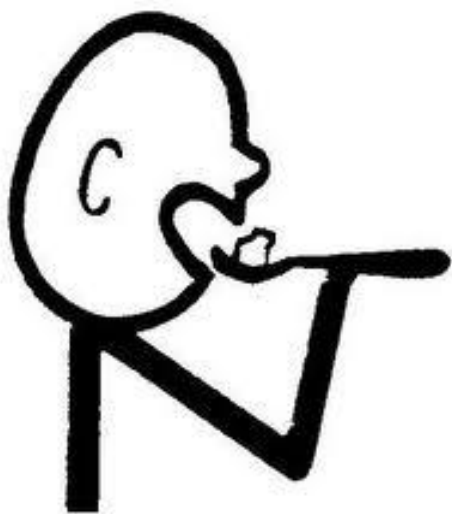


MEDI NATURAL



*La nutrició.
Els aliments.*

Nom: _____

Curs: _____

Curs 2014-2015



Resum:

Quan mengem ingerim diferents aliments que serveixen per:

- Créixer.
- Renovar els teixits.
- Donar energia.
- Mantenir la temperatura.
- Regular les funcions de l'organisme.
- Protegir-nos de malalties.

Tenint en compte les seves funcions, podem agrupar els aliments en aquests tres grups:

- **Aliments energètics:** hidrats de carboni i greixos.
- **Aliments constructius:** proteïnes.
- **Aliments protectors i reguladors:** vitamines, sals minerals i aigua.

ALIMENTS ENERGÈTICS

1. ELS HIDRATS DE CARBONI.

Donen energia (calories) al nostre cos, són els encarregats de mantenir les funcions vitals i la temperatura.

La major part dels hidrats de carboni que prenem procedeixen de les plantes. Els aliments que contenen més glúcids són: el sucre, els cereals (arròs, pa, pastes, etc.), els llegums (cigrans, mongetes, lleties, etc.), les patates, els fruits secs, etc.



L'aliment més ric en hidrats de carboni és el sucre. El sucre està format exclusivament per hidrats de carboni. El sucre que nosaltres prenem s'obté de la canya de sucre i de la remolatxa sucrera.

Dels aliments que es prenen diàriament, són els hidrats de carboni els que cal menjar amb més quantitat; són la base de la dieta, però cal vigilar amb el consum de laminadures i pastes dolces ja que molts dels sucres que s'utilitzen en la fabricació d'aquests aliments, ataquen l'esmalt de les dents i provoquen càries, a més de ser una aportació innecessària de calories extres que afavoreixen l'obesitat.

2. ELS GREIXOS O LÍPIDS.

Donen moltes calories al nostre cos (energia), així com també algunes vitamines.

Els aliments més rics en greixos són: l'oli, la mantega, el llard, la cansalada, els fruits secs (ametlles, avellanes, gira-sol,...)

Els greixos, en ser menjats, es situen a sota la pell i ens protegeixen del fred.



L'aliment més ric en greixos és l'oli. L'oli s'obté aixafant olives, fruits secs, soja, colza, blat de moro, llavor de raïm,... l'oli es congela amb el fred i en escalfar-lo pot cremar-se. El seu gust recorda la seva llavor.

El consum de l'oli ha d'estar al voltant de les 5 o 6 cullerades diàries.

Els greixos, juntament amb els hidrats de carboni, ens proporcionen l'energia que necessitem per viure.

Les calories s'obtenen quan en penetrar a les cèl·lules del nostre cos els diferents nutrients (energètics) aquests són cremats amb l'oxigen que arriba a cadascuna de les cèl·lules. Així es produeix l'energia necessària per viure.

Quan l'aportació d'aliments ens proporciona més calories de les que necessitem, els greixos s'acumulen sota la pell perquè no es gasten i queden com a reserva, aleshores ens engreixem.

Contràriament, si els aliments que prenem ens proporcionen menys energies de les necessàries, el nostre organisme gasta les que tenim de reserva sota la pell i ens aprimem. Quan les reserves de greixos són molt baixes i l'aportació de calories també, el nostre organisme es desnodreix, comença a debilitar-se i es pot produir la mort.

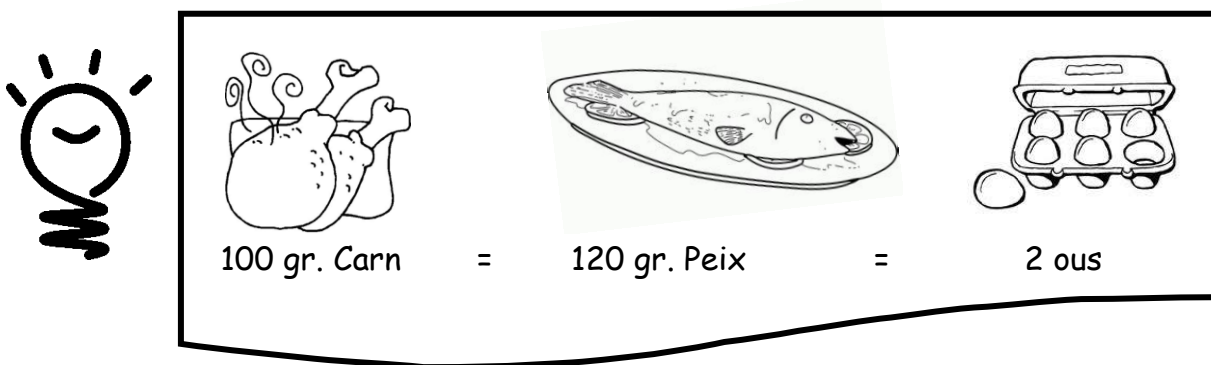
ALIMENTS CONSTRUCTIUS

3. LES PROTEÏNES.

Les proteïnes són materials que serveixen per construir el nostre cos, per créixer, per reparar-ho.

Les cèl·lules del nostre cos estan fetes de proteïnes. És convenient menjar proteïnes dues vegades al dia, sobretot a l'època de creixement.

Els aliments més rics en proteïnes són: la carn, el peix, els ous, la llet, els llegums, els fruits secs,...



Tots aquests aliments cal diversificar-los al llarg de la setmana i no abusar dels que contenen molt de greix.

La llet és l'aliment més complet que hi ha. Té proteïnes, greixos, glúcids, vitamines, aigua i sals minerals. Tot i que és pobre en ferro, té gran quantitat de calci, element indispensable per a la formació dels ossos i les dents.

Podem substituir la llet per algun dels seus derivats (iogurt, formatge...)

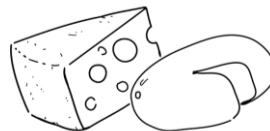
Un nen ha de prendre una bona quantitat de llet o derivats cada dia; aproximadament mig litre de llet (dos gots) o 3 racions de llet o algun derivat.



125 cc. Llet



= 1 iogurt



= 40g. Formatge sec

ALIMENTS PROTECTORS O REGULADORS

4. LES VITAMINES.

Les vitamines són indispensables en petitíssimes quantitats per tal que el cos funcioni bé ja que són reguladores i serveixen per evitar les malalties (protectores)



Els cítrics (llimones, taronges, mandarines...) constitueixen un dels aliments molt rics en vitamina C i de gran consum al nostre país. Són un excel·lent nutrient a més de posseir propietats curatives, com és el cas de la llimona. La llimona és un bon desinfectant de les ferides; el seu suc dissolt amb aigua i sucre ajuda a que fem la digestió en cas de menjar pesats, a més de ser bona per evitar malalties pulmonars i infeccions dentals.

Els aliments més rics en vitamines són les fruites i les verdures / hortalisses (sobretot crues), la llet, etc.

Tots els dies s'han de prendre 2/3 peces de fruita i 2 racions diàries de verdures / hortalisses crues o cuites.



Quan els aliments es couen, les vitamines passen a l'aigua així com gran part dels greixos de les carns.

Les fruites i algunes verdures que es mengen crues tenen més quantitat de vitamines perquè no han estat cuinades, però cal tenir present que si deixem les verdures molta estona en remull o tardem bastant en prendre'ns un suc recent exprimit, gran part de les vitamines que conté, s'hauran perdut en passar a l'aigua o l'aire.

5. LES SALS MINERALS.

Les sals minerals són molt importants pel creixement dels ossos (el calci, el fòsfor,...) i per la sang (el ferro). Són riques en sals minerals les verdures i fruites.

6. L'AIGUA.

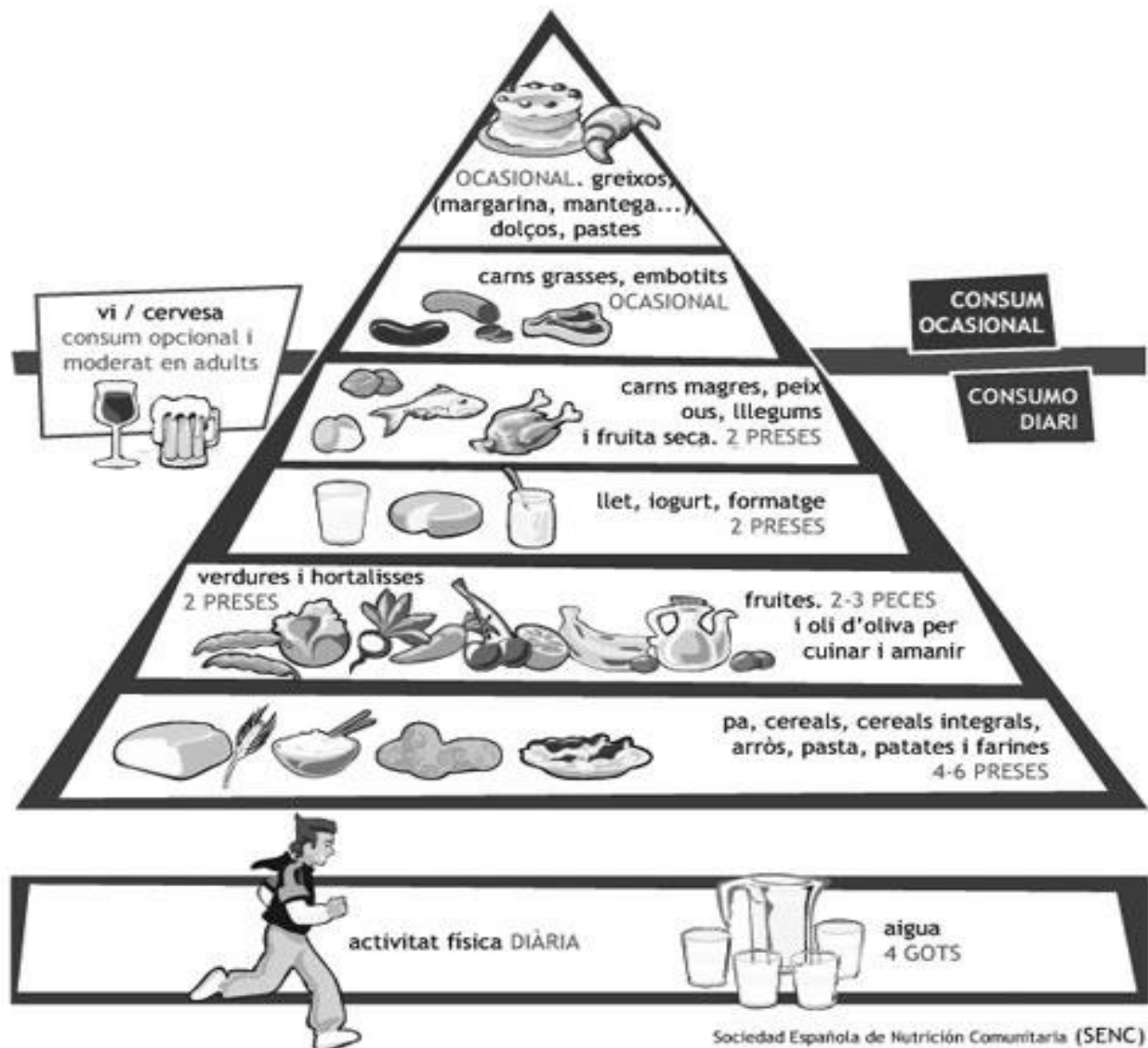
L'aigua és molt necessària per la vida perquè les 2/3 parts del nostre cos són d'aigua; se n'ha de prendre de 2 a 2.5 litres d'aigua cada dia. Una part d'aquesta aigua la prenem amb els aliments (verdures, fruites,...) i l'altra part amb begudes.

Si no recuperéssim l'aigua que expulsem amb la suor i l'orina ens podríem deshidratar.

La millor beguda és l'aigua i cal moderar el consum de les begudes refrescants i "coles" ja que tenen molts colorants i sucres que aporten moltes calories innecessàries sense cap nutrient pel nostre organisme.

Els nens no han de prendre cafè, té o begudes alcohòliques en lloc d'aigua ja que alteren el sistema nerviós; a més a més, l'alcohol (cervesa, vi, licors) alteren el creixement i creen hàbit.

PIRÀMIDE DELS ALIMENTS



És la piràmide formada per l'ordenació dels tipus d'aliments segons la quantitat que de cadascun d'ells necessitem per tenir una bona dieta.

El primer esglaó són els aliments rics en fècula (midó). Són els que hem de prendre en major proporció.

El segon esglaó són aliments rics en fibres, fècules i vitamines.

El tercer, quart i cinquè esglaons són els lactis i aliments rics en proteïnes.

L'últim esglaó correspon als olis i sucres, que són els aliments que s'han de prendre en menor proporció.

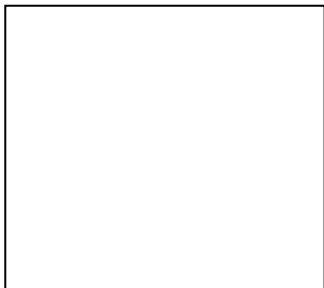
A més, no podem oblidar-nos de realitzar alguna activitat física i beure aigua diàriament.

ALIMENTS SUBSTITUTS DE PROTEÏNES

Hi ha aliments que combinant-los són equivalents en proteïnes a la carn, el peix o els ous. És fàcil associar en un àpat cereals amb llet o cereals amb llegums; així doncs, podem trobar aquestes combinacions:

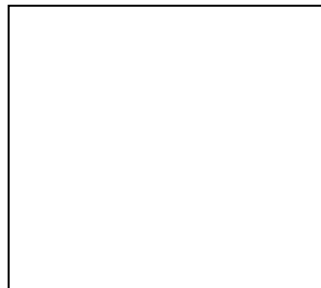
PA SUCAT AMB LLET

(cereal + animal)



ENTREPÀ DE PA I FORMATGE

(cereal + animal)



PIZZA

(cereal + animal + vegetal)



PAELLA

(cereal + animal + vegetal)



ARRÒS AMB LLENTIES

(cereal + llegum)



PÈSOLS AMB BLAT DE MORO

(llegum + cereal)



RECORDA:

1. *Gaudeix del menjar i respecta els àpats diaris: esmorzar, dinar, berenar i sopar. No te'n saltis cap.*
2. *L'esmorzar és molt important ja que ens proporciona l'energia necessària per estar actius durant el dia.*
3. *El sopar ha de ser l'àpat més lleuger ja que mentre dormim l'activitat del nostre cos és menor.*
4. *Menja cada dia aliments de tots els grups alimentaris.*
5. *Fes dels hidrats de carboni (cereals, l'arròs, la pasta, les patates i el pa) la base de la teva alimentació.*
6. *Menja fruita i verdura a cada àpat. Els aliments elevats en calories (mantega, carn fregida, dolços, pastisseria, etc.) menja'ls amb moderació.*
7. *Beu, com a mínim, cinc gots d'aigua al dia. Així evitaràs la deshidratació, sobretot quan fa calor o quan practiques molt d'exercici.*
8. *Raspalla't les dents després de cada àpat.*
9. *Sí fas molt d'exercici físic necessites més energia i, per tant, hauràs de menjar més, especialment hidrats de carboni.*
10. *La dieta mediterrània és molt equilibrada. Inclou fruites i hortalisses, peix, olis vegetals (sobretot d'oliva), una moderada ingesta de productes carnis, làctics, ous i dolços.*



EDUCACIÓ PER A LA SALUT:

- És molt important esmorzar bé. El rendiment físic i intel·lectual d'un/a nen/a depèn moltíssim de la quantitat i qualitat del què ha esmorzat.
- Pels nens i nenes que dinen fora de casa, és molt important que els pares coneguin el menú del migdia, per així a l'hora de sopar, menjar els nutrients complementaris als de l'escola.
- Menjar pa cada dia (per esmorzar o berenar o per acompanyar) ajuda a obtenir l'energia que necessitem per viure.
- L'arròs, la pasta, les patates i els llegums, han de formar part dels primers plats o de guarnició durant tota la setmana i de forma variada.
- Els greixos són necessaris, però en poca quantitat, ja que els hidrats de carboni també ens proporcionen la calor i l'energia que necessitem.
- Cada dia hem d'ingerir una mica de greix, aquest és millor que sigui vegetal, especialment oli d'oliva.
- Per fer bé la digestió i alimentar-nos correctament, cal mastegar bé els aliments i menjar a poc a poc.
- No és convenient picar entre hores. Cal respectar els horaris dels àpats, que en els nens han de ser 4 o 5 .
- Molts nens tenen el bon costum de prendre un got de llet en anar a dormir; l'aportació de làctics en l'etapa de creixement és molt important.
- Menjar fruites, verdures i hortalisses és molt necessari per al nostre organisme, a més a més evitarem problemes d'estrenyiment.





1. Confecciona un menú equilibrat per a tots els àpats durant tres dies. No oblidis de combinar adequadament els diferents tipus d'aliments.

	<i>DIA 1</i>	<i>DIA 2</i>	<i>DIA 3</i>
<i>SOPAR</i>			
<i>BERENAR</i>			
<i>DINAR</i>			
<i>MIG MATÍ</i>			
<i>ESMORZAR</i>			



2. Dels següents aliments tria els energètics i encercla amb groc els aliments rics en greixos i amb vermell els que contenen molts hidrats de carboni.

PA	AVELLANES	PATATES	OUS
CARN	CIGRONS	LLET	TARONJA
PEIX	SUCRE	PASTANAGA	OLI



3. Escriu el nom de tres aliments per a cada grup:

- A) Aliments rics en proteïnes:
- B) Aliments rics en hidrats de carboni:
- C) Aliments rics en greixos:
- D) Aliments rics en minerals i vitamines:
- E) Aliments rics en fibra:



4. Què és la dieta ?



5. Quan diem que la dieta que fem és equilibrada ?

