

PER QUÈ HE DE MENJAR AIXÒ?



ESCOLA PAIDEIA 29 DE GENER 2019
ISABEL VALDIVIESO



El segle passat, si no es sabia que menjar o perquè anava bé un aliment es preguntava a la família, a la gent del mercat, Un grup relativament petit i que eren coneguts

Actualment, tenim milions i milions de persones que ens aconsellen i d'arreu del món. Com distingir quins consells seguir o quins no, els nous "aliments" varien tant dels que tenim aquí?



Una de les coses de las que no us vull parlar, és de la sociologia o psicologia de la alimentació.

Es diu que menjar en família és important per al desenvolupament dels nens. I ho és, però si no ens és possible, no passa res. Més val menjar separats que menjar junts de mal humor. Permeteu-vos temps per a vosaltres, hi ha molts moments per a estar junts, caps de setmana, algun dia a la setmana,



No feu esperar els nens per sopar tots junts, deixeu que segueixin el seu ritme circadiari. Si estan cansats, tenen gana, etc, feu-los cas.

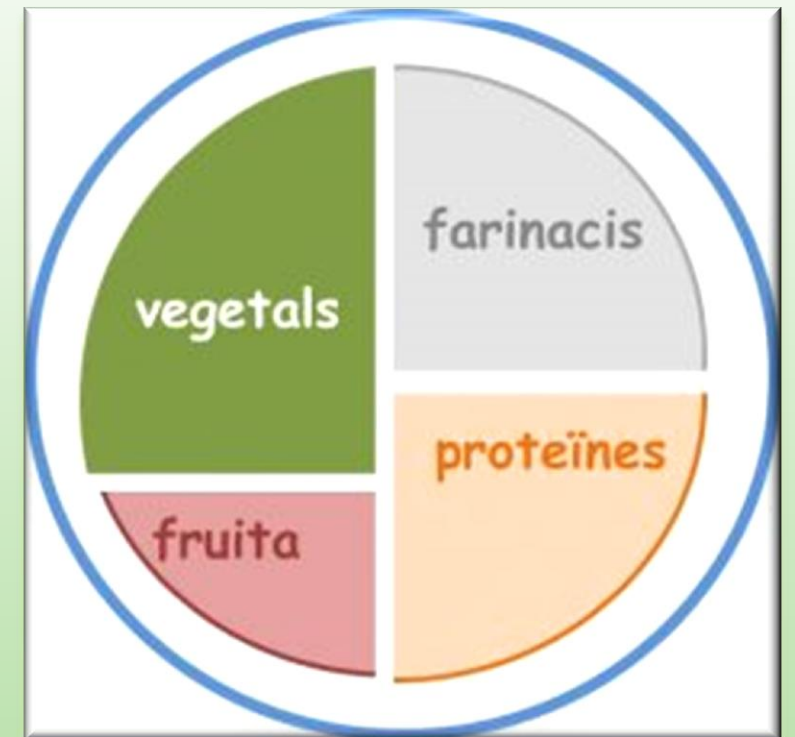
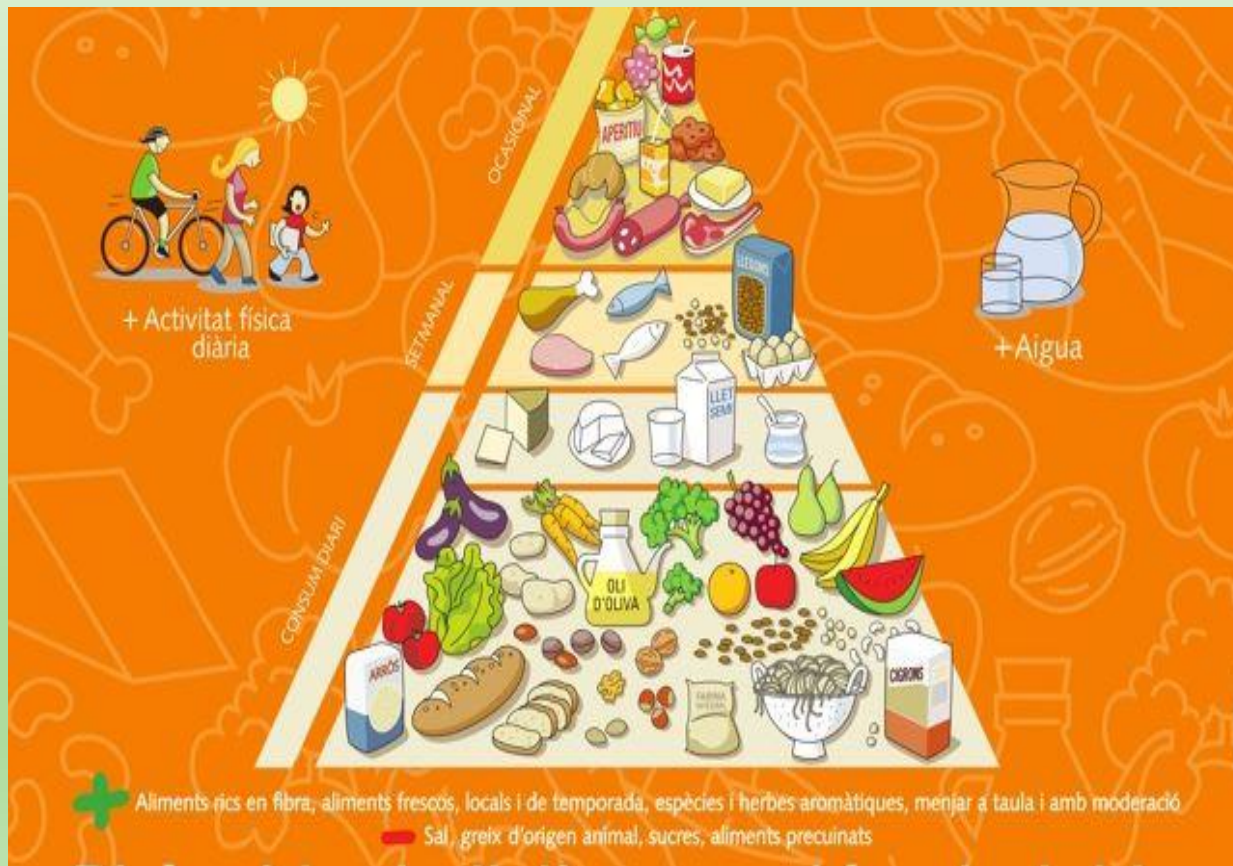
Tothom ens diu que hem de menjar una dieta equilibrada. Però que és una dieta equilibrada?

Una dieta on proteïnes, lípids i hidrats de carboni estan equilibrats?, Una dieta en la que carn, peix, verdures , fruites i cereals estan equilibrats?



Diem que una dieta és equilibrada si la quantitat de calories que necessitem i les que gastem són les mateixes. I també si els aliments que mengem, assoleixen les necessitats d'aminoàcids, hidrats de carboni i lípids per a la construcció i/o manteniment de tots els nostres òrgans.

Piràmide nutricional recomanada



Proporcions d'aliments diaris

NECESSITATS CALÒRIQUES DE L'ADULT SEGONS ACTIVITAT

ACTIVITAT		NECESSITATS CALÒRIQUES
Metabolisme basal		24kcal/kg/dia
Repòs en llit o mínima activitat		30kcal/kg/dia
Activitats lleugeres (oficinistes, sanitaris, advocats, comercials, estudiants jubilats....)	Homes	42Kcal/kg/dia
	Dones	36Kcal/kg/dia
Activitats mitjanes (paletes, industria lleugera, pagesos, pescadors, magatzem, ...)	Homes	46Kcal/kg/dia
	Dones	40Kcal/Kg/dia
Activitats intenses (treballadors forestals, esportistes, metal.lurgia,...)	Homes	54Kcal/Kg/dia
	Dones	47Kcal/kg/dia
Activitats excepcionalment intenses (llenyataires, ferrers, ...)	Homes	62Kcal/kg/dia
	Dones	55Kcal/kg/dia

NECESSITATS CALÒRIQUES DEL NEN SEGONS LA FAO

EDAT		NECESSITATS CALÒRIQUES Kcal/dia
1 a 2 anys	nens	1200
	nenes	1150
2 a 3 anys	nens	1410
	nenes	1310
3 a 4 anys	nens	1560
	nenes	1440
5 a 6 anys	nens	1690
	nenes	1540
6 a 7 anys	nens	1810
	nenes	1630
7 a 8 anys	nens	1900
	nenes	1700
8 a 9 anys	nens	1990
	nenes	1770
9 a 10 anys	nens	2070
	nenes	1830

NECESSITATS CALÒRIQUES DEL NEN SEGONS LA FAO

EDAT		NECESSITATS CALÒRIQUES Kcal/dia
11 a 12 anys	nens	2140
	nenes	1980
12 a 13 anys	nens	2310
	nenes	2050
13 a 14 anys	nens	2440
	nenes	2120
14 a 15 anys	nens	2590
	nenes	2160
15 a 16 anys	nens	2700
	nenes	2160
16 a 17 anys	nens	2800
	nenes	2140
17 a 18 anys	nens	2870
	nenes	2140



Possibles interpretacions d'un
esmorzar equilibrat.
Cereals, làctic i fruita.



Evidentment la forma de prendre els cereals varia molt d'un a l'altre, els cereals de la cervesa no tenen la fibra que necessitem, ni les olives com a fruita tenen les mateixes propietats que un cítric.

Com assimilem els aliments?

Abans de ingerir els aliments, la digestió ja ha començat. El nostre sistema endocrí ha engegat el mecanisme i els enzims estan a punt per a la feina. La saliva arrenca la seva producció per a rebre els aliments.

Els aliments es trenquen poc a poc durant tot el tracte digestiu, els cereals, midons, llegums, tubercles, etc majoritàriament en hidrats de carboni, els greixos en àcids grassos i la carn, peix, etc en aminoàcids.



Aquests elements es metabolitzen al fetge on d'aquí són enviats cap els òrgans que els necessiten. Si no són necessaris, es reserven de diferents formes, primer com a glucagó, després com a greix, a l'espera de moments de necessitat. Per això és important el consum equilibrat dels aliments per a cada persona segons el sexe, edat, i activitat.

DIETES

DIETA DE LA CARXOFA:

Dieta de 1000 Kcal.
Apta per a baixar de pes ràpidament, però només es pot seguir durant 3 o 4 dies.

Segueix una dieta estàndard, amb menys quantitat de tot i la verdura que s'utilitza és sempre la carxofa.



La carxofa te cinerina que incrementa la creació de bilis, per tant la metabolització de lípids. I luteolina que afavoreix el metabolisme dels Hidrats de carboni.

DIETA DE LA PINYA

Dieta poc equilibrada en components. Molt baixa en energia, per tant es pot seguir durant 3 o 4 dies per baixar pes ràpidament. Només fa 3 àpats al dia, canvia tot el que són fruites i verdures per pinya i disminueix la consumició de hidrats de carboni complexes. S'ha de beure molt aigua, per tant és una dieta molt diürètica.



La pinya conté bromelina que trenca les proteïnes en aminoàcids a l'intestí.

A més es rica en Vitamina C, Manganés i Sucres pel que les persones amb diabetis haurien d'evitar seguir-la.

DIETA DISOCIADA

Dieta que respecta la quantitat d'energia necessària per l'individu. Pot utilitzar-se a llarg termini.

Es basa en no barrejar en un mateix àpat Proteïnes i Hidrats de Carboni, Proteïnes i aliments rics en greixos, diferents hidrats de carboni, fruita àcida i dolça. La fruita s'ha de menjar sola (per ex. Mig matí o berenar)



No es pot menjar hidrats de carboni passades les 18:00 h.

Avantatges: crea una rutina fàcil de seguir i evita temptacions o menjar més de certs aliments que d'altres.

Es ideal per a persones que seguien una dieta desequilibrada.

DIETA DEL PH

Es basa en menjar més aliments antioxidants i menys oxidants o que s'oxiden amb facilitat.

Només en llevar-se un got d'aigua amb llimona. Durant el dia es menja molta verdura i fruita (sobretot àcida) Estant permesos els hidrats de carboni, pocs lípids i molt poca proteïna (només un cop al dia).



Dieta molt desequilibrada respecte a les necessitats bàsiques personals. Gens indicada per a nens.

DIETA VEGANA

Es basa en menjar aliments que no són d'origen animal, ni els animals han estat utilitzats per a produir-los.

Poc indicada per a nens, hi ha manca d'aminoàcids essencials, lípids d'origen animal i ferro hemo.



Per a adults, és factible si es vigila els nivells d'elements en sang periòdicament, i s'utilitzen suplementos per a corregir les mancances.

DIETA VEGETARIANA

Es basa en no menjar carn ni peix. Es poden consumir aliments procedents d'animals com ous, llet, mel,

Els aminoàcids essencials són presents, però no el ferro hemo i pot provocar anèmies perquè les necessitats de ferro no s'arriben a cobrir amb el ferro procedent de verdures o llegums.



Més apta per a nens que la vegana, però amb deficiències de ferro.

Ocasionalment es pot afegir carn o peix per als nens. Els adults poden fer el que vulguin tot i comprovant els seus nivells de micronutrients de forma periòdica.

“NOUS” ALIMENTS

nom	tipus aliment	propietats	contraindicacions
ESPELTA	CEREAL	FIBRA , VIT B	GLUTEN
ORDI	CEREAL	SELENI	GLUTEN
CIVADA	CEREAL	BETAGLUCANS (disminució colesterol)	GLUTEN
SEGOL	CEREAL	FIBRA (fluidificant, desintoxicador fetge)	GLUTEN
BULGUR	CEREAL	FIBRA I FERRO	GLUTEN
KAMUT	CEREAL	SELENI, VIT.E, FIBRA	GLUTEN
CUSCUS	CEREAL	FIBRA,	GLUTEN
TEFF	CEREAL	FIBRA FERRO, NO GLUTEN, LISINA	GUST
MILL	CEREAL	FIBRA, FERRO, PROTEINES, NO GLUTEN	
SORGO	CEREAL	FIBRA, NO GLUTEN	

nom	tipus aliment	propietats	contraindicacions
CHIA	PSEUDOCEREAL	FIBRA, ANTIOXIDANTS, CALCI, ...	vigilar anticoagulants, baixa pressió sanguínia
QUINOA	PSEUDOCEREAL	PROTEINES, OMEGA 3 i 6,	
FAJOL	PSEUDOCEREAL	FIBRA, VIT B	vigilar anticoagulants, baixa pressió sanguínia
AMARANTO	PSEUDOCEREAL	FIBRA, PROTEINES, ANTIOXIDANTS, LISINA	
LLI	LLAVOR	VIT.B, LECITINA, LAXANT, ANTIOXIDANTS,	vigilar antidiabètics, anticoagulants, salicilats,

nom	tipus aliment	propietats	contraindicacions
KALE	VERDURA	FERRO, ANTIOXIDANTS, POC AC.OXALIC	vigilar anticoagulants, colon irritable
BIMI	VERDURA	ANTIOXIDANTS,VITAMINES, FERRO	mal alè, mal olor, flatulència, vigilar hipotiroidisme
XICORIA	VERDURA	ACID XICORESIC	amargant, baixa presió, disminueix el potassi
ALGUES	"VERDURA"	IODE, FIBRA	hipertiroidisme, anticoagulants,
ALGUES	"VERDURA"	GELATINA	

nom	tipus aliment	propietats	contraindicacions
GINGEBRE	RIZOMA	AA essencials, MINERALS, (antibacteria, antiinflamatori, anticoagulant)	vigilar anticoagulants, diabetes i malalties cardiaques
CURCUMA	RIZOMA	CURCUMINA (antioxidant, antiinflamatori, anticoagulant)	vigilar immunosuprimits, problemes vies biliars, úlceres estòmac

CONSELLS / RECOMENACIONS

**BEGUDES.
NECESSARIES SEGONS
INTERNET A PRENDRE
DIARIAMENT**

1 cervesa, bona per la pell i el cabell,



1 got de whisky, bo per la circulació, i desinfectant.



1 copa de vi, millora el sistema immunitari i disminueix el colesterol,



8 gots d'aigua diürètic i necessària per el manteniment del cos.

1 got aigua amb llimona, antioxidant

1 suc de taronja, antioxidant

2 te verd, antioxidant i elimina toxines

1 cafè. Millora la memòria, antidepressiu,



antioxidants



Antioxidant, disminueix colesterol, millora la hipertensió



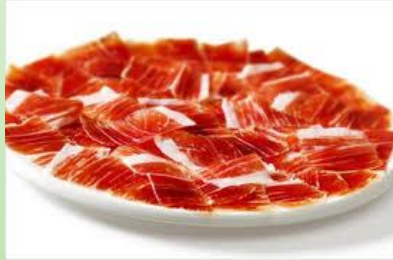
Antioxidants i fibra



Fibra, antioxidants i vit.k



Prevenir malalties cardiovasculars



Control del colesterol

Salud dental, diürètica, antioxidant, visió



Evita osteoporosis, facilita la digestió

Riques en omega 3, disminueixen el colesterol en sang



Antioxidant, bo per la pell i cabell



Aporten omega 3, i van bé pel sistema nerviós

Antioxidant, estimula el sist. Nerviós central i és antidepressiu



PARAULES CONFUSES





DESNUTRICIÓ

ANOREXIA





ECO

aliments sense manipulació
química o genètica

BIO

qualsevol
aliment
natural



TRANS

Un aliment transgènic ha estat modificat genèticament, afegint o traient part del genoma per donar-li propietats.

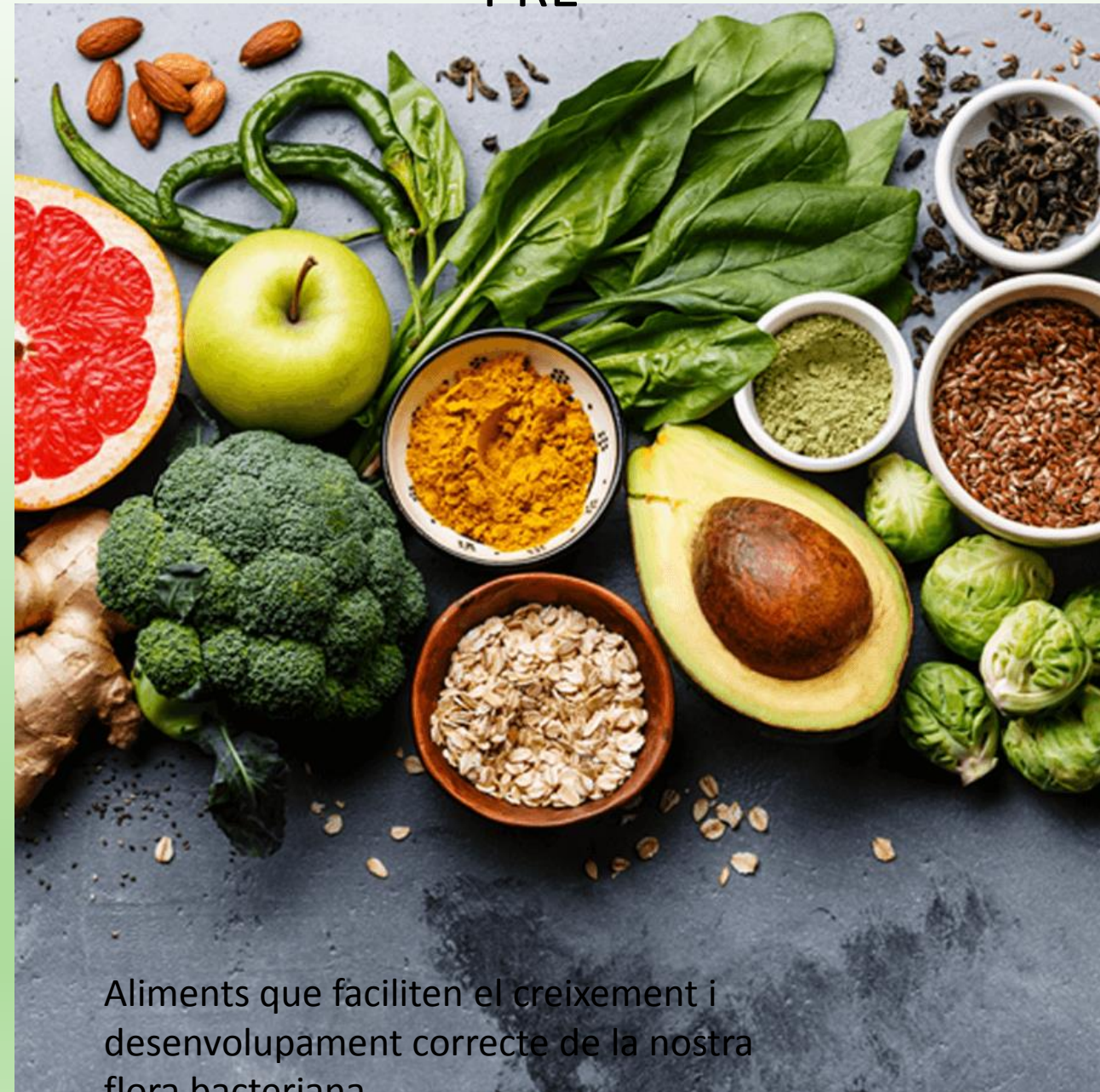
Això no vol dir que pugui afectar al genoma humà. (no per molt menjar pollastre ens surten ales o plomes).

En agricultura s'utilitzen empelts (un exemple és la nectarina: que no deixa de ser una manipulació genètica feta al llarg del temps de la pruna i el préssec.)



Això sí, els cultius de productes transgènics, poden afectar al cultius veïns, per que poden acceptar fitosanitaris sense que malmetin el producte, però, les produccions properes pateixen la pol·lució que això comporta.

PRE



Aliments que faciliten el creixement i desenvolupament correcte de la nostra flora bacteriana.

PRO



Aliments que porten microorganismes vius no patògens.



Fibra



Soluble...

- ✓ Durante la digestión atrae agua y la convierte en un gel saludable para los intestinos.
- ✓ Ayuda a estabilizar el azúcar en sangre.
- ✓ Reduce el colesterol.
- ✓ Proporciona sensación de saciedad.



Insoluble...

- ✓ Acelera el paso de los alimentos a través del estómago y de los intestinos.
- ✓ Aumenta el volumen de las heces.
- ✓ Evita el estreñimiento y ayuda al tránsito intestinal.
- ✓ Sacia el apetito.
- ✓ Reduce el riesgo de cáncer de colon.



MALALTIES - NUTRICIÓ



ÍNDEX GLUCÈMIC : Es la mida d'hidrats de carboni que te un aliment respecte el del pa o de la glucosa.

ALIMENTS AMB INDEX GLUCÈMIC ALT

SUCRE, MEL, PATATA, ARROS BLANC, SUCS DE FRUITA.

ALIMENTS AMB INDEX GLUCÈMIC BAIX

CEREALS INTEGRALS

LLEGUM

FRUITA

LACTICS

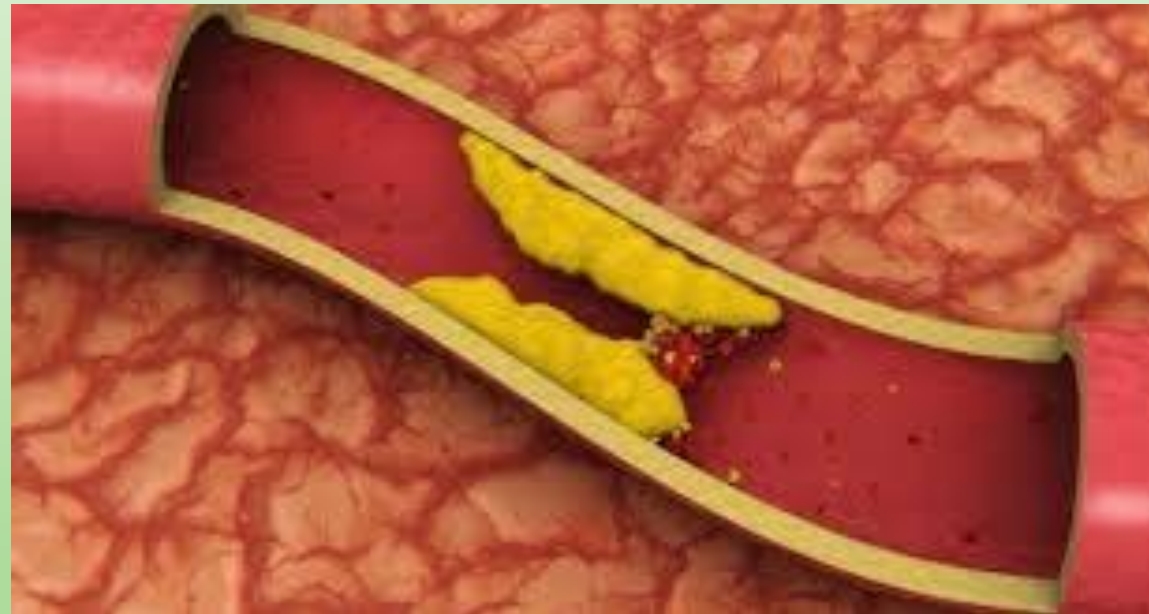
HIPERCOLESTEROLEMIA

DISMINUIR:

A.G. SATURATS (carn, greixos sòlids, llard, oli de palma...)

A.G. TRANS (margarina, maionesa)

COLESTEROL LLIURE (calamar, xai, rovell d'ou)



AUGMENTAR:

FIBRA

MANTENIR :

A.G. MONOINSATURATS (oli oliva)

A.G. POLIINSATURATS (altres olis líquids, fruits secs, peix blau)

DISMINUIR:

LÀCTICS
CEREALS NO INTEGRALS
LLEGUM

GASTROENTERITIS



RECOMENAR:

FRUITA I VERDURA CUITA
MILLOR PEIX QUE CARN
OU BULLIT

ESTRENYIMENT

DIETA FRACCIONADA
FIBRA (MAX. 50GR)
AIGUA
OLI OLIVA
SUC TARONJA O KIWI
CANVIAR SUCRE PER MEL



DIARREES

AIGUA AMB ELECTROLITS

BAIXA EN LIPIDS

FRACCIONADA

TOVA I TEMPERADA

ASTRINGENT BAIXA EN FIBRA

PROBIOTICS

RICA EN BETA-CAROTE

PEIX, CARN BLANCA, CLARA OU



HIPERTIROIDISME : RES PROCEDENT DEL MAR



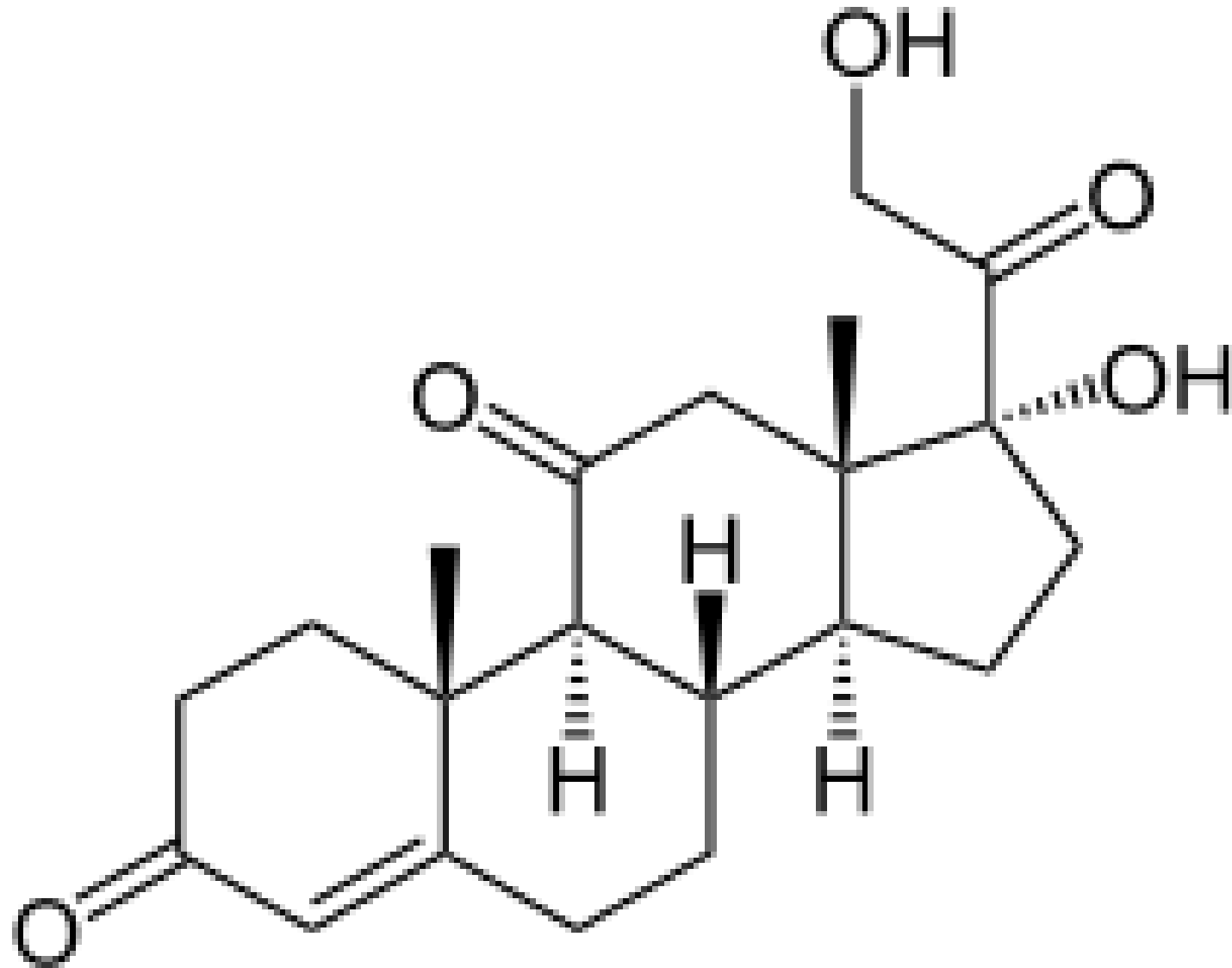
HIPOTIROIDISME: RIC AMB PRODUCTES DEL MAR

MEDICAMENTS - NUTRICIÓ

CORTISONA:

Incrementa la retenció de líquids.

Veure aigua i líquids amb moderació. Evitar begudes dolces.



DIURÈTICS

Si es prenen per
Hipertensió:
augmentar el
consum d'aigua i
disminuir el de
sal i/o productes
salats.

Si es prenen per
ascites,
disminuir una
mica la ingesta
d'aigua.
Disminuir sucre i
sal.



PSICOTRÒPICS

Incrementar aliments amb fibra i vitamina C per millorar el moviment peristàltic dels budells.



En general, abans de prendre un medicament, o fins i tot abans de comprar-lo fixeuvos en els efectes adversos que poden presentar. Poden ser restrenyiment, diarrees, etc... Adapteu la dieta a aquests efectes.

Així mateix, és important vigilar els excipients que contenen per evitar problemes d'intolerància o al·lèrgies.

Per consultar la composició dels medicaments <https://cima.aemps.es/cima/publico/home.html>

MENGEU AMB EL CERVELL



No feu cas del que diuen, penseu, valoreu, busqueu informació, Feu cas al vostre cos, si algun aliment no us va bé, no el mengeu, si desitgeu en un moment donat un aliment, mengeu-lo. Si no us agrada un aliment, no teniu cap obligació a menjar-lo, busqueu un altre nutricionalment equivalent.

MOLTES GRÀCIES



ISABEL VALDIVIESO
ivaldi63@gmail.com



ISABEL VALDIVIESO
ivaldi63@gmail.com