



ALIMENTA'T AMB SALUT

Per Jordi Costa Gómez
Dietista i Nutricionista



Ajuntament de
Sant Antoni de Portmany
Regidoria de Sanitat





Ajuntament de
Sant Antoni de Portmany

Edició febrer 2022



Alimentació i dietètica en el dia a dia

Què és per a tu una alimentació saludable?

Per començar, m'agradaria matisar un fet important: la població espanyola no s'ajusta gens ni mica a un patró de dieta saludable, ja que el seu consum alimentari, en general, no segueix les recomanacions establides pels professionals de la nutrició.

Sovint se senten frases com “has de menjar saludable” o “menjar saludablement aporta nombrosos beneficis per a l'organisme”. Però si preguntàssim a la gent “què és per a tu menjar saludable?”, o “en què es basa una alimentació saludable?”, ens sorprendríem per la diversitat de respostes. I és que, en efecte, no hi ha una única resposta, ja que menjar sa té a veure amb múltiples factors.

Segons els organismes oficials, una alimentació saludable és la que compleix una sèrie de característiques: cobrir les necessitats energètiques i de macronutrients (hidrats de carboni, proteïnes, greixos i minerals) per assegurar un correcte creixement i desenvolupament; conservar i mantenir la salut, disminuint el risc de malalties; i assegurar la reproducció, la gestació i la lactància. Una alimentació que també ha de ser equilibrada, variada i segura des del punt de vista de la seguretat alimentària, no contaminada. També ha d'estar adaptada al comensal, tenint en compte les seues necessitats, el seu estil de vida, els seus horaris, la seua economia..., i el seu entorn, fomentant, si és possible, els productes de la zona i atenent a les característiques geogràfiques. Finalment, és molt important que sigui agradable al paladar.

Alimentació i dietètica en el dia a dia

Què és per a tu una alimentació saludable?

Amb aquesta resposta, pareix complicat menjar de manera saludable, veritat? I és que aquesta definició posa l'accent en la qualitat nutricional, però també en l'entorn social i l'ambient on menjam, així com en les sensacions que els aliments ens provoquen.

A Espanya, i en particular a la zona del Mediterrani, tenim la sort de disposar de la dieta mediterrània, una de les més saludables del món, reconeguda per la UNESCO, la qual compleix la majoria dels requisits just ara descrits. Segons la Fundació Dieta Mediterrània, les bases d'aquesta alimentació són: l'oli d'oliva, els aliments d'origen vegetal (fruites, verdures, llegums i fruita seca, el pa i aliments procedents de cereals integrals i els aliments poc processats i de temporada; així com el consum diari de productes làctics (principalment iogurt i formatges), el consum moderat de carn vermella (si és possible, com a part de guisats) i de peix en abundància; l'aigua i el vi (només als àpats). Tot això complementat amb la realització d'activitat física diària.



Alimentació i dietètica en el dia a dia

Què és per a tu una alimentació saludable?

La dieta mediterrània és, idò, un exemple clar de dieta saludable. No obstant això, la globalització i l'actual estil de vida fan que la dieta de la major part de la població se n'allunyi força, ja que el consum d'aliments processats i ultraprocessats, en un context en què s'ha perdut el goig i el plaer del menjar, ha donat com a resultat un tipus de dieta i alimentació malsanes.

Alimentació i dietètica en el dia a dia

Guies nutricionals per ajudar-nos a menjar saludable: maneres gràfiques d'expressar-ho

Amb el pas dels anys, a nivell mundial, els governs s'esforcen a proporcionar a la població una guia pràctica i visual que ajudi a entendre el concepte d'alimentació saludable. Aquesta estratègia busca reduir la taxa creixent de sobrepès i obesitat, així com les seues repercussions en la salut i l'economia dels països. La forma més comuna de trobar-nos aquestes guies són les arxiconegudes piràmides nutricionals, algunes més encertades que d'altres. Ja són nombrosos els experts que argumenten que altres mètodes com el plat de Harvard (del qual parlaré més endavant) són més útils a l'hora de fomentar un canvi entre la població. En aquest document, compartiré una de les piràmides actuals, al meu entendre, més encertades, com és la **piràmide australiana**.

Piràmide d'alimentació saludable



Gaudiu d'una dieta variada i mantingueu-vos actius

Nutrition
Australia

© Copyright The Australian Nutrition Foundation Inc, 3rd edition, 2018

Alimentació i dietètica en el dia a dia

Guies nutricionals per ajudar-nos a menjar saludable: maneres gràfiques d'expressar-ho

Potser et preguntes per què no comparteix l'espanyola. El motiu principal és que l'australiana situa els aliments vegetals (verdures, hortalisses i fruita) a la base de l'alimentació, fet que no passa a les altres guies.

Els estudis indiquen que el consum d'aquest tipus d'aliments prevé de nombroses malalties relacionades amb l'estil de vida, per la qual cosa el seu consum ha de ser prioritari. **Quin sentit té promocionar el consum de cereals o aliments processats quan la població ja n'abusa?** Cap.

A més, la piràmide australiana promociona el consum de llegums i cereals integrals, evitant els cereals refinats o d'esmorzar. També elimina la brioixeria i productes superflus com begudes alcohòliques, i ens ofereix una gran varietat en el tipus de proteïnes a consumir, com ara les d'origen animal i vegetal. Li dóna importància al consum de greixos saludables i a l'ús d'espècies a la cuina. Per acabar, assenyalava l'aigua com a beguda prioritària i aconsella eliminar qualsevol sucre afegit de la dieta.

Una bona manera de menjar, no us pareix? Us anim a provar-la.



Alimentació i dietètica en el dia a dia

Què és un aliment processat?

A l'explicació anterior, he parlat del concepte d'**aliment processat**. Socialment, aquest concepte té una connotació negativa, ja que s'entén que qualsevol manipulació industrial dels aliments n'empitjora la qualitat nutricional. Però no sempre és així.

Hi ha aliments que pateixen un processament industrial o artesanal beneficiós o innocu pel que fa a les seues propietats saludables. S'obtenen de l'addició o la retirada d'alguns ingredients als aliments sencers o de l'aplicació d'algun processament industrial per fer-los més segurs, duradors i agradables al paladar o per facilitar-ne el consum. El producte sol estar envasat i porta etiqueta nutricional en què es llegeixen entre 1 a 5 ingredients, entre els quals no hi ha quantitats significatives (menor o igual al 5% - 10% del total) de sucre, farina refinada o oli vegetal refinat.

El processament d'aquests productes **no ha d'interferir disminuint-ne la qualitat, sinó deixant-la igual, augmentant-la o, si la disminueix, que sigui de forma mínima.**

Exemples de bons processats són:

- Oli d'oliva verge extra
- Begudes vegetals sense sucres afegits
- Llet UHT, iogurts i lactis fermentats
- Pernil ibèric de gla
- Pans integrals 100%
- Aliments congelats basats en matèries primeres: fruites, verdures, peix, etc.
- Xocolata negra o cacau en pols >70%
- Matèries primeres envasades al buit
- Gaspatxo envasat
- Llegums de pot
- Peix enllaunat

Alimentació i dietètica en el dia a dia

Què és un aliment ultraprocesat?

A diferència dels aliments processats, els **aliments ultraprocesats** estan elaborats amb diferents tècniques de processament a partir de substàncies d'altres aliments o sintètiques, i el seu consum té efectes negatius per a la salut. Solen tenir cinc o més ingredients, entre els quals hi ha les farines refinades, els olis vegetals refinats, els sucres afegits, els additius i la sal.

Aquests ingredients porten un processament industrial per aconseguir productes duradors, a punt per consumir, atractius, ultrapalatables i altament rendibles perquè es venguin i es consumeixin per sobre de la resta d'aliments.

El consum excessiu d'aquest tipus d'aliments es relaciona amb l'aparició de diverses malalties.

Exemples d'ultraprocessats són:

- Refrescos i begudes ensucrades
- Begudes energètiques
- Sucos envasats
- Lactis ensucrats
- Brioixeria
- Pans refinats
- Salses comercials
- Peixos processats
- Carns processades
- Pizzes industrials
- Galetes i derivats
- Cereals refinats i barretes
- Precuinats i llestos per escalfar o fregir
- Patates fregides i snacks salats
- Dolços, lllaminadures i gelats
- Productes dietètics o per aprimar

Alimentació i dietètica en el dia a dia

Com ha de ser la cistella de la compra?

Ara que coneixem les característiques dels aliments processats i ultraprocessats, tenim al nostre poder l'elecció de fer una compra conscient i saludable.

El procés d'anar a comprar pot semblar senzill, però ha esdevingut una de les tasques més difícils, ja que ens trobam amb una gran varietat d'aliments insans i estímuls sensorials (megafonia, col·locació estratègica dels productes...) que ens condueixen a una conducta de compra de vegades no del tot saludable.

Fer una bona compra és la base per començar a canviar els nostres hàbits alimentaris. Hi ha una frase que resumeix perfectament el missatge que vull transmetre: “**més mercat i menys supermercat**”.

Si hi pensam detingudament té força lògica, ja que al mercat podem trobar-hi matèries primeres, aliments sense processar (verdures, hortalisses, carns, peixos, llegums, ous...), però a cap de les seues parades ens vendran una caps de galetes o cereals industrials.



Alimentació i dietètica en el dia a dia

Com ha de ser la cistella de la compra?

Per facilitar una bona compra, podem fer-nos una llista per grups d'aliments:

- **Verdures i hortalisses:** fresques, congelades o en conserva
- **Fruïtes:** fresques o congelades (tambè fruïtes deshidratades sense sucre afegit)
- **Llegums:** tant crus com en conserva
- **Cereals:** en sec, farines o en pots per coure al microones
- **Fruïts secs:** torrats, crus o en crema
- **Llavors en gra o en crema:** sèsam, tahini, pipes de carabassa...
- **Lactis o begudes vegetals sense sucre:** llet, iogurts naturals sense sucre, formatges...
- **Salses naturals:** tomata triturada natural, mostassa, salsa de soja, vinagres d'arròs o poma
- **Carn i peixos:** frescos, congelats o en conserva (en OOVE)
- **Greixos:** oli d'oliva verge extra, olives...
- **Altres:** cafè natural, xocolata +85% de cacau, infusions, cacau pur...
- **Espècies**

Alimentació i dietètica en el dia a dia

Com ha de ser la cistella de la compra?

Aliments bàsics a la cistella de la compra:

VERDURES I
HORTALISSES

FRUITES

FRUITA SECA I
LLAVORS

TUBERCLES I
ARRELS

LLEGUMS

PEIXOS I
MARISCS

OUS

CARNS

CEREALS
INTEGRALS

OLIS
VERGES

LACTIS DE
QUALITAT

CAFÈ, CACAU I
INFUSIONS

HERBES I
ESPÈCIES

I ara que ja tens clar quins aliments has de ficar a la cistella de la compra, toca posar-ho en pràctica!



Alimentació i dietètica en el dia a dia

L'etiquetatge nutricional. Sabem llegir etiquetes?

En primer lloc, cal dir que els productes no processats no estan obligats a dur etiqueta. Per tant, si la nostra cistella es basa en aquests, estarem limitant en gran mesura escollir aliments amb ingredients de mala qualitat. Tot i així, per convertir-nos en consumidors més empoderats, hem de conèixer quina informació ens aporta una etiqueta nutricional.

Saber llegir etiquetes és una de les tasques més importants per distingir els bons aliment dels dolents.

Tot i els esforços dels governs en aquest sentit, encara avui és complicat interpretar-les sense una formació prèvia en nutrició. Fixem-nos, per exemple, en els diferents noms que fa servir la indústria alimentària per anomenar el **sucre afegit**:

GLUCOSA	FRUCTOSA	DEXTROSA	MALTODEXTRINA	SACAROSA	XAROP DE BLAT DE MORO	MELASSA	MALTOSA
XAROP D'AURO	SUCRE MORENO	XAROP D'ARRÓS	MEL	AGAVE	XAROP DE MALTA	SUCRE DE COCO	SUCRE DE CANYA
XAROP DE GARROVA	SUC CONCENTRAT DE FRUITA						



Alimentació i dietètica en el dia a dia

L'etiquetatge nutricional. Sabem llegir etiquetes?

Complicat, eh? Idò aquesta és tan sols una de les moltes estratègies que elabora la indústria per afavorir el consum d'alguns aliments. Ara que ja ho saps, t'has convertit en un consumidor més empoderat i amb més capacitat d'elecció.

L'etiqueta d'un producte conté la informació facilitada pel fabricant i permet al consumidor decidir comprar-lo o no. De tota la informació recollida, el que cal tenir en compte per saber si un aliment és saludable són els ingredients i la informació nutricional.

Alimentació i dietètica en el dia a dia

L'etiquetatge nutricional. Sabem llegir etiquetes?

Des del 13 de desembre del 2016, segons el Reglament 1169/2011, sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, la informació nutricional ha de contenir de forma obligatòria: el valor energètic, els greixos totals (i els greixos saturats), els hidrats de carboni (i els sucres), les proteïnes i la sal.

OBLIGATORI

- Valor energètic
- Greixos
- Greixos saturats
- Hidrats de carboni
- Sucres
- Proteïnes
- Sal

VOLUNTARI

- Greixos monoinsaturats
- Greixos poliinsaturats
- Polialcohols
- Midó
- Fibra alimentària
- Vitamines/minerals



Alimentació i dietètica en el dia a dia

L'etiquetatge nutricional. Sabem llegir etiquetes?

Revisant l'etiquetatge amb els diferents valors nutricionals, pot sorgir algun dubte sobre com diferenciar un bon d'un mal processat. Aquí et deix algunes dades per orientar-te:

- **Baix en energia:** <40 kcal per cada 100 g
- **Baix en greix:** <3 g per cada 100 g
- **Baix en sal:** < 0,25 g per cada 100 g (OMS <5 g/dia)
- **Baix en sucre:** <5 g per cada 100 g (OMS < 20 g/dia)
- **Ric en fibra:** > 6 g per cada 100 g

Alimentació i dietètica en el dia a dia

L'etiquetatge nutricional. Sabem llegir etiquetes?

Pel que fa als ingredients, aquests apareixen en ordre de major a menor quantitat present al producte. La qualitat dels ingredients determina la qualitat del producte. Per exemple, un producte elaborat amb oli d'oliva verge extra serà de més qualitat que un altre elaborat amb olis refinats. Aquí tens alguns consells que poden ser útils:

1. No et deixis endur per la publicitat, els colors o la lletra grossa i posa atenció a la lletra petita.
2. És important saber diferenciar el sucre afegit (apareix a la llista d'ingredients) del que és present de forma natural als aliments. Recorda que el sucre té diversos noms (sacarosa, dextrosa, midó...)
3. Pel que fa als greixos, és més important la qualitat (origen del greix) que la quantitat. Evita els aliments amb greixos refinats i/o hidrogenats a la seua composició.
4. La sal. La indústria alimentària usa la sal per augmentar la palatabilitat dels aliments. Alerta amb això!
5. Les calories. Abans de pensar en l'aportació calòrica del producte, hem de valorar d'on provenen les calories. Els ingredients són de qualitat i aporten nutrients? O és un producte de baixa densitat nutricional?



Alimentació i dietètica en el dia a dia

NutriScore

Una nova forma d'etiquetar els aliments s'ha desenvolupat per facilitar-ne l'elecció al consumidor: **NutriScore**.

NutriScore actua com un semàfor nutricional. És un sistema de classificació de 5 lletres i colors, en què la **A** de color verd fosc és la millor opció i la **E** vermella la pitjor, passant per la **B**, la **C** i la **D**.

Té en compte tant les aportacions nutricionals positives (contingut en fruites i verdures, fibres i proteïnes) com les negatives (calories, greixos saturats, sucres i sal) per 100 g o ml de producte. El seu objectiu és comparar productes de la mateixa categoria, de manera que la tria més fàcil sigui també la més saludable.

NutriScore penalitza les calories, els greixos saturats, el sucre i la sal. Aliments com brioixeria, embotits o aperitius, que tenen en comú una composició nutricional poc saludable, amb excés de sucres o greixos.

Tot i això, NutriScore no està exempt de crítiques ja que classifica aliments de gran qualitat nutricional amb puntuacions baixes. Això és a causa del fet que no té en compte el grau de processament de l'aliment, valora el nutrient d'una forma simplista, sense mirar-ne la qualitat o l'origen (per exemple, si el greix és d'origen vegetal o animal) i no penalitza la quantitat d'edulcorants als aliments.



NutriScore



Alimentació i dietètica en el dia a dia

Metodologia 'mètode del plat'. Com ha de ser el nostre plat ideal?

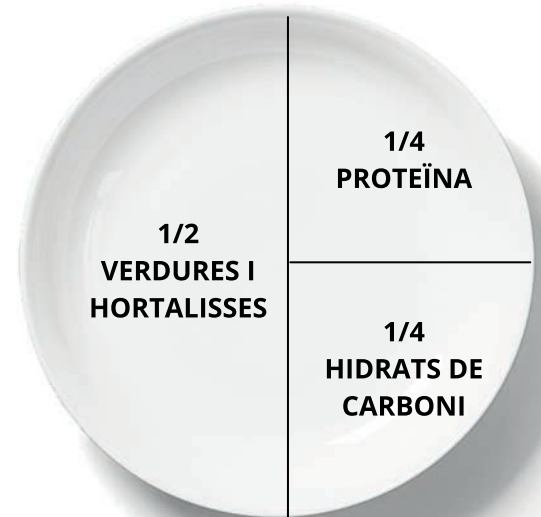
Ara que coneixem el concepte d'alimentació saludable i sabem quins aliments han de predominar a la nostra cistella de la compra, arriba la gran pregunta:

QUÈ HEM DE MENJAR?

Aquesta pregunta tan senzilla és de difícil resposta per a moltes persones. El 'mètode del plat' t'ajudarà a compondre els teus àpats principals per aconseguir que siguin equilibrats.

Va ser elaborat per la Universitat de Harvard i és una de les eines que més s'està usant a les consultes nutricionals i a l'àmbit comunitari per menjar de manera sana i equilibrada.

És un mètode visual i conceptual de gran ajuda per planificar dinars i sopars, garantint que aquests siguin nutricionalment complets i equilibrats de calories, ja que permet incloure tots els grups d'aliments en proporcions adequades.



Alimentació i dietètica en el dia a dia

Metodologia 'mètode del plat'. Com ha de ser el nostre plat ideal?

50% verdures: la meitat del nostre plat està compost de verdures i hortalisses, que han de tenir preferència. Poden ser tant crues en amanida o cremes fredes (gaspatxo...), com cuites (al forn, saltejades, en un wok, bullides, al vapor o en forma de cremes o purés). Com més color hi hagi al plat, més riquesa d'antioxidants tindrà. Qualsevol verdura és vàlida i la quantitat lliure sempre que inclogueu la resta de nutrients perquè el plat sigui equilibrat i proporcionat.

25% Proteïna: una quarta part de plat ha d'estar formant per proteïnes de qualitat, tant animals com vegetals (ou, peix, carn, marisc, lactis, llegums i derivats com el tofu, la soja texturitzada o el tempeh). Intentau variar la ingesta de proteïnes en els dos àpats principals del dia.

25% Hidrats de carboni: l'altra quarta part de plat ha d'estar composta d'aliments rics en hidrats de carboni com llegum, arròs o pasta, patata o moniato, cuscús, quinoa, blat negre, pa integral... En cas d'intolerància al gluten, en aquest apartat cal incorporar aliments exempts d'aquesta proteïna: arròs, quinoa, patata o moniato, blat sarraí...

Alimentació i dietètica en el dia a dia

Metodologia 'mètode del plat'. Com ha de ser el nostre plat ideal?

Greix: pots acompanyar els plats amb una ració de greix en forma d'oli d'oliva per trempar o cuinar: olives, alvocat, fruita seca o llavors.

Una pregunta que moltes persones es fan és en quin grup es distribueix el llegum. La resposta és que poden formar part de la guarnició en forma d'hidrat de carboni (1/4 de plat acompanyant una proteïna animal), com a proteïna vegetal (1/4 acompanyant una ració d'hidrat de carboni), o com a plat únic en les dos parts (meitat del plat). Sempre acompanyat de 1/2 plat de verdures i hortalisses.

Postres: prendre postres és un hàbit cultural, són opcionals i es poden incloure o no segons les preferències. És una bona oportunitat per introduir aliments com fruita, compotes, lactis naturals...

Aigua: és la beguda per excel·lència. El seu consum ha de desplaçar un altre tipus de begudes menys saludables. Recoman 1 o 2 gots d'aigua als àpats per mantenir una ingesta regular al dia. Es pot recórrer a aliments líquids (begudes amb un 80% d'aigua en la composició) o al consum d'aliments sòlids com ara fruites o verdures. Actualment hi ha molta controvèrsia sobre la quantitat total d'aigua recomanada. La set ja és un indicador de deshidratació, però hem d'avançar-nos-hi.



Alimentació i dietètica en el dia a dia

Metodologia 'mètode del plat'. Com ha de ser el nostre plat ideal?

Amb aquesta metodologia es poden elaborar plats a casa de la manera més còmoda i fàcil possible, no trobau? Tot i això, es pot aplicar el mètode del plat quan menjam fora (restaurants, bufet...)?

Sí, pensant que l'equivalent al primer plat seria la vostra meitat de verdura i hortalisses (per exemple, escollint una amanida). Demanau un segon de carn, peix o marisc, acompanyat d'una guarnició de patata bullida o al forn i una ració de pa integral.

El mètode del plat ajuda a entendre que la base dels àpats han de ser els vegetals i que la resta de nutrients s'ha de consumir de manera moderada, sense necessitat d'eliminar-ne cap.



Alimentació i dietètica en el dia a dia

Mètode del plat si menjam de tàper: el concepte de 'batch cooking'

A l'hora de planificar els àpats i practicar el mètode del plat, tot sovent ens trobam amb l'inconvenient que no tenim temps per organitzar totes les menjades de la setmana. Per a això, hi ha la possibilitat de treballar amb el **batch cooking** o planificació setmanal, que permet incorporar les receptes estalviant temps a la cuina. Amb aquesta metodologia, podrem cuinar en lot cada una de les parts del nostre mètode del plat i deixar-lo guardat a la nevera o al congelador per al seu consum durant la setmana.

El meu consell a l'hora de planificar la setmana seria previsualitzar o pensar un menú setmanal basat en el mètode del plat anterior. Així podrem tenir a punt per parts els nostres àpats i dividir-los en els nutrients que contenen: vegetals, carbohidrats i proteïnes. Es tracta de cuinar diversos aliments pertanyents a cadascuna de les diferents parts per tal de disposar-ne durant la setmana.

Alimentació i dietètica en el dia a dia

Mètode del plat si menjam de tàper: el concepte de 'batch cooking'

PART DEL MÈTODE DEL PLAT	ALIMENT A BATCH COOKING	CONSERVACIÓ
Verdures i hortalisses	Verdura bullida Tomata a trossos Salsa de tomàquet Samfaina Saltat	Nevera
Proteïnes	Ous durs Pit de pollastre fred Llegum cuit Filet de peix macerat	Nevera
Carbohidrats	Arròs bullit Patata o moniato bullit o al forn Quinoa bullida	Nevera



Alimentació i dietètica en el dia a dia

Gastronomia i productes d'Eivissa

Un dels pilars d'una alimentació saludable és que el producte sigui de proximitat, és a dir, que no hagi recorregut un gran quilometratge per arribar al nostre plat. Una alimentació saludable és una alimentació sostenible i que respecta el medi ambient.

Per sort, a l'illa d'Eivissa tenim una gran varietat de productes locals que cal protegir i promocionar perquè formin part del nostre dia a dia. En aquest nou context, hi ha tota una gamma de productes naturals produïts i elaborats a Eivissa que reivindiquen novament el seu protagonisme. L'experiència acumulada durant dècades per generacions de pagesos, pastors i pescadors s'uneix a la innovació que ofereixen les noves tecnologies i a la creativitat d'uns nous protagonistes que cuiden i estimen el producte de la terra. Els darrers anys, a més, han sorgit nombroses associacions com la Cooperativa de Sant Antoni que ajuden que el consumidor pugui adquirir aquest tipus de productes de manera més fàcil.





Alimentació i dietètica en el dia a dia

Gastronomia i productes d'Eivissa

Alguns aliments d'Eivissa que poden formar part de la nostra dieta saludable són: ametlles, garroves i figues (i preparacions a base d'aquests com pans o xocolata de garrova), la col pagesa, la pebrera, la ceba, la patata vermella eivissenca, el meló (amb la seua varietat local, eriçó), la tomata (de penjar o de ferro), les mongetes (palaueta o pasta reial), la xindria, els cítrics i altres fruites de pinyol com la pruna o els albercocs.

Tampoc cal oblidar el popular pa pagès, elaborat sense sal amb un procés de llarga fermentació. A l'apartat de lactis destaca el formatge de cabra, així com els seus iogurts. El bestiar catalogat com Anyell d'Eivissa i els olis amb Identificació Geogràfica Protegida són cada vegada més demandats. De la terra a la mar. Menció especial mereix la Confraria de pescadors de Sant Antoni que, juntament amb la d'Eivissa, realitza les captures amb el segell de qualitat Peix Nostrum. Peix i marisc sempre amb la màxima garantia, tant en la sostenibilitat de la pesca com en el correcte tractament i comercialització del peix.

Idees de plats complets basats en aliments saludables i de proximitat

Pensat per a persones amb poc temps per cuinar

ENSALADA DE TOMATA, VENTRESCA DE TONYINA, OLIVES NEGRES I ALFÀBREGA

Temps de preparació: 3 min

Valoració nutricional: plat ric en proteïnes, fibres i components bioactius, especialment el licopè de la tomata, potent antioxidant.

Consell del nutricionista: podem canviar la ventresca de tonyina per un altre peix més petit, com anxova, amb menor contingut en mercuri

Mètode del plat: hauríem d'introduir un tros de pa, per exemple, per tenir el mètode del plat complet.



CIURONS SALTATS AMB VERDURES

Temps de preparació: 5-10 min

Valoració nutricional: plat ric en proteïnes i fibra. El ciurons conté una proteïna d'alt valor biològic.

Consell del nutricionista: pots utilitzar els ciurons en conserva si et vols estalviar temps de la cocció. Només els has de fer nets.

Mètode del plat: complet, amb l'aportació de proteïna i carbohidrat del llegum i les verdures saltades. Podem afegir un rajolí d'oli d'oliva verge extra.



GASPATXO

Temps de preparació: 5 min (+20 min per refredar-lo)

Valoració nutricional: plat ric en antioxidants (licopè) i fibra. Hauríem d'aportar la proteïna amb aliments com l'ou o el pernil ibèric.

Consell del nutricionista: podem introduir trossets de verdures tallades per augmentar el contingut de fibra.

Mètode del plat: cal introduir un aliment proteic i un altre amb hidrat de carboni per completar el mètode del plat (per exemple, amb ou i pa torrat).





Idees de plats complets basats en aliments saludables

Menús econòmics, però nutricionalment complets

LLENTIES AMB ARRÒS I TRONQUETS DE BRÒCOLI

Temps de preparació: 10-15 min

Valoració nutricional: plat ric en fibra i proteïna d'origen vegetal.

Consell del nutricionista: si combinam cereals amb llegums aconseguim una proteïna de molta qualitat nutricional.

Mètode del plat: complet, ja que tenim una aportació proteica (llegum), carbohidrat (arròs i llegum) i verdura (bròcoli).

TRUITA DE CARABASSÍ

Temps de preparació: 20 min

Valoració nutricional: la proteïna de l'ou es considera un valor biològic elevat. Plat ric en proteïnes.

Consell del nutricionista: tria ous el primer dígit dels quals sigui 0 o 1. Pots introduir altres verdures diferents del carabassí.

Mètode del plat: podem incorporar patata si volem afegir-hi la part de carbohidrat.



TIMBAL DE PATATA, VERDURES I MOZZARELLA

Temps de preparació: 5 min (+20 min per refredar-lo)

Valoració nutricional: plat ric en antioxidants, hidrats de carboni moderat en proteïna.

Consell del nutricionista: podem utilitzar un altre formatge baix en greix en lloc de la mozzarella.

Mètode del plat: complet, ja que conté els tres nutrients (verdura, carbohidrat i proteïna).



Idees de plats complets basats en aliments saludables i de proximitat

Menús Vegetarians

ESPAGUETIS AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA

Temps de preparació: 30 min

Valoració nutricional: plat ric en carbohidrats i amb proteïna d'alta qualitat.

Consell del nutricionista: la soja texturitzada ofereix una gran quantitat de proteïna (50 g proteïna per 100 g de producte) i d'elevat valor biològic.

Mètode del plat: complet, ja que tenim una aportació proteica (soja), carbohidrat (pasta) i verdura. Ens hem d'assegurar d'introduir més verdura que no pasta.



HAMBURGUESES DE MONIATO I MONGETA BLANCA

Temps de preparació: 25 min

Valoració nutricional: la mongeta blanca és font de proteïna de qualitat i el moniato ens aporta fibra prebiòtica i carbohidrats complexos.

Consell del nutricionista: podem canviar la mongeta blanca per ciurons i obtindrem una proteïna de més qualitat biològica.

Mètode del plat: podem incorporar diferents vegetals per obtenir el mètode del plat complet (proteïna, carbohidrats i vegetals).



WOK DE QUINOA SALTADA AMB VERDURES I TOFU

Temps de preparació: 20 min

Valoració nutricional: plat complet, amb doble font proteica (quinoa i tofu).

Consell del nutricionista: podem macerar el tofu prèviament per dotar-lo de diferents sabors. El tofu es prepara a través de la coagulació de la beguda de soja.

Mètode del plat: complet, ja que conté els tres nutrients (verdures, carbohidrat i proteïna).



Bibliografía

- Banegas, J. (2011). Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España (ENRICA). Universidad Autónoma de Madrid.
- Basulto J, M. M.-A. (2013). Definición y características de una alimentación saludable. Postura del GREP -AEDN.
- Cáceres, J. B. (2014). Comer y Correr. Barcelona: Debolsillo.
- Ministerio de Consumo (2021). Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Obtenido de https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- Europea, D. O. (2011). REGLAMENTO (UE) No 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO. Diario Oficial de la Unión Europea .
- Fundación dieta Mediterranea. (2021). Obtenido de <https://dietamediterranea.com>
- Fundación Australiana de Nutrición (2021). Nutrition Australian . Obtenido de <https://nutritionaustralia.org>

- Moreiras, O. (2011). Ingestias diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Tablas de Composición de alimentos, 213-223.
- Nestle. (2021). Nestlé Menú Planner. Obtenido de <https://www.nestlemenuplanner.es/>
- Agencia Española de Nutrición (2014). Encuesta Nacional de Ingesta Dietética ENIDE.
- Ajuntament de Sant Antoni de Portmany (2021). Visit San Antoni. Obtenido de <https://visit.santantoni.net/sabores-de-sant-antoni/>
- Realfooding. (2021). Realfooding. Obtenido de www.realfooding.com
- OCU (2021). Organización de Consumidores y Usuarios. Obtenido de www.ocu.org
- Yolanda Fleta, Jaime Giménez. (2015). Coaching Nutricional. Haz que tu dieta funcione. Barcelona: Debolsillo.Clave.
- Lacunza, A. O. (2020). El método del plato. Barcelona: Zenith.



Visit
Sant Antoni
de Portmany



Clicau aquí o escanejau el QR

Ajuntament de Sant Antoni de Portmany, 2022

Imatges: Visit Sant Antoni - KM0 Sant Antoni - Pixabay - Pxfuel - PxHere - Canva

Disseny: Nicolás Romío Álvarez - Alumne-Treballador del programa de formació i ocupació SOIB Jove - Sant Antoni Informa / Traducció: Servei Lingüístic Municipal



Visit
Sant Antoni
de Portmany

www.santantoni.net

ajuntament@santantoni.net



@santantoni



@ajuntamentdesantantoni



@sant_antoni