

ÀPATS I FREQÜÈNCIA DE CONSUM

Fundació
Catalunya
La Pedrera

ALIMENTIA
ACADEMY

COM DIVIDIR ELS ÀPATS ?

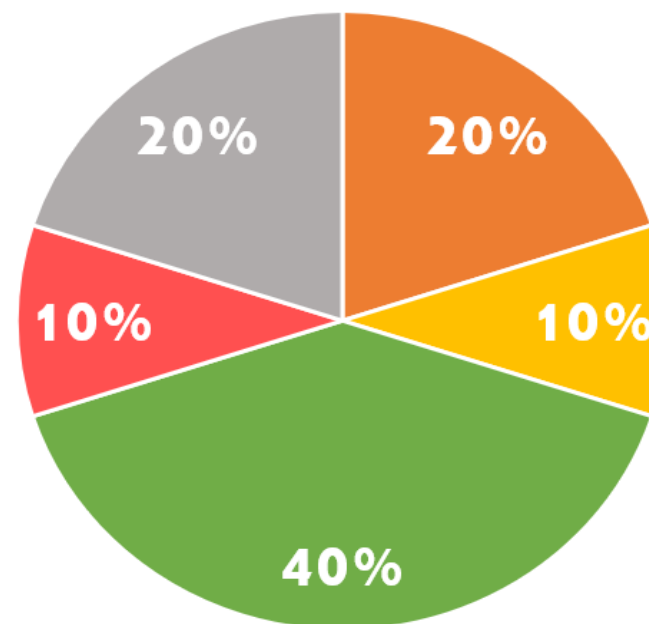
- El repartiment calòric en els diferents àpats es veurà condicionat per la **vida social, laboral i familiar** que portem.
- Tot i així hem d'intentar respectar les següents premisses:
 - Realitzar 3 àpats principals i 2 o 3 petits
 - Establir un màxim de 3-4 hores entre cada menjar



COM DIVIDIR ELS ÀPATS ?

DISTRIBUCIÓ ÀPATS

■ Esmorzar ■ Mig matí ■ Dinar ■ Mitja tarda ■ Sopar



- La distribució adequada d'aquests àpats al llarg del dia hauria de ser de **més a menys**, és a dir, el menjar amb més aportació calòrica a l'esmorzar i la més lleugera al sopar.

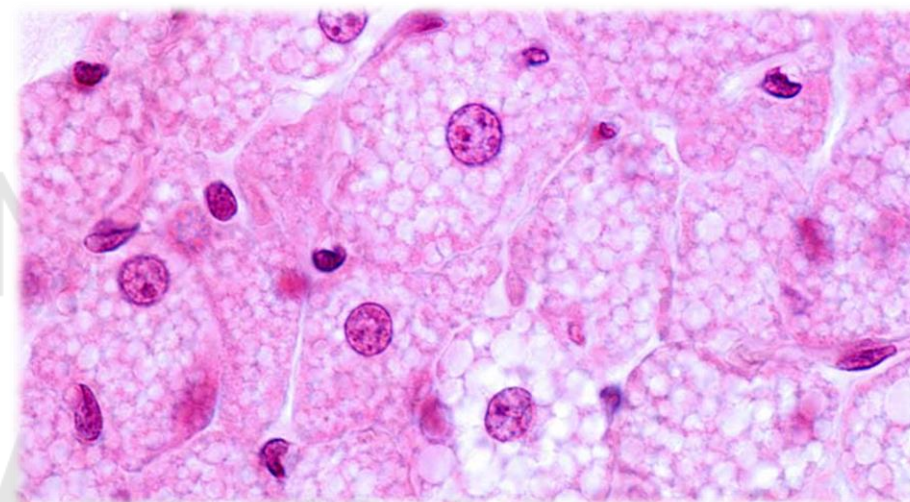
COM DIVIDIR ELS ÀPATS ?

- Això té el seu fonament en què a l'aixecar-nos, després de les hores de son, la química està en el seu millor moment per digerir, absorbir i utilitzar una quantitat màxima de nutrients i calories necessàries per la despesa energètica i desenvolupament muscular.



COM DIVIDIR ELS ÀPATS ?

- Segons avança el dia, la producció corporal d'enzims, així com el metabolisme, tendeixen a ser més lents. D'altra banda, si realitzem un àpat copios abans d'anar a dormir, no utilitzarem la major part dels aliments, els quals passen a formar part del teixit adipós (greix) de reserva.



TEXIT ADIPÓS

ESMORZAR

ESMORZAR

- L'esmorzar és un àpat bàsic, millora el rendiment físic i intel·lectual durant la jornada matinal laboral. Dins del 25-30%, pot ser molt recomanable fer un "àpat" a mig matí per a que no passin gaires hores entre l'esmorzar i el dinar.



ESMORZAR

- Per exemple es pot prendre una fruita amb iogurt a primera hora i un entrepà amb un suc de fruita o amb un cafè amb llet a mig matí. Invertint els percentatges de 20% - 10% corresponents als dos esmorzars.



DINAR

DINAR

- És un dels àpats forts del dia, en ell sempre hem d'incloure una part de proteïnes, hidrats de carboni i greixos. Les millors fonts de proteïnes són les carns blanques (pollastre, gall dindi, conill...) o peixos, encara que també podem optar per fonts d'origen vegetal com els llegums.



© 2005-2020 Healthline Media a Red Ventures Company.

DINAR

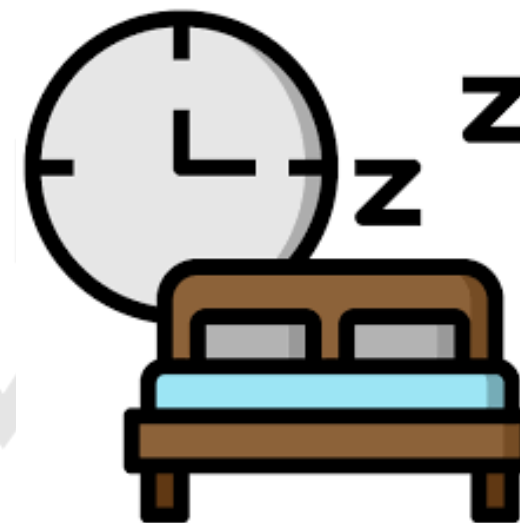
- Hem de ser curosos a l'hora de triar les salses o acompanyants de les fonts de carbohidrats, ja que moltes vegades aquí cometem errors. Eliminar en la mesura del possible salses com maionesa, cremes de llet i similars i embotits com xoriço, botifarra, cansalada, etc.



SOPAR

SOPAR

- És l'últim àpat del dia, després de la qual ens anirem a descansar, per tant seria un error que els seus components fossin principalment energètics.
- Ha de ser un àpat baix en hidrats de carboni i una bona font de proteïna. La font de proteïna ha de ser preferiblement animal com la carn blanca o peix ja que les proteïnes vegetals aporten més carbohidrats i els lactis o formatges aporten excessiu greix.



SOPAR

- En aquest s'han de prioritzar cocccions amb poc greix d'addició: planxa, brasa, forn, papillota, vapor, bullit... i evitar salses contundents, els fregits i els arrebossats.
- Es recomana sopar almenys uns 90 minuts abans d'anar a dormir per tenir temps de fer bé la digestió.



SOPAR

- Així doncs el perfil bàsic per a un sopar ideal seria:
 1. Vegetals (en forma d'amanides, sopa, purés..)
 2. Un aliment proteic important (peix, ous o carn blanca)
 3. Un làctic desnatat si tenim més gana.
- El més important és evitar la pasta, l'arròs i els farinacis, així com fruita, carns vermelles, embotits...



RECOMANACIONS

Aquesta sèrie de recomanacions per a cada àpat es basen en les següents premisses:

- La pasta, l'arròs o el pa són alguns dels aliments que més hidrats de carboni contenen, en concret unes 400 calories per 100 grams de producte.



RECOMANACIONS

- Els hidrats de carboni són molt necessaris pel funcionament òptim de l'organisme durant el dia, però a la nit la nostra activitat i el nostre metabolisme disminueixen, per la qual cosa l'excés de calories es transforma en greix que s'acumula en el cos.



RECOMANACIONS

- Per tant a la nit no n'hem de menjar com a plat principal perquè es transforma directament en greix. Però se'n poden prendre com a complement d'un altre plat principal, ja que les hidrats de carboni també han d'estar presents a la nit.



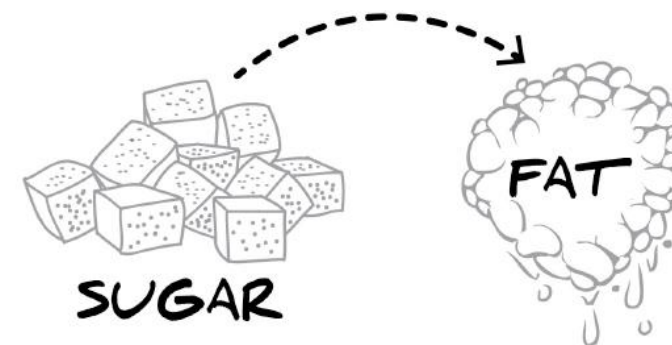
RECOMANACIONS

- Els **embotits** són carns processades que contenen una gran quantitat de sal i de vegades també de greix, la qual cosa els converteix en aliments molt energètics i de difícil digestió.
- El valor nutricional dels embotits és **relativament baix**. A causa d'això i a la gran quantitat de greixos que contenen, no estan recomanats com a aliments per a una dieta saludable.



RECOMANACIONS

- Caure en el parany de sopar únicament fruita a la nit pensant que d'aquesta manera aconseguirem baixar de pes és un error que moltes persones cometen.
- Les fruites són molt riques en fructosa, un sucre que si no és cremat s'emmagatzema en l'organisme en forma de greix.



RECOMANACIONS

- D'aquesta manera, el consum exclusiu de fruita a la nit priva a l'organisme d'altres nutrients necessaris com les proteïnes, a més d'aportar massa sucres.



RECOMANACIONS

- Altres coses a evitar:
 - Cereals o galetes amb llet: Els cereals són aliments molt rics en carbohidrats, per la qual cosa contenen moltes calories, més de les quals hauríem de consumir abans d'anar a dormir.



+ INFORMACIÓ

+ INFORMACIÓ

▫ La millor manera d'aprofitar totes les **vitamines i minerals** de les **verdures i hortalisses** és consumir-les crues, soles o en amanida. Preparar-les al forn o a la planxa és una altra opció. Si es bullen, és convenient aprofitar l'aigua de cocció per a sopes o purés, perquè hi queden molts dels minerals. Si es couen al vapor mantenen la majoria de nutrients.



+ INFORMACIÓ

- Els **sucs** aporten només vitamines i minerals, i els **manquen la major part de la fibra** que aporta la fruita sencera.
- Els **embotits** han de consumir-se només ocasionalment, ja que aporten gran quantitat de **greixos saturats, colesterol i sodi**, que poden afectar el nostre sistema cardiovascular.



+ INFORMACIÓ

- El **colesterol** només es troba en aliments d'origen animal.
- El marisc és una gran font de vitamines i minerals. A la vegada té un contingut alt en proteïnes i baix en sodi, calories i greixos saturats.
- La característica principal de la **fruita seca** és l'alt contingut energètic i la important aportació d'àcids grassos insaturats (omega 3 i omega 6) i fibra.



+ INFORMACIÓ

- Els **greixos i els olis** s'han de consumir amb moderació, a causa de l'elevada aportació calòrica. Són molt més saludables els greixos d'origen vegetal, sobretot l'oli d'oliva verge. Aquests greixos són preferibles als d'origen animal.
- Els **sopars molt abundants** i molt rics en proteïnes i greixos (embotits, formatges, salses, fregits...) causen un **excés de secreció d'àcid clorhídric**, cosa que comporta problemes d'acidesa i reflux.



+ INFORMACIÓ

- Triar els làctics semidesnatats o desnatats, perquè així tenen menys greixos i colesterol, però les mateixes proteïnes i calci.
- Incrementar el consum de fruits secs i escollir els torrats o crus però sense sal o fregits.



+ INFORMACIÓ

- Prioritzar els aliments integrals. El pa, l'arròs, la pasta, els cereals d'esmorzar... si són integrals aporten més fibra i són més nutritius i saludables.
- Menjar dues o tres fruites fresques al dia, i hortalisses tant en el dinar com en el sopar.



FREQÜÈNCIA DE CONSUM DELS DIFERENTS ALIMENTS

ALIMENTS DE CONSUM DIARI

Farinacis (pa, pasta, arròs, llegum, patata)	4-6 racions
Fruita fresca	3 racions
Hortalisses i verdures	2-3 racions
Oli oliva	3-6 racions
Làctics (llet, iogurt, formatge)	2-3 racions



ALIMENTS DE CONSUM SETMANAL

Carn magra	3-4 racions
Peix	3-4 racions
Ous	3-4 racions
Llegums	2-4 racions
Fruita seca	3-7 racions



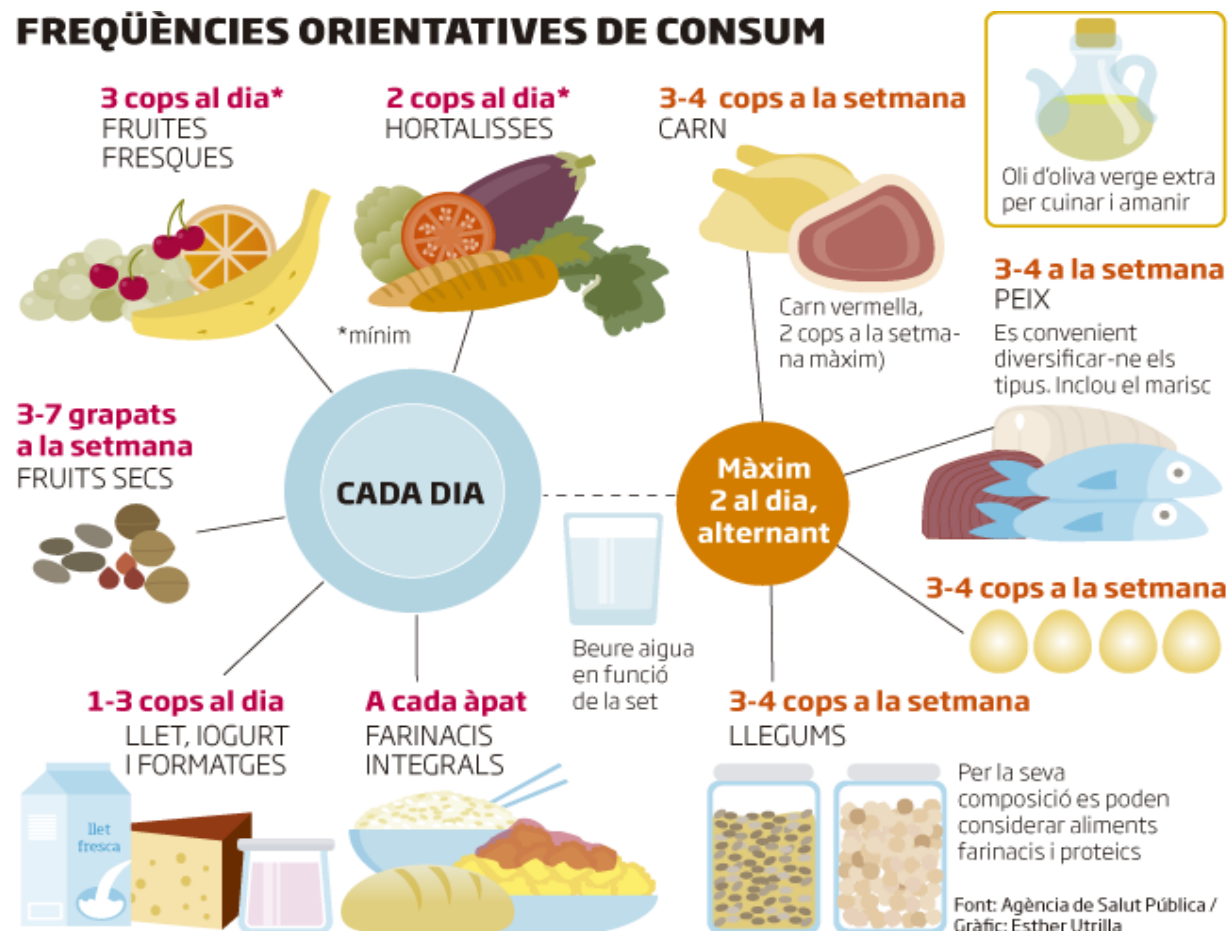
ALIMENTS DE CONSUM OCASIONAL

- Suc i begudes ensucrades
- Snacks fregits i salats
- Galetes, brioixeria i similars
- Mantega i margarina
- Embotits i carns grasses



FREQÜÈNCIES ORIENTATIVES

FREQÜÈNCIES ORIENTATIVES DE CONSUM



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

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

contact@alimentiaacademy.com

www.fundaciocatalunya-lapedrera.com