

## ELS ALIMENTS AMB GREIXOS SATURATS I TRANS

Els aliments rics amb àcids grassos saturats i trans són aliments molt energètics que contenen nutrients que formen part de l'estructura de les membranes cel·lulars i transporten les vitamines A, D, E, i K, a més d'incloure quantitats de proteïnes o hidrats de carboni. Representats a la piràmide dels aliments, la majoria d'ells es troben situats a la part superior.

Aquests aliments venen representats per les carns grasses, embotits, aperitius fregits, menjars ràpids i precuinats, pastisseria industrial, el saïm, mantega i margarines.

El seu consum freqüent suposa un risc de patir malalties com les que afecten al cor, la hipertensió, el càncer i l'obesitat. Per tant, el seu consum no ha d'esser diari i, en tot cas, ha de limitar-se a determinades ocasions i sempre en petites quantitats.



### LES PROTEÏNES

Les **proteïnes** són nutrients essencials per a la formació de les estructures del nostre cos. Es troben en distintes proporcions en els grups d'aliments rics en proteïnes com ara la carn, ous, peix, llegums i fruits secs.

Al **dia** s'han de consumir 2 racions alternant aquests grups d'aliments.

En conjunt, el seu consum recomanat per **setmana** és:

Carn: 3-4 racions de carn magra preferentment (una ració són 100 g equivalent a 1 bistec, ¼ de pollastre o conill).

Ous: 3-4 racions (una ració són 60-120 g equivalent a 1-2 ous)

Peix: 3-4 racions alternant el blanc i el blau (una ració són 125 g equivalent a un bistec).

Llegums: 2-4 racions variades (una ració són 60-80 g en cru equivalent a un plat)

Fruits secs: 3-7 d'ametlles, avellanes, nous crus (una ració són 20-30 g equivalent a un grapat).

LLUÍS VIVES

La constitució d'una bona alimentació es basa amb la conjugació d'una gran varietat d'aliments presos en la seva justa mesura. A partir d'ara us explicam els grups d'aliments i les seves racions diàries recomanades.

ELS HIDRATS DE CARBONI

Els hidrats de carboni corresponen a un grup d'aliments constituïts pels cereals, pa, patata, arròs, pasta etc.

S'haurien de consumir de 4 a 6 racions al dia en funció de l'edat, el pes i l'activitat física.

Una ració d'hidrat de carboni equival a 60-80 g (3-4 llesques de barra, 1 panet, 1 llesca gran de pa, un plat de pasta o arròs, 1 patata gran i 3-4 cullerades soperes de cereals d'esmorzar).

Recordem que aquets aliments constitueixen la **principal font d'energia** i formen la base de la nostra dieta.

La ració importa?

La mesura de la ració està destinada a cobrir les nostres necessitats energètiques i nutricionals. Si la ració excedeix o sobrepassa el recomanat, correm el risc d'augmentar de pes o de provocar un desequilibri nutricional respectivament.

Podeu veure els grups d'aliments al primer nivell de la piràmide.



LLUÍS VIVES

Una **alimentació saludable** i la pràctica d'activitat física regular suposen un important benefici per a la salut i el benestar, però, què entenem per alimentació saludable?

Una alimentació saludable comença des del naixement amb la **lactància materna**. Aquesta, constitueix l'aliment òptim durant els primers 4/6 mesos de vida. A partir d'aquest moment, s'introduiran la resta d'aliments fins que, aproximadament als 24 mesos, la dieta sigui del tot variada. Es recomana que l'alimentació sigui **equilibrada** i **ajustada a les nostres necessitats energètiques** diàries al llarg de les diferents etapes de la vida.

És important mantenir certs hàbits alimentaris tals com realitzar **5 menjades al dia** i un esmorzar complet que contingui derivats làctics, cereals i fruita fresca o suc de fruita natural.

La conservació de les **dietes tradicionals** i el consum dels aliments de la nostra terra és una bona forma d'evitar aliments precuinats i processats i begudes amb excés de sucre, aliments que, consumits en abundància, no són beneficiosos per la salut.

## PROJECTE DEL MENJADOR A LLUÍS VIVES

Durant el curs 2009/2010 el Col·legi Lluís Vives s'ha adherit al Projecte Europeu FOOD PRO-FIT que duu a terme la Conselleria de Salut i Consum del Govern de les Illes Balears.

Aquest projecte pretén continuar i reforçar el que duu en marxa el nostre Centre des de fa un temps per mantenir la qualitat nutricional del menjar i aconseguir convertir l'opció saludable en el més adient per als nostres alumnes, mantenint els controls adients per part de l'Equip d'Assessorament higiènic-sanitari i anàlisis microbiològiques d'aliments, a més, de l'assessorament d'un nutricionista.

El projecte FOOD PRO-FIT es va presentar a la convocatòria de propostes de 2006 de la Direcció General de Salut Pública de la Comissió Europea i compta amb el suport de la Universitat de Viena (Àustria), l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears (Espanya), el Ministeri de Salut de Xipre, l'European Business Centre de Berlín (Alemanya), l'Agència de Suport al Desenvolupament Regional d'Eslovàquia, l'Institut d'Iniciatives Europees (Polònia) i la Regió de Creta (Grècia).

L'escola rebrà uns controls periòdics dels seus processos de producció per tal de reduir el nivell de greixos, sucre i sal que s'hi fa servir.

Per altra banda, laboratoris especialitzats realitzaran anàlisis nutricionals periòdiques dels aliments produïts al nostre Centre seleccionades per confirmar que realment s'han assolit els objectius plantejats.

Es penjarà a la nostra pàgina web diferent informació i consells per a les famílies, a més de poder accedir a l'enllaç de la pròpia pàgina web del FOOD PRO-FIT. També s'identificaran mitjançant un logo els plats que s'han modificat d'acord amb el projecte que ajudarà les famílies a detectar-ho d'un cop d'ull.

Tot aquest projecte del menjador del Col·legi engloba poder satisfer les nostres famílies amb una bona alimentació per als seus fills/es.

[www.foodprofit.org](http://www.foodprofit.org)

