llet a mig matí.

Una alimentació saludable no vol dir necessàriament una dieta avorrida o monòtona ni a base de productes especials i bàsicament cars, com poden ser els aliments dietètics: els productes *light* o els aliments ecològics...

Al contrari, **una alimentació saludable ha de ser:**

- ✓ **Variada:** tant en aliments com en tècniques de preparació
- ✓ **Moderada:** cal adequar la quantitat de les racions a l'edat i a les necessitats individuals (ni carències, ni excessos)
- ✓ **Equilibrada:** adequant la proporció entre els diferents aliments i el seu origen animal o vegetal
- ✓ **Satisfactoria:** el plaer de menjar bé, cal aconseguir combinar el caràcter saludable de l'alimentació i gaudir del menjar.

L'alimentació mediterrània constitueix un model alimentari que reuneix totes aquestes característiques, i per això ha estat científicament reconeguda com a una de les maneres d'alimentar-se més saludables del món.

Grups d'aliments

1. Fruites

Les fruites i els sucs de fruita ens **aporten aigua, sucres, vitamines** com la C i els carotens; **minerals** com el potassi i el seleni, i **fibra**.

Els sucs aporten només vitamines i minerals, i els manquen la major part de la fibra que aporta la fruita sencera. Les fruites dessecades (prunes, castanyes, panses, dàtils) es caracteritzen per menys contingut d'aigua. És important que n'hi hagi una que sigui rica en vitamina C (cítrics, kiwis, maduixes, etc.).



Hauríem de consumir un mínim de 3 peces de fruites al dia, preferentment fresques.

2. Verdures i hortalisses.

Les verdures i les hortalisses són una font important de **vitamines, minerals, fibra i antioxidants**, per la qual cosa és recomanable consumir-les diàriament. **La millor manera d'aprofitar totes les vitamines i minerals és prendre-les crues**, soles o en amanida. Preparar-les al forn o a la planxa és una altra deliciosa opció. Si es bullen, és convenient aprofitar l'aigua per a sopes o purés, perquè hi queden molts dels minerals en l'aigua de cocció. Si es couen al vapor mantenen la majoria de nutrients.



vitamines
minerals
antioxidants
fibra

Es recomana consumir un mínim de 300-400 grams diaris, de verdures i hortalisses, prioritzant-ne les varietats de temporada

3. Llet i derivats

Els lactis (llet, iogurts, mató, formatges, crema, etc.) són una font important de **proteïnes d'alta qualitat**, lactosa, **vitamines** (A, D, B₂ i B₁₂) i de **calci**, mineral importantíssim perquè es formen els ossos i les dents, així com per prevenir l'osteoporosi.

proteïnes
vitamines
calci



Hauríem de consumir de 2 a 4 racions de lactis al dia

El iogurt fresc i altres llets fermentades s'inclouen en el grup dels aliments probiòtics, que tenen alguns efectes beneficiosos, com millorar la resposta immunitària (augment de les defenses), redueixen les molèsties en persones amb mala absorció de la lactosa i protegeixen l'intestí dels microorganismes patògens.

Hauríem de consumir de 2 a 4 racions de lactis al dia, segons la nostra edat i situació fisiològica (embaràs, lactància, etc.).

La llet és molt convenient en totes les etapes de la vida, especialment durant la lactància, el creixement i la menopausa, i també en la població d'edat avançada. Un nen en edat escolar que begui mig litre de llet al dia, aconsegueix per aquesta via el 50% de les proteïnes i més del 80% del calci i de la vitamina B₂ que necessita. Amb igual quantitat, un adult cobreix el 30% de les seves necessitats diàries de proteïnes i el 100% de les de calci.

Ingesta de calci recomanada:

Edat	Ingesta diària (mg)
Fins als 6 mesos	210
6-12 mesos	270
1-5 anys	500-800
6-10 anys	800 - 1.300
11-24 anys	1.300
25-70 anys	1.000
Embaràs i lactància	1.000-1.300
Dones premenopàusiques	1.000

Font: National Academy of Sciences, 2000

4. Carns i embotits

La carn és una font important de **proteïnes d'alt valor biològic**, de **vitamina B₁₂**, **ferro**, **potassi**, **fòsfor** i **zinc**.

A causa del seu contingut en greixos saturats, és molt important triar talls magres de carn. La carn conté ferro d'alta absorció digestiva. Els embotits grassos han de consumir-se sols ocasionalment, ja que aporten gran quantitat de greixos saturats, [colesterol](#) i sodi, que poden afectar el nostre sistema cardiovascular.



proteïnes
vitamina B₁₂
ferro
potassi
fòsfor
zinc

És convenient el consum de 3 a 4 racions setmanals. Millor les peces magres. 1 ració = 100-125 gr.

5. Peix i marisc

proteïnes
vitamina D
iode
omega-3



És recomana un consum de 3-4 racions setmanals.

El peix és una bona font de **proteïnes** d'elevada qualitat, **vitamina D** i **iode**. **El peix blau** (tonyina, areng, sardina, cavalla, salmó, anguila, bonítol, etc) **és molt ric en àcids grassos poliinsaturats omega-3**, que són essencials (s'obtenen a través dels aliments ja que el nostre cos no pot produir-los). El marisc és una gran font de vitamines (B₁, B₁₂) i minerals com el fòsfor, el potassi, el ferro, el iode, el fluor i el zinc. Així mateix, té un contingut alt en proteïnes i baix en sodi, calories i greixos saturats.

6. Ous

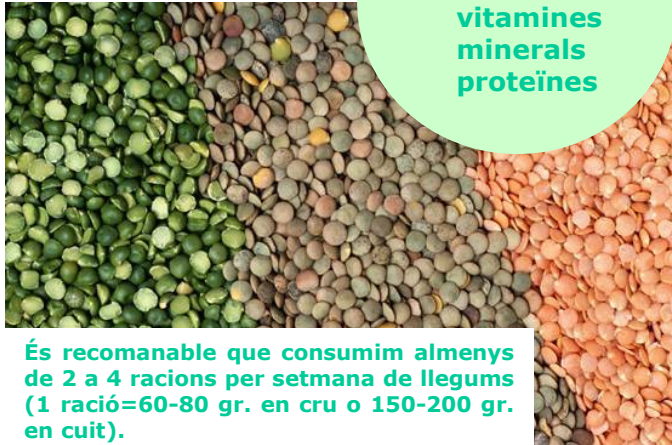
Són un aliment de gran interès nutricional que ens aporta **proteïnes** d'elevada qualitat, **vitamines** (A, D i B₁₂) i **minerals** (fòsfor i seleni). Els ous aporten, a més, nutrients essencials en les etapes de creixement i en circumstàncies fisiològiques especials com l'embaràs, la lactància i la vellesa. El consum de , aliments amb què comparteix qualitats nutritives semblants.



proteïnes
vitamines
fòsfor
seleni

Consumir 3 o 4 ous per setmana és una bona alternativa a la carn i al peix

7. Llegums



hidrats
de carboni
fibra
vitamines
minerals
proteïnes

És recomanable que consumim almenys de 2 a 4 racions per setmana de llegums (1 ració=60-80 gr. en cru o 150-200 gr. en cuit).

Les mongetes, els pèsols, els cigrons, les faves i les lleties, ens aporten **hidrats de carboni, fibra, vitamines, minerals i també proteïnes,**

Si es combinen els llegums amb els cereals, s'obté una aportació de proteïnes de més qualitat, ja que al combinar els dos aliments augmenta el valor proteic.

8. Cereals

Els cereals han de constituir la base fonamental de la nostra alimentació, ja que són una font d'energia important.

Els aliments que els contenen són el pa, la pasta, l'arròs i els cereals d'esmorzar.



Els aliments integrals (pasta, arròs, pa, farines) **són més rics en fibra, vitamines i minerals que els refinats.**

Les patates i la resta de tubercles se solen incloure en aquest grup, si bé que en general, a causa de l'índex glicèmic més elevat i de la cocció, mereixerien tractar-se en un grup a part.

Es recomana:

- **Pà,** preferiblement integral, és ric en **fibra, vitamines B₁ i B₆ i magnesi.** Es recomana consumir-lo diàriament.
- **Pasta i arròs 2-3 vegades a la setmana**
- **Cereals i derivats de 4 a 6 racions de al dia,** preferiblement integral.

Escolliu la brioixeria i la pastisseria casolana abans que la industrial, ja que aquesta última sol ser més rica en greix saturat i greix transformat.

9. Fruita seca

La característica principal de la fruita seca és l'alt contingut energètic i la important aportació **d'àcids grassos insaturats (omega 3 i omega 6) i fibra.**

Es font de **proteïnes i lípids d'origen vegetal.** El contingut en greixos de les ametlles, les avellanes, els anacards, els pinyons, els pistatxos i les nous és majoritàriament de tipus insaturat.



Vitamina E
Fibra
minerals
Omega 3
Omega 6

25 gr diaris (sense closca)

10. Sucre, dolços i begudes ensucrades



Moderar-ne la ingesta

Els sucres d'absorció ràpida, com el sucre de taula i la mel, es caracteritzen per aportar energia i augmentar l'acceptabilitat dels aliments i les begudes. És un grup d'aliments superflus, i no és necessari consumir-ne. El consum d'aquests sucres ha de ser moderat, ja que una ingesta elevada pot afavorir un increment de pes i produir càries dental. Per tant, és recomanable **moderar la ingesta** de productes rics en sucres simples, i consumir els preparats ensucrats **només ocasionalment.**

11. Olis i greixos

greixos
monoinsaturats
antioxidants



Es recomana especialment
consumir oli d'oliva verge

Els greixos són essencials per a la nostra salut perquè intervenen en la composició de les membranes cel·lulars i les estructures nuclears. Tot i així, els greixos i els **olis han de consumir-se amb moderació, a causa de l'elevada aportació calòrica.** Són molt més saludables els greixos d'origen vegetal, sobretot l'oli d'oliva verge. Aquests greixos són preferibles als d'origen animal.

L'oli és ric en greixos monoinsaturats i antioxidants. Es recomana tant per cuinar com per amanir, ja que presenta propietats cardiosaludables a l'actuar favorablement sobre els nivells de [colesterol](#) en sang. No hem d'oblidar que la ingesta de greixos és fonamental per al funcionament correcte del nostre organisme, però sempre que la nostra dieta els inclogui tant en la quantitat com en qualitat adequades.

ALTERACIONS DE LA NORMALITAT: Restriccions en la dieta



La reducció o la restricció alimentària, innecessària, sense control i amb una finalitat exclusivament estètica, pot –i sol– provocar un desequilibri nutricional important.

Totes les modificació que impliquen variacions qualitatives (disminució de la varietat) o quantitatives (disminució de la quantitats) requereixen la supervisió d'un professional expert en alimentació. Les dietes restrictives, acostumen a ser desequilibrades i incompletes.

Cal tenir en compte que no sempre els dèficits es fan evidents de forma immediata, de manera que poden ser clínicament indetectables al principi. En funció del nutrient que falti, es pot veure afectar l'estat nutricional i, en conseqüència, l'estat de salut de la persona. **Qualsevol modificació que impliqui variacions qualitatives i/o quantitatives s'ha de fer sota el control d'un professional expert en qüestions alimentàries.**

Estar prim té un límit. L'obesitat és una condició que pot comportar determinats perills per a la salut, però això no significa que com més prim s'està, més bona salut es té. El pes saludable està situat dins d'uns valors determinats i, ni la primor excessiva ni l'obesitat, estan compreses dins dels paràmetres òptims o de salut. **El concepte de pes saludable està quantificat amb l'anomenat *índex de massa corporal (IMC)*, una forma acceptada per la comunitat científica internacional com una bona manera d'establir els barems de normalitat en relació al pes corporal.**

Com valorar l'estat nutricional i el pes adequat per a cada persona?

Hi ha un paràmetre anomenat *índex de massa corporal (IMC)* que, mitjançant una senzilla operació matemàtica, permet establir una classificació i una valoració del pes de les persones amb més de 18 anys.

L'índex de massa corporal (IMC) es calcula aplicant la fórmula següent:

$$\text{Pes (kg)/altura}^2 \text{ (m)}$$

(Només és aplicable per a adults. Per a edats inferiors a 18 anys, cal consultar taules específiques adaptades a les variacions corporals que es produeixen durant el creixement).

Segons va establir l'OMS l'any 1997, aquests valors serien els que es recullen en el següent quadre:

IMC	Classificació de l'OMS
< 18,5	Pes insuficient
18,5-24,9	Pes adequat
25-29,9	Sobrepès
30-34,9	Obesitat de grau 1
35-39,9	Obesitat de grau 2
> 40	Obesitat de grau 3

Classificació de l'índex de massa corporal (IMC) en persones adultes segons els criteris de l'OMS

S'ha de tenir en compte que tan saludable és el pes d'una persona de 22 anys que presenta un IMC de 24,3 com el d'una altra de la mateixa edat i altura que està en un valor de 21. Tots dos responen al criteri de pes saludable ja que, tant un com l'altre, estan situats dins dels valors de la normalitat (18,5-25). **Aquest paràmetre científic sol estar molt allunyat del concepte de pes ideal que imposa el món de la moda per damunt de les qüestions relatives a la salut i a un bon estat nutricional.**

Quin és el perill de les dietes restrictives i de les dietes atípiques?

Tal com s'ha comentat, tota restricció alimentària implica, en principi, un empobriment nutricional de la dieta. Només en el cas que la persona rebi l'assessorament mèdic adequat és possible fer compatible una disminució de les quantitats ingerides amb un equilibri nutricional correcte. No obstant, cal que aquesta conducta respongui a una necessitat real de pèrdua de pes, és a dir, a uns objectius de salut i no, únicament, a unes exigències estètiques. Aquest és el gran problema de la moda actual d'estar prim o molt prim. La pressió social per aconseguir un cos "de moda" fa que molta gent iniciï una dieta hipocalòrica sense un mínim coneixement del tema, malgrat que s'hagin pogut documentar àmpliament en publicacions aparentment especialitzades. Aquestes publicacions, de les quals moltes s'adrecen a joves o contenen consells referents a una "vida sana", fan propostes parcials i despersonalitzades sobre la dieta. No sempre els continguts que s'hi poden trobar, han de ser incorrectes, però especular sobre el pes corporal, sense un assessorament i un seguiment professionals especialitzats, suposa una clara conducta de risc per a la salut. Fins i tot les informacions dietètiques d'un bon reportatge o d'un article que evidentment desconeixen les circumstàncies específiques i, per tant, intransferibles de cada persona, mai no poden substituir el criteri i la valoració d'un expert.

A més del perill per a la salut que implica una reducció alimentària (disminució de l'aportació en nutrients i energia) sovint les pèrdues i les recuperacions alternatives de pes corporal poden determinar alteracions en la regulació del pes i propiciar increments del pes que superen l'inicial, facilitant la instauració d'un sobrepès mantingut, just el contrari del que es pretenia en un principi. A més, no es pot oblidar que l'immensa majoria de [Trastorns del Comportament Alimentari \(TCA\)](#) com l'Anorèxia o la Bulímia nervioses, presenten com a element inicial una restricció alimentària amb la intenció de perdre un cert percentatge de pes.

Els règims o dietes alimentàries, quan es combinen amb altres factors personals, familiars, socials o culturals poden propiciar, amb el temps, l'aparició d'un d'aquests TCA, especialment en els casos en els que la restricció alimentària no ha estat prescrita i controlada per un professional competent en la matèria, tal com anteriorment, s'ha comentat.

Finalment, cal recordar que les dietes per aprimar-se poden tenir moltes maneres de presentar-se al públic. Poden rebre denominacions molt diverses, sovint amb la pretensió de crear un fort impacte en el destinatari a fi d'aconseguir la seva atenció i l'adhesió posterior al que se sol presentar com un nou i revolucionari plantejament dietètic. Són molts els exemples en aquest sentit i és impossible referir-se específicament a cadascuna de les moltes "ofertes" que es troben el mercat de l'aprimament. Per aquest motiu, es podrien incloure totes les formes d'alimentació que no responen als requeriments adequats, en el gran grup de les dietes atípiques. Les persones sotmeses a aquestes dietes haurien de rebre el consell d'un professional especialitzat (metges, farmacèutics, infermeria, dietistes,...). Els joves abans de decidir modificar els seus hàbits alimentaris, haurien de consultar persones properes i de confiança com poden ser els pares o altres familiars, els mestres, etc. Malgrat no ser experts en aquesta matèria, segur que la seva opinió pot ser també, molt valuosa.

Recomanacions amb relació al pes corporal i a l'alimentació quotidiana

- Reduccions del pes de l'ordre del 5-10% solen ser suficients per millorar paràmetres com ara la tensió arterial, el colesterol o la glucèmia.
- Els intents repetits de perdre pes són sovint un indicador de nous fracassos i una garantia d'arribar al sobrepès.
- El concepte de *pes saludable* poc té a veure amb els dictats de la moda, que promou figures excessivament primes i allunyades dels requeriments fisiològics i naturals.

Orientacions per seguir un model d'alimentació equilibrada:

Fruïtes , verdures, hortalisses	Almenys 5 racions al dia
Pa i d'altres cereals, patates i llegums	Almenys 1 ració en cada àpat
Llet i derivats	No menys de 3-4 racions al dia
Carn, peix, ous	1-2 cops al dia i procurar repartir-los equitativament.
Greixos	Moderar-ne el consum i prioritzar l'oli d'oliva.
Sucre i dolços	Limitar-ne el consum
Begudes	Prioritzar l'aigua. Només poden prendre alcohol els adults i amb moderació.
Sal	Limitar-ne el consum.
Activitat física	Almenys cal caminar 20 minuts cada dia.

Material de divulgació relacionat:

L'alimentació mediterrània:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/alimedi2006.pdf>

Els aliments rics en fibra, beneficiosos per a la salut:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/fibra06.pdf>

Menjar bé és més fàcil del que et penses:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/aliments1.pdf>

Hipertensió arterial:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/salutimalaltia/doc9634.html>

Trastorns del comportament alimentari:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/trastornsalimen2006.pdf>

Activitat física, essencial per a la salut:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/actfis.pdf>

El sobrepès i l'obesitat. Prevenim-los des de petits:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/sobrepes.pdf>

Piràmide de l'activitat física:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/piramidefisica2006.pdf>

Piràmide de l'alimentació saludable:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/piramideal2006.pdf>

Trastorns de la conducta alimentària

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/trastorns2007.pdf>