

## **05. CONCEPTES BÀSICS D'ALIMENTACIÓ I ANÀLISI DE LA DIETA HABITUAL**

### **Objectiu de la sessió**

√ Informar al grup dels conceptes bàsics de l'alimentació i nutrició.

### **Contingut**

- 5.1. Alimentació – Conceptes bàsics.
- 5.2. Actuació de nutrients bàsics.
  - 5.2.1. Proteïnes.
  - 5.2.2. Greixos.
  - 5.2.3. Calci (“mineral dels ossos”).
  - 5.2.4. Calories.
  - 5.2.5. Minerals.
  - 5.2.6. Vitamines.
  - 5.2.7. Sucre blanc refinat.
  - 5.2.8. Farina blanca.
  - 5.2.9. Begudes.
- 5.3. Referent per una alimentació equilibrada.
  - 5.3.1. Anàlisi de la dieta habitual.
  - 5.3.2. Quadre de la dieta habitual.
- 5.4. Composició de racions d'aliments (recomanades a la menopausa).
- 5.5. Preparació dels aliments.
- 5.6. Interferències en l'assimilació dels nutrients.
  - 5.6.1. Qüestionari de factors d'osteoporosi.
- 5.7. Diapositives de la sessió 05.

### **Recursos**

- √ Pissarra.
- √ Transparències.
- √ Paper i bolígrafs.
- √ Fotocòpies de diferents dietes.
- √ Document de treball que permet confeccionar la dieta setmanal.
- √ Qüestionari de factors d'osteoporosi.

### **Activitat**

En grups de tres a cinc dones, han de confeccionar una *dieta equilibrada per un dia* que inclogui 5 àpats: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar, i que presentaran després al grup. Podran fullejar, si volen, les fotocòpies informatives que se'ls facilita en aquesta sessió.

Revisar la dieta setmanal. És important que assimilïn la importància de combinar els nutrients bàsics sense excedir les 1.800 calories diàries.

### **Avaluació**

Considerem assolit l'objectiu si es genera una participació activa i esperona a les participants a millorar la seva alimentació personal i familiar.

## **CONTINGUT SESSIÓ 05 – CONCEPTES BÀSICS D'ALIMENTACIÓ I ANÀLISI DE LA DIETA**

### **5.1 ALIMENTACIÓ. CONCEPTES BÀSICS**

Els éssers humans dels països desenvolupats acostumem a menjar massa. Per viure només necessitaríem una quarta part del que mengem. No només mengem massa, sinó que a més a més ens alimentem malament. Mengem massa carn, sucre refinat, sal, i massa productes no integrals com farina blanca, arròs blanc etc.

Una alimentació incorrecta és causa de malaltia. En l'actualitat això no és qüestionat. Les malalties relacionades amb l'alimentació entre nosaltres, es situen en primer llocs les malalties de cor, la hipertensió, la diabetis, i alguns tipus de càncer.

Per ajudar a centrar el tema podem ajudar-nos de les transparències d'aquesta sessió.

### **5.2 ACTUACIÓ DE NUTRIENTS BÀSICS**

#### **5.2.1 PROTEÏNES**

La necessitat de proteïnes es pot assolir d'una manera més sana, utilitzant aliments d'origen vegetal, rics en vitamines (cereals, llegums) combinats amb els ous i la llet.

Val a dir que no s'han de deixar de manera dràstica, però en lloc de ser l'aliment principal de les menjades haurien de passar a un segon terme.

L'excés de proteïnes procedents de la carn, els embotits, la cansalada i el pernil, tenen un efecte més aviat negatiu per la salut (excés de greixos i augment del colesterol LDL).

#### **5.2.2 GREIXOS**

El fet que la seva ingesta pugui resultar beneficiosa o perjudicial, dependrà de la quantitat i qualitat.

Els greixos de qualitat, en petites quantitats, aporten vitamines i tenen importants propietats biològiques (oli d'oliva, oli de llinosa, gira-sol, etc.). Aporten una gran quantitat dels anomenats àcids grassos insaturats, que actuen de protectors contra les malalties cardiocirculatories.

Es pot utilitzar la mantega en petites quantitats. Els greixos de l'embotit, formatge, productes de pastisseria i dolços, no són recomanats perquè acostumen a ser qualitat baixa.

#### **5.2.3 CALCI (“MINERAL DELS OSSOS”)**

Una dieta equilibrada porta calci, que està vinculat a la presència de fòsfor, per tant, la falta o excés dels dos microminerals pot afectar l'absorció l'un de l'altre. Aquest mineral porta a terme un paper cada vegada més important a mesura que passen els anys, i en especial per a les dones després de la menopausa.

Les millors aportacions de calci les trobem en la llet i els productes làctics. Igualment es troba en gran quantitat en les avellanes, ametlles, figues, faves, cols, la farina de civada, i el llevat de cervesa.

El calci només pot ser assimilat pels ossos quan l'organisme disposa en quantitat suficient de vitamina D. Aquesta vitamina és elaborada pel propi organisme a partir de la provitamina D, amb l'ajuda dels raigs solars. Val a dir doncs que a les persones que no prenen calci o reben poca irradiació solar, se'ls redueix densitat mineral òssia (DMO) i, en conseqüència, tindran amb tota certesa problemes d'osteoporosi.

#### **5.2.4 CALORIES**

Les calories necessàries per a una dona entre 51 i 75 anys és de 1.800 al dia. La proporció dels principis immediats es reparteixen en: 50% d'hidrats de carboni, 30% de proteïnes i la resta de greixos.

#### **5.2.5 MINERALS**

El més important és el calci, les necessitats diàries recomanades en el període postmenopàusic són de 1.000 mg sense dèficit estrogènic, i de 1.500 mg si hi ha dèficit.

Els productes làctics són la principal font de calci en la dieta i el que millor s'assimila però s'han de combinar amb aliments rics en fòsfor per equilibrar-ne l'absorció, com ara: llegums, carns, peixos i cereals.

#### **5.2.6 VITAMINES**

La més important en aquesta etapa fisiològica és la vitamina D, per tal de beneficiar-nos-en d'ella cal prendre-la amb els aliments i, per sintetitzar-la, cal caminar a l'aire lliure un mínim de 15 a 30 minuts diaris.

#### **5.2.7 SUCRE BLANC REFINAT**

La sacarosa és el sucre refinat fet de l'elaboració de la canya de sucre o remolatxa. Aquest sucre refinat actua en el cos humà com ho fa la llar de foc. Amb gran rapidesa proporciona energia per a ser utilitzada al moment. No aporta ni vitamines ni minerals i és un lladre del calci i la vitamina D.

Així doncs, més val no prendre sucre refinat. Cal prendre la glucosa (sucre) en estat natural.

Quan mengem fruita prenem el seu sucre anomenat fructosa. La maltosa és el sucre de la malta i la lactosa és el que es troba a la llet.

#### **5.2.8 FARINA BLANCA**

Es tracta d'un tipus de farina molt refinada, on s'han perdut els seus components nutritius, fibra, vitamines (B1, B2) i minerals (Na, K, Ca, F, Mg i Fe). La fibra ajuda a mantenir la correcta activitat de l'intestí, afavorint un descens del colesterol i evita les malalties cardiocirculatories. La farina blanca, per tant, hauria de substituir-se per la farina integral.

Els cereals i els seus derivats també són proveïdors de proteïnes. Combinats amb les llegums, les patates i els productes lactis, subministren proteïnes d'un valor qualitatiu tant alt que permet, fins i tot, reduir o prescindir de la ingesta carn.

### 5.2.9 BEGUDES

Les cèl·lules del cos són portadores d'aigua i en necessiten pel metabolisme i el transport de toxines i substàncies de rebuig.

L'aigua manté l'elasticitat de la pell i les mucoses. Amb l'edat necessitem més aigua perquè no se'n reté tanta.

La quantitat d'aigua que s'aconsella prendre és de 1,5 a 2 litres diaris. Cal tenir en compte que també la prenem amb les sopes, fruites, verdures i les infusions d'herbes.

## 5.3 REFERENT PER UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

Una alimentació equilibrada ha de ser present al llarg de tota la vida, cal però, anar adaptant l'aportació de nutrients a les necessitats pròpies de cada etapa fisiològica.

### 5.3.1 QUADRE REFERENT DE LA DIETA HABITUAL

Per aconseguir un bon equilibri alimentari, cal consumir diàriament:

Nombre racions	Grup de Nutrients	Aliments	Observacions
2-3	Làctics	Llet i derivats, excepte mantega, crema de llet i nata	Important acció preventiva de l'osteoporosi
1-2	Càrnics	Carn – Peix – Ous	Menjar més peix, carns magres, de 3 a 4 ous setmana, menys embotits.
2-5	Farinosos	Cereals i derivats (pastes, pa, pastisseria no industrial) Llegums (cigrons, mongetes, llenties) Tubercles (patates i moniatos)	Pel seu elevat contingut energètic cal regular la seva ingesta segons necessitats de cadascú. En cas d'augment de pes reduir-ne el consum però no eliminar-los. Destaquen els llegums com a més complets.
2	Verdura	Verdures cuites i crues (amanides)	Recomanables pel seu volum (sensació de sacietat) i baixa aportació energètica.
2-3	Fruita	Tot tipus de fruita en general	Per la riquesa en vitamina C, cal incidir en els cítrics.

Per ampliar informació: “La Menopausa, una etapa de la vida” pag.36–40 (Associació Catalana Llevadores).

### 5.4 COMPOSICIÓ DE RACIONS D'ALIMENTS (RECOMANADES A LA MENOPAUSA)

Consultar informació: “La Menopausa, una etapa de la vida” pag.36–40 (Associació Catalana Llevadores).

<b>Equivalència per cada ració d'aliments:</b>	<b>Racions de làctics</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un got de llet</li> <li>• 2 iogurts o altres llets fermentades</li> <li>• 60 – 70 g de mató o formatge fresc</li> <li>• 30 – 40 g de formatge (semi) sec</li> </ul>
	<b>Racions de càrnics</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 – 125 g de carn o aus</li> <li>• 100 – 130 g de peix</li> <li>• 2 ous</li> </ul>
	<b>Racions de farinosos</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 – 80 g de pa</li> <li>• 60 – 80 g d'arròs o pasta (en cru / plat)</li> <li>• 50 – 80 g de llegums (en cru / plat)</li> <li>• 200 – 300 g de patates (un plat )</li> </ul>
	<b>Racions de verdura</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 – 300 g</li> </ul>
<b>Racions de fruita</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una peça mitjana o dues de petites</li> </ul>	
<b>Racions de greixos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'aportació de greixos no ha de ser excessiva i hem de tenir en compte no només els greixos que hi afegim, com l'oli, sinó també els que formen part dels aliments (carns, làctics no descremats). En el benentès que no abusem d'aliments greixosos, podem utilitzar olis vegetals per cuinar i per amanir, especialment el d'oliva en una quantitat de 2–4 cullerades per dia.</li> </ul>	

### 5.5 PREPARACIÓ DELS ALIMENTS

Els aliments han de ser frescos i poc manipulats per mantenir la seva qualitat òptima. Així doncs en la seva preparació cal tenir en compte, per exemple, el següent:

- Prendre unes patates bullides en lloc de puré.
- Amanides crues i verdures bullides al vapor per evitar l'excés de cocció.
- Fruita fresca en lloc de compota.

## T05.24 – Seguiment de l'ingesta d'aliments

DIETA	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
esmorzar							
mig mati							
dinar							
berenar							
sopar							

## 5.6 INTERFERÈNCIES EN L'ASSIMILACIÓ DELS NUTRIENTS

El tabac, l'alcohol, la cafeïna, l'estrès, produeixen gran eliminació de calci perquè interfereixen en el metabolisme del calci i el fòsfor.

L'excés de sucres refinats (sucre blanc) pot conduir a una major eliminació del calci.

Els tranquil·litzats, els hipnòtics, els analgèsics, i els antiàcids com l'alumini poden interferir en la absorció del calci.

Els aliments enriquits amb calci no són efectius per l'osteoporosi, ja que s'eliminen sense metabolitzar.

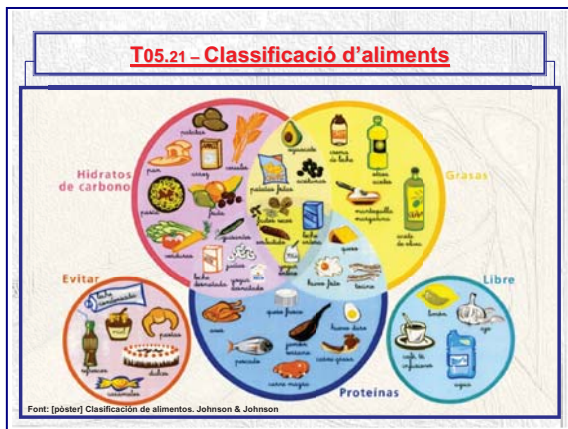
### 5.6.1 QÜESTIONARI PER VALORAR EL RISC D'OSTEOPOROSI

Per valorar el risc de l'osteoporosi ens pot ajudar aquest qüestionari.

<b><u>Qüestionari de Factors d'osteoporosi</u></b>			
<b><u>Factors de risc:</u></b>			
Ètnia de:	l'Àfrica negra: (0)	Blanca: (1)	Asiàtica: (2)
Antecedents Familiars:	Osteoporosi: (2)	Fractures: (2)	
Antecedents personals:	Raquitisme: (4)	Fractures: (3)	Mala nutrició infantil: (2)
Hàbits de vida:	Exercici diari: (0)	Exercici ocasional: (1)	Sedentarisme: (2)
Tabac:	No fumadora: (0)	< de 10 cigarretes: (1)	> de 10: (2)
Alcohol:	No bevedora: (0)	Bevedora social: (1)	Gran bevedora: (2)
<b>Factors endocrins:</b>			
Pes baix: (2)	Ideal: (1)	Obesitat: (0)	
Hipertiroïdisme / Hipotiroïdisme: (5)			
Diabetis tipus I: (2)			
Síndrome de Cushing: (2)			
<b>Factors obstètrics:</b>			
Nul·lípara: (2)    Més de quatre parts: (2)			
<b>Tractaments perllongats amb:</b>			
Anticonvulcionants: (2)    Antiàcids (amb alumini): (2)    Hormones Tiroïdals: (2)    Corticoides: (2)			
<b>Malalties cròniques:</b>			
Síndrome de mala absorció / gastrectomia: (2)    Insuficiència hepàtica o renal crònica: (2)			
Mieloma múltiple: (2)    Malaltia pulmonar obstructiva: (2)			
<b><u>Puntuació total:</u></b>			
<b>Nivell de risc baix 0-4 punts,    Alt 5-7-punts,    Possible osteoporosi climatèrica &gt; 7 punts</b>			
<small>Font: J. Dueñas, J. Navarro, R. Pérez Cano. Unitat de Climateri Hospital Universitari de Sevilla</small>			



5.7 DIAPOSITIVES SESSIÓ 05: 21 – 25



NOTES

---

---

---

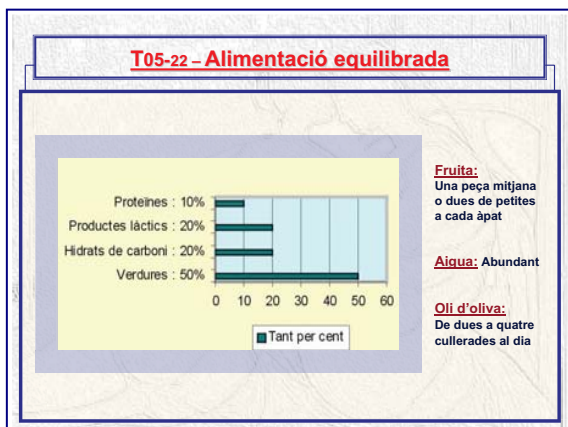
---

---

---

---

---



NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**T05.23 - Alimentació equilibrada**

Nombre racions	Grup de Nutrients	Aliments	Observacions
2-3	Làctics	Llet i derivats, excepte mantega, crema de llet i nata.	Important acció preventiva de l'osteoporosi.
1-2	Càrnics	Carn – Peix – Ous	Menjar més peix, carns magres, de 3 a 4 ous setmana, menys embotits.
2-5	Farinosos	Cereals i derivats (pastes, pa, pastisseria no industrial). Llegums (cigrans, mongetes, llenties, soja). Tuberles (patates i moniatos).	Pel seu elevat contingut energètic cal regular la seva ingesta segons necessitats de cadascú. En cas d'augment de pes reduir-ne el consum però no eliminar-los. Destaquen els llegums com a més complets.
2	Verdura	Verdures cuites i crues (amanides)	Recomanables pel seu volum (sensació de sacietat) i baixa aportació energètica.
2-3	Fruita	Tot tipus de fruita en general	Per la riquesa en vitamina C, cal incidir en els cítrics.

NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

**T05.24 - Seguiment de l'ingesta d'aliments**

DIETA	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
esmorzar							
mig matí							
dinar							
berenar							
sopar							

NOTES

---



---



---



---



---



---



---

**T05.25 - Equivalència per ració d'aliments**

<p><b>Racions de làctics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un got de llet.</li> <li>• 2 iogurts o altres llets fermentades.</li> <li>• 60 - 70 g de mató o formatge fresc.</li> <li>• 30 - 40 g de formatge (semi) sec.</li> </ul>	<p><b>Racions de verdura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 - 300 g</li> </ul>
<p><b>Racions de càrnics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 - 125 g de carn o aus.</li> <li>• 100 - 130 g de peix.</li> <li>• 2 ous.</li> </ul>	<p><b>Racions de fruita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una peça mitjana o dues de petites.</li> </ul>
<p><b>Racions de farinosos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 - 80 g de pa.</li> <li>• 60 - 80 g d'arròs o pasta (en cru / plat).</li> <li>• 50 - 80 g de llegums (en cru / plat).</li> <li>• 200 - 300 g de patates (un plat).</li> </ul>	<p><b>Racions de greixos</b></p> <p>• L'aportació de greixos no ha de ser excessiva i hem de tenir en compte no només els greixos que hi afegim, com l'oli, sinó també els que formen part dels aliments (carns, làctics no descremats).</p> <p>En el benentès que no abusem d'aliments greixosos, podem utilitzar olis vegetals per cuinar i per amanir, especialment el d'oliva en una quantitat de 2 a 4 cullerades / dia.</p>

NOTES

---



---



---



---



---



---



---