La dieta equilibrada



PENSA



Es considera que una **dieta alimentària equilibrada** conté prou quantitat de calories i nutrients essencials per al creixement i desenvolupament òptim de l'organisme en cada etapa de la vida, com també per a prevenir deficiències o excessos nutricionals. Una alimentació saludable aporta carbohidrats, proteïnes i greixos —a més de vitamines i minerals— en proporcions adequades per a reduir el risc de malalties cròniques. Segons els nutricionistes, en una dieta equilibrada per a evitar l'obesitat i altres problemes de salut relacionats (diabetis, hipertensió...), el percentatge de calories s'ha de distribuir de la manera següent:

Hidrats de carboni: 50-55 %. La majoria han de procedir de cereals integrals, fruites, llegums i verdures.

Greixos: 30-35%. És especialment recomanable el consum d'oli d'oliva, pel contingut en àcids grassos monoinsaturats (àcid oleic). També cal ingerir àcids grassos omega-6 i omega-3, necessaris, entre altres coses, per al bon funcionament

del cervell.

Proteïnes: 10-15%. Es recomana mantenir un equilibri entre les fonts alimentàries animals (carn, peix, ous) i vegetals (lleguminoses, cereals, fruita seca) de proteïnes.

SABIES QUE...

Per a conèixer d'una forma senzilla i aproximada els tipus d'aliments i les quantitats diàries recomanades, podem utilitzar diversos recursos: la roda dels aliments o la Piràmide de l'alimentació saludable i el Plat de menjar saludable de Harvard.

EL PLAT DE HARVARD

En l'àmbit global, és la principal referència per a la comunitat científica sobre una alimentació sana.

Com es pot veure al gràfic, implica que la meitat del plat siguin verdures i fruites. Una quarta part grans integrals i una quarta part proteïna. A més, recomana la ingesta moderada de greixos saludables, i hidratació al llarg del dia excloent-hi begudes ensucrades.

RODA DELS ALIMENTS



La roda dels aliments és un recurs didàctic en el qual es representen els tipus d'aliments segons els nutrients que aporten.

Els aliments s'organitzen en:

- **Aliments energètics**: Són els carbohidrats i els greixos. Permeten el funcionament normal del nostre organisme perquè aporten l'energia necessària per a totes les nostres activitats quotidianes: treballar, estudiar, descansar, etc. En aquest grup hi ha: **oli, greixos, fruits secs, cereals, sucre, mel i dolços**.

- **Aliments formador**s: Són proteïnes d'origen animal o vegetal i minerals. Permeten el creixement, el desenvolupament i el manteniment de les estructures del nostre cos: músculs, vísceres, ossos... En aquest grup hi ha: **llet, iogurt, formatges, carns, peixos, ous, llegums, fruits secs i cereals** .
- **Aliments reguladors**: Aporten fonamentalment vitamines i minerals. Tenen una acció antioxidant i regulen els processos metabòlics. Fan que el nostre cos pugui utilitzar convenientment la resta d'aliments: els formadors i els energètics. En aquest grup hi ha: **les fruites i les hortalisses.**

Hi ha una menció explícita a la pràctica d'exercici i a la necessitat d'ingerir aigua en quantitats suficients.

PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

La piràmide nutricional és el gràfic que serveix com a guia per ensenyar a la societat a seguir una dieta saludable i equilibrada, basada en els tipus d'aliments i estil de vida.

La Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) situa a la base de la piràmide l'activitat física diària, l'equilibri emocional, el balanç energètic i tècniques culinàries sanes com a eixos d'un estil de vida saludable relacionats amb l'alimentació.



És important consumir **2 litres d'aigua** diàriament.

La **part mitjana** mostra els aliments que hem d'ingerir diàriament: *hidrats de carboni* (pa, pasta, arròs, farines, llegums tendres...), *fruites* (3-4 vegades al dia), *verdures i hortalisses* (2-3 vegades al dia)

En un **nivell superio**r hi situa: *els lactis* (2-3 vegades al dia), *les carns blanques* (pollastre, gall dindi o conill...), *els peixos, els llegums, els ous i els fruits secs*.

Com aliments de **consum ocasional,** la piràmide inclou les carns vermelles i els processats o embotits, els productes rics en sucre, sal (snacks) i greixos (que s'unten com la mantega sense sal afegida).

Tots els àpats diaris haurien de combinar sempre un **40 % de vegetals, un 20 % de grans sencers, un 15 % de proteïna, un 15 % de fruita fresca/hortalisses i un 10 % de greixos saludables** (oli d'oliva, alvocat, omega 6, omega 3).

PER SABER-NE MÉS...

- Guia d'Alimentació i Salut - Guia de nutrició
- La roda dels aliments. Una eina didàctica per a alimentar-se millor i més fàcilment
- El Plat de Harvard
- Alimentar el canvi (recursos per a col·legis, professors, mares, pares i alumnes)
- Aliments, planeta i Salut, Guia de The Lancet per a una alimentació sana i sostenible amb el planeta i els seus recursos
- Nutrición comunitaria
- Plan cuídate mas
- Nutrición org