

# ALIMENTACIÓ I HABITS SALUDABLES

---

**Fundació**

**Catalunya**

**La Pedrera**

ALIMENTIA

**ACADEMY**

# DIETA SALUDABLE

- És aquella que ens aporta tots els nutrients que el nostre cos necessita a través de la ingesta d'una quantitat adequada d'energia.
- Una alimentació saludable no vol dir necessàriament una dieta avorrida o monòtona ni a base únicament de verdures, productes dietètics o lights, o de color verd... al contrari!



© CopyRight 2020 Meredith Corporation

# DIETA SALUDABLE

Una dieta 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 necessitats individuals



# DIETA SALUDABLE

- **Equilibrada:** adequant la proporció entre els diferents aliments i el seu origen animal o vegetal
- **Satisfactòria:** cal aconseguir combinar el benefici per a la salut amb el gaudir del menjar.



# ELS NUTRIENTS

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





# ELS NUTRIENTS

- Els requeriments nutricionals oscil·len entre:
  - Hidrats de carboni (50-60%) - també anomenats glúcids.
  - Greixos (30-35%) - també anomenats lípids.
  - Proteïnes (10-15%)

*El % correspon al tant per cent provinent d'aquest grup d'aliments de les calories diàries necessàries.*



# ELS NUTRIENTS

La quantitat de substàncies nutritives que té cada aliment varia en funció del producte, i alguns aliments són més rics que d'altres en determinades substàncies nutritives.

GRUPS D'ALIMENTS	NUTRIENTS PRINCIPALS
Llet i derivats	Proteïnes, calci i en menor mesura lípids
Carn, peix i ous	Proteïnes
Pa, pasta, cereals i farinacis	Glúcids complexes i fibra
Verdures i hortalisses	Fibra, vitamines i minerals
Fruita	Glúcids simples, vitamines, minerals i fibra
Oli i greixos	Lípids

# ELS NUTRIENTS

- 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 NUTRIENTS

- 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.



© 2020 Food Bloggers of Canada

# ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

Aquesta es basa en:

1. Alimentació variada, menjant aliments de tots els grups.
2. Aportació dels requeriments **nutricionals** necessaris.
3. Cobrir les **necessitats calòriques** de l'organisme



# ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

- *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.*



# ALIMENTIA ACADEMY

---

Alimentia Academy és un programa de la Fundació Catalunya La Pedrera que vol contribuir a la transformació social, millorant la qualitat de vida de les persones, a través de la generació i divulgació de coneixement en l'àmbit de l'alimentació i la salut.

Volem aportar solucions en casos de problemes i restriccions alimentàries i promoure hàbits saludables en les diferents etapes de la vida.

Si voleu més informació sobre el programa, podeu visitar el lloc web:

[www.alimentiaacademy.com](http://www.alimentiaacademy.com)

O posar-vos en contacte amb nosaltres a través de l'adreça-e:

[contact@alimentiaacademy.com](mailto:contact@alimentiaacademy.com)

[www.fundaciocatalunya-lapedrera.com](http://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com)