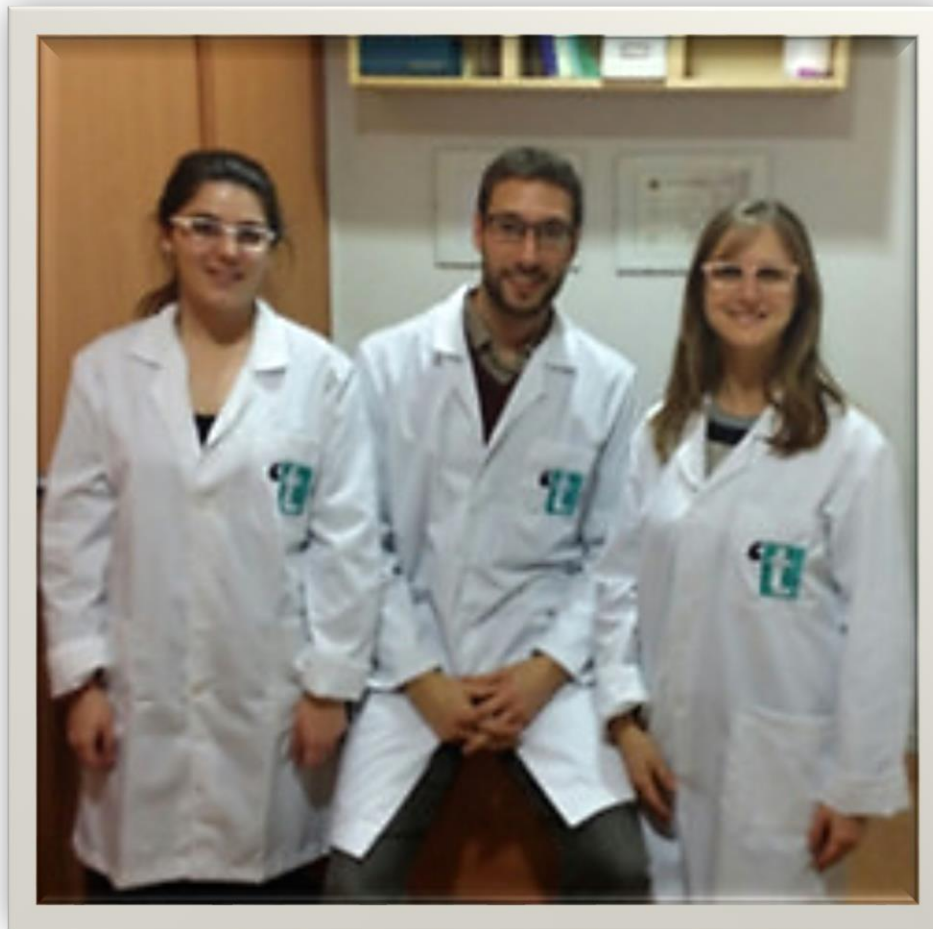


Alimentació Saludable

Alex Vidal

Dietista-Nutricionista
núm col. 00386



*Tots els/les Dietistes-Nutricionistes
d'alimenta't formem part del Col·legi de
Dietistes-Nutricionistes de Catalunya
CODINUCAT.*

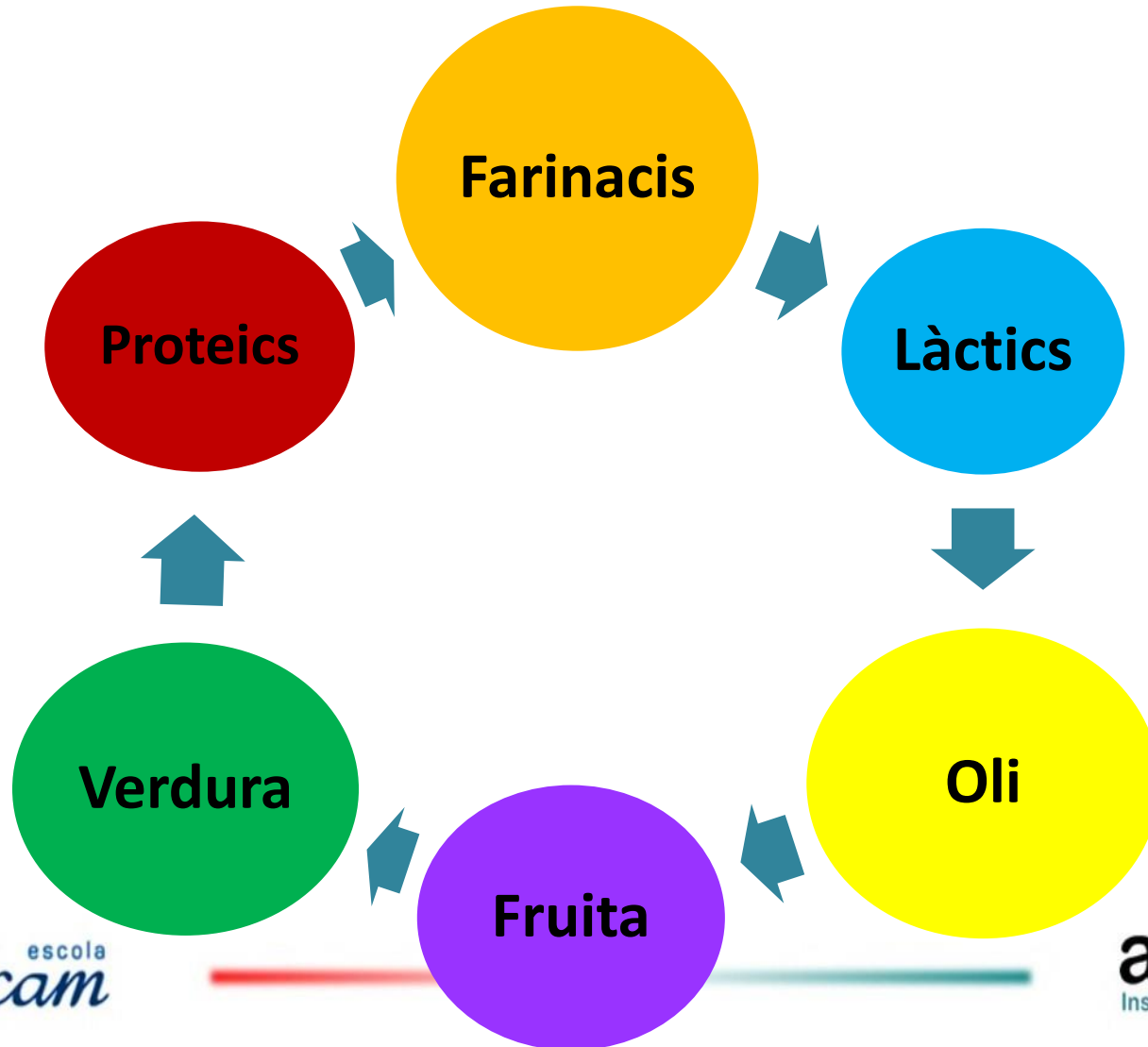
Abans de tot unes preguntes

Es poden
combinar diferents
aliments?

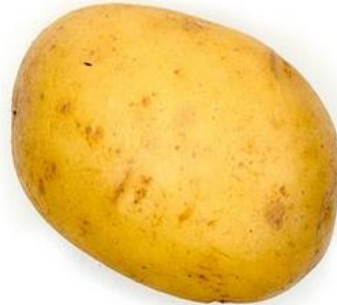
Quin és el millor
moment per
menjar aquest
aliment?

Quins grups
d'aliments hi ha?

Grups d'aliments



Farinacis



Farinacis

**Hidrats
de
Carboni**

Funció

Energètica

- Caminar
- Pensar
- Córrer

Farinacis

ENDOSPERMO RESERVA DE ENERGÍA

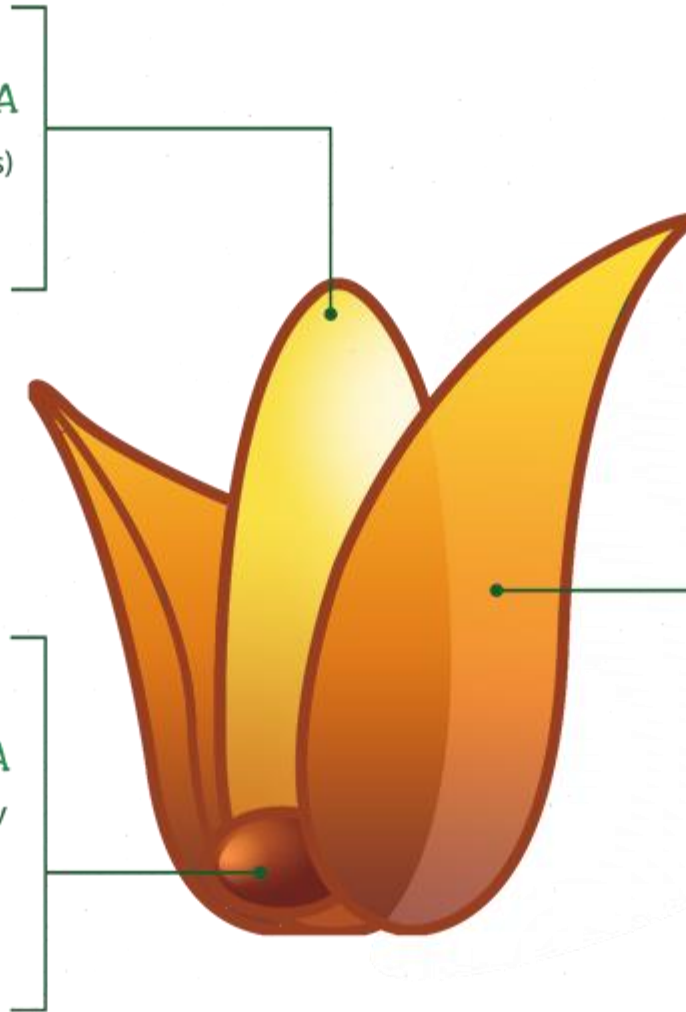
- Carbohidratos (almidones)
- Proteínas de baja biodisponibilidad

GERMEN NUTRE LA SEMILLA

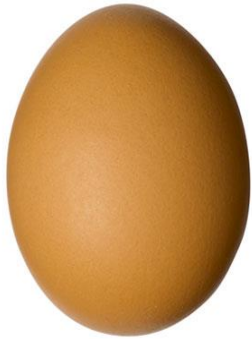
- Proteínas (Albúminas y globulinas)
- Minerales (Mg)
- Lípidos

SALVADO PROTEGE LA SEMILLA

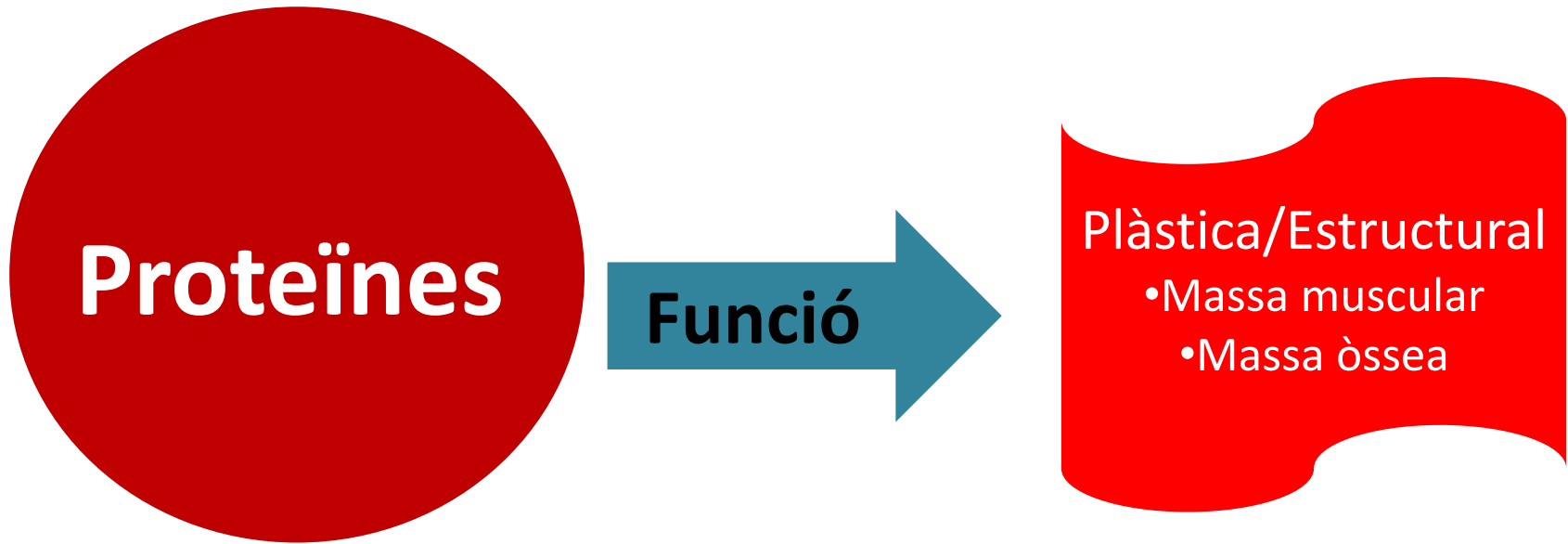
- Capa Aleurona
- Vitaminas B (Niacina), E
- K, Mg, Ca, Fe, Zn
- Fibra soluble e insoluble
- Fitoesteroles
- Fitoestrógenos
- Antioxidantes



Proteics



Proteics



Làctics



Làctics

Proteïnes

Funció

Plàstica/Estructural

- Massa muscular
- Massa òssea

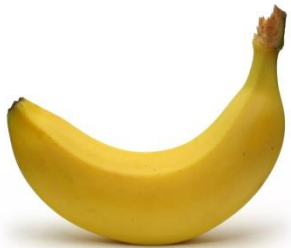
**Hidrats
de
Carboni**

Funció

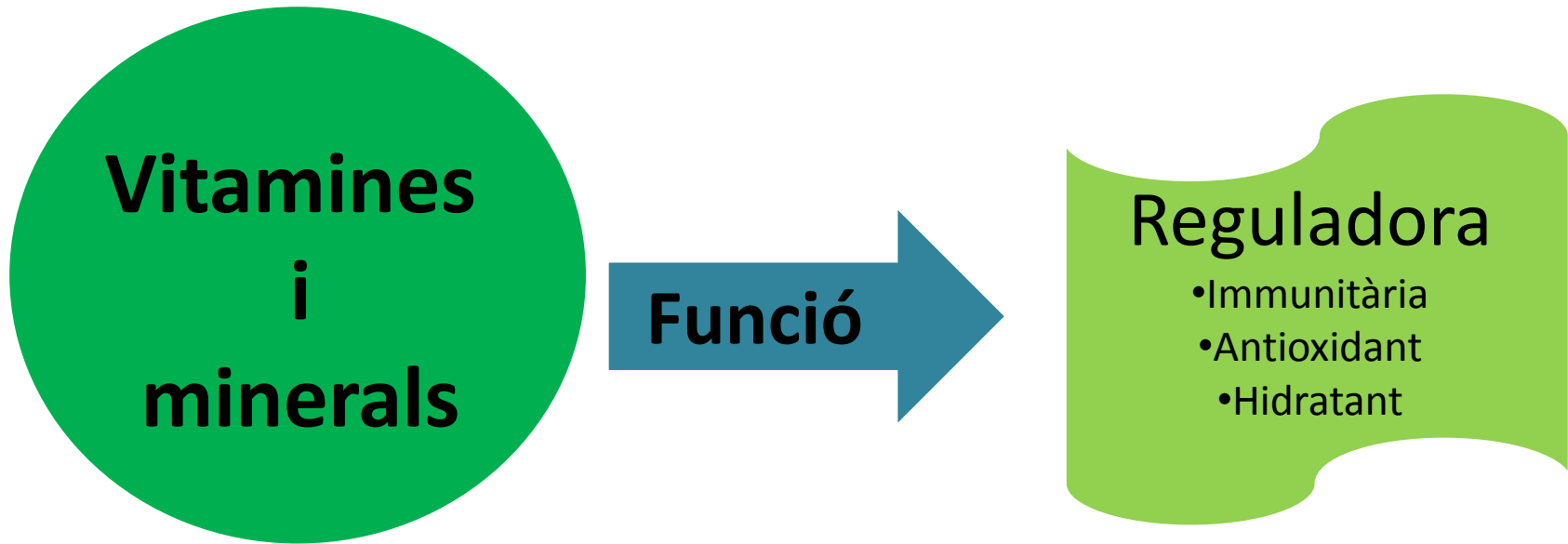
Energètica

- Caminar
- Pensar
- Córrer

Fruites i verdures



Fruites i verdures



Oli



Preferiblement d'oliva verge extra

Oli

Greixos

Funció

Energètica

- Caminar
- Pensar
- Córrer

Quins aliments tenen cada funció

Energètica

- Pa
- Ou
- Oli
- Síndria
- Pastanaga
- Pa de motlle
- Peix
- Pollastre



Plàstica

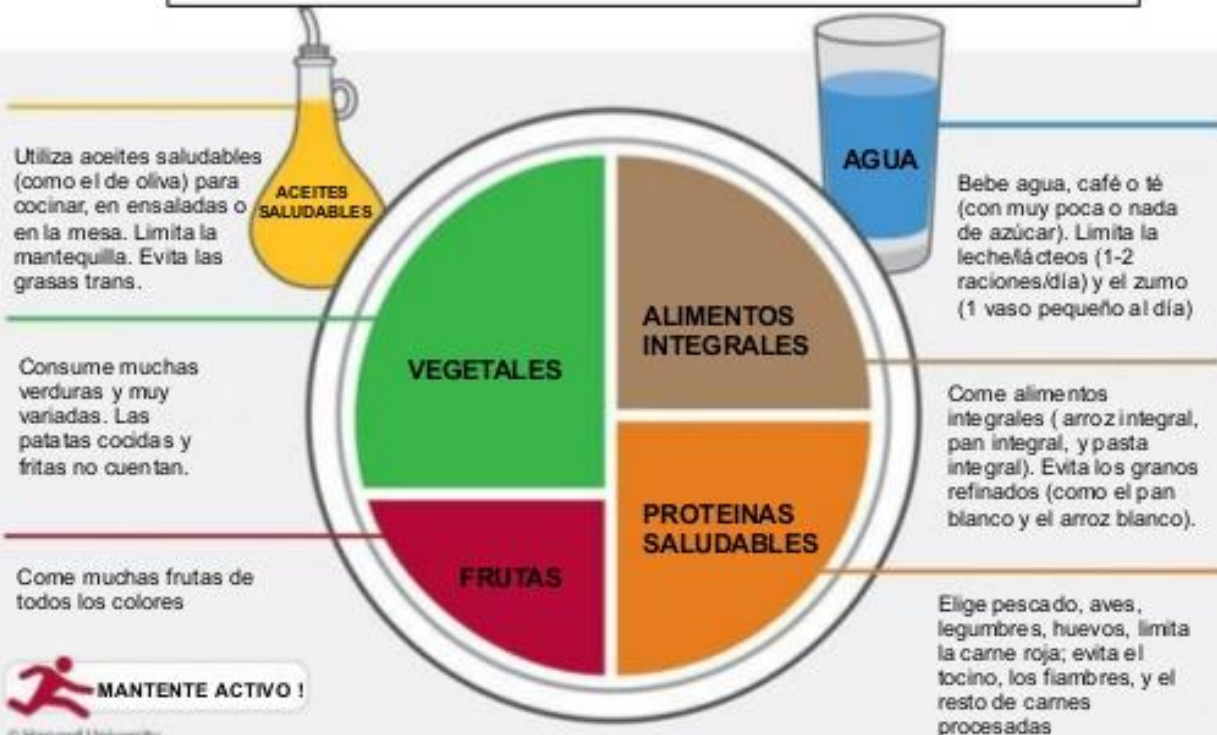
- Llet
- Pera
- Poma
- Nous
- Espaguetis
- Tomàquet
- Formatge
- Carxofa



Reguladora



MI PLATO SALUDABLE



© Harvard University



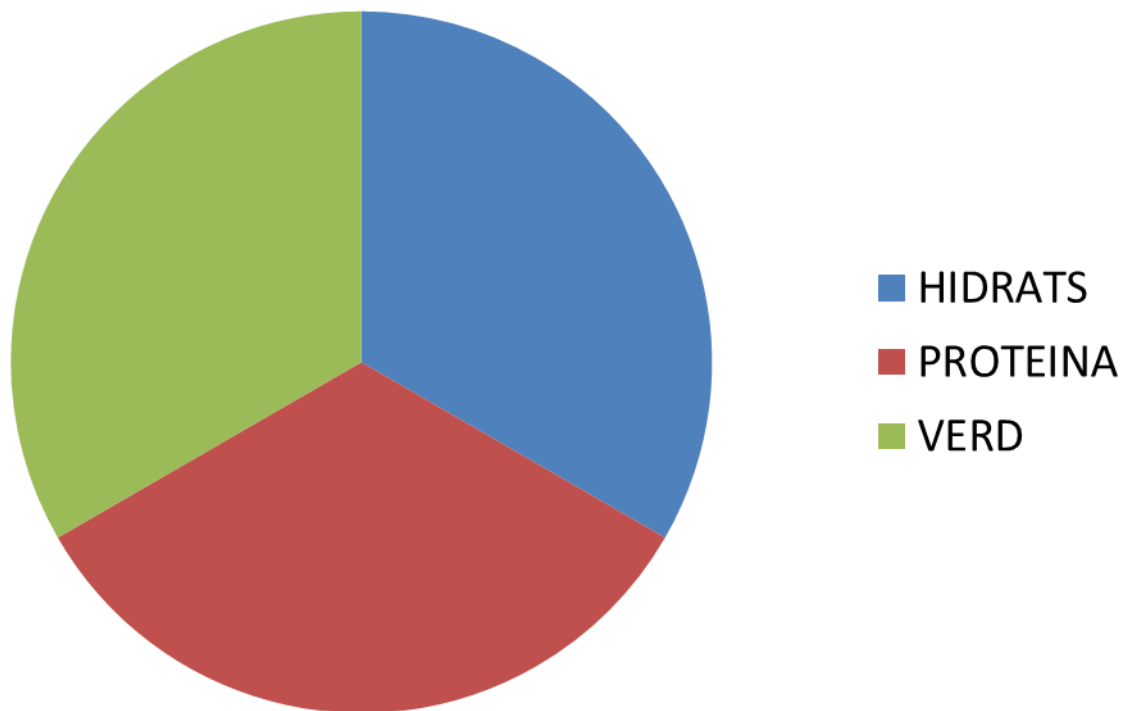
Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

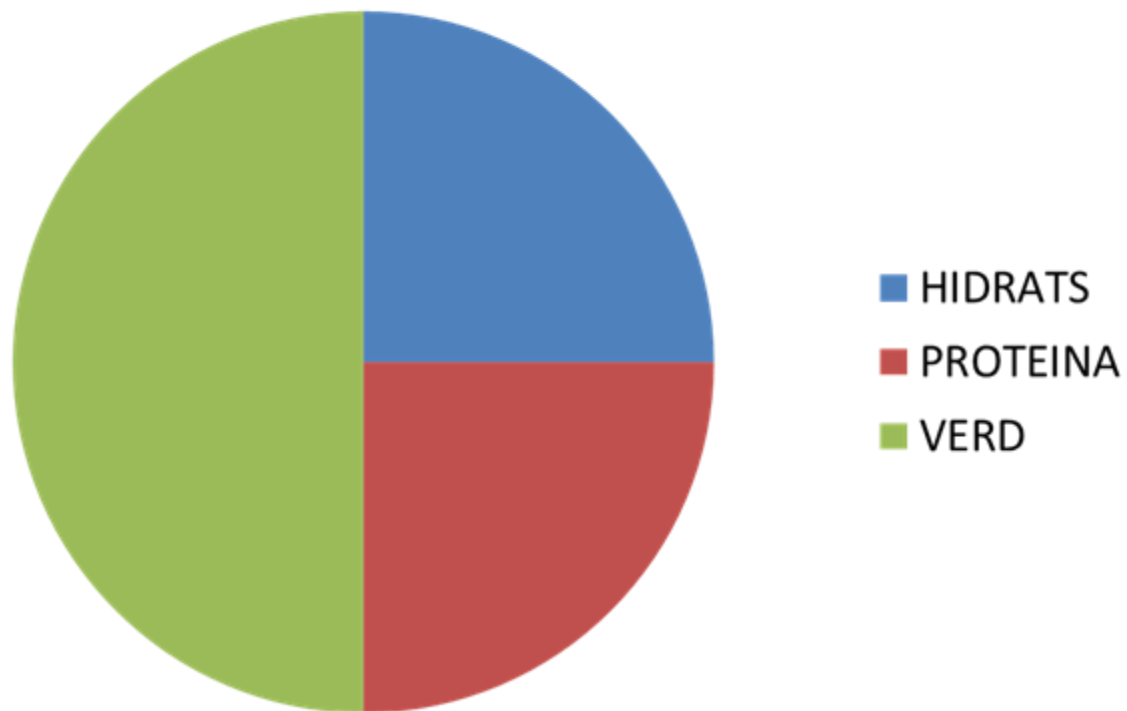


Traducción: <http://nutrisfera.blogspot.com.es/>

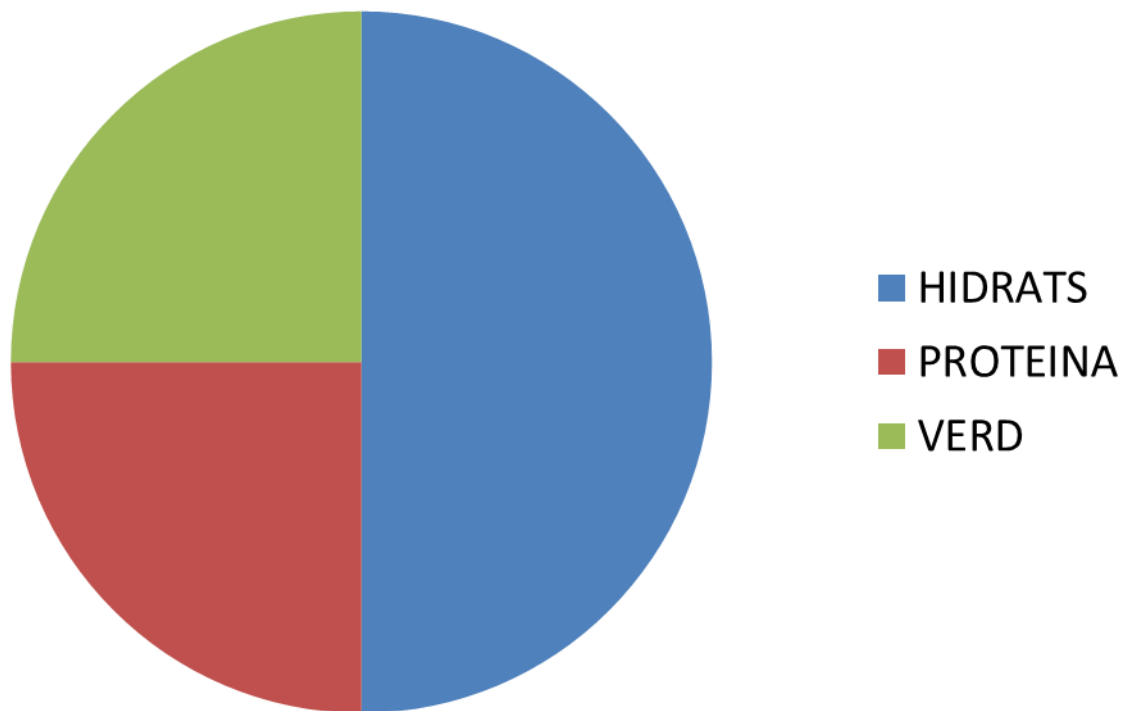
ÀPATS PRINCIPALS



ÀPATS PRINCIPALS



ÀPATS PRINCIPALS



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
		Quant	kcal (*100g)	kcal	Prot(*100g)	Prot(g)	H2O(*100g)	H2O(g)	Lípids(*100g)	Lípids (g)	AGS	AGS
1												
2	ESNIFZOR											
3	Helicani [café amb llet]	200	48,2	56,40	3,50	7,00	4,00	3,60	1,60	3,20	1,100	2,20
4	Sucre	5	333	16,65	0,00	0,00	33,00	4,35	0,00	0,00	0,000	0,00
5	Generala	70	356	24,92	10,00	7,00	67,00	46,30	2,00	1,40	0,300	0,21
6				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
7				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
8				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
9				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
10				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
11	NISHATÍ											
12	Paklone	80	261	20,88	0,50	0,00	51,50	41,20	1,60	1,20	0,330	0,21
13	Paromalye	40	330	13,20	23,00	14,60	0,00	0,00	31,20	12,40	10,200	7,20
14	Sau de l'aragony natural	300	40,3	12,09	0,07	2,61	0,30	26,70	0,20	0,60	0,020	0,00
15	Helicani [llet]	50	48,2	24,10	3,50	1,75	4,00	2,40	1,60	0,80	1,100	0,25
16				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
17				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
18				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
19				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
20	PIRELLA											
21	Arçó [Paella]	75	364	27,30	6,70	5,03	61,60	61,20	0,30	0,60	0,300	0,60
22	Pisces [ardella magra]	100	131	13,10	20,70	20,70	0,00	0,00	5,40	5,40	2,000	2,00
23	Esciam	50	13,3	3,33	1,40	0,70	1,40	0,70	0,60	0,30	0,120	0,06
24	Tamborel	100	23,3	23,30	0,00	0,00	3,30	3,30	0,21	0,21	0,030	0,03
25	Pastanaga	50	40	20,00	1,30	0,65	6,30	3,45	0,20	0,10	0,040	0,02
26	Peça	100	50,4	50,40	0,43	0,43	10,00	10,00	0,10	0,10	0,014	0,01
27				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
28				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
29				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00
30				0,00		0,00		0,00		0,00		0,00

FRUTAS FRESCAS												
MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Albaricoque												
Arándanos												
Brevas												
Cerezas												
Ciruelas												
Endrina												
Frambuesa												
Fresas												
Granada												
Grosellas												
Higos												
Lima												
Limón												
Mandarina												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Membrillo												
Moras												
Naranjas												
Nisperos												
Peras												
Piña												
Plátanos												
Pomelo												
Sandía												
Uva												

HORTALIZAS Y VERDURAS														
MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Acelga														
Achicoria														
Ajo														
Ajos Frescos														
Alcachofa														
Apio														
Berenjena														
Berza o Repollo														
Borraja														
Brécol														
Calabacín														
Calabaza														
Cardo														
Cebolla														
Coles de Bruselas														
Coliflor														
Endibias														
Escarola														
Espárragos Trigueros														
Espárragos Blancos														
Espinacas														
Hinojos														
Judías Verdes														
Lechuga														
Nabo														
Pepino														
Pimiento														
Puerro														
Rábano														
Remolacha														
Setas														
Tomate														
Zanahoria														



Aitor Sánchez García ✓

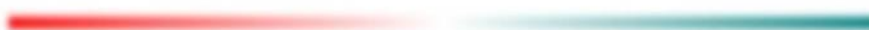
@Midietacojea

 Seguir

¿Es responsable y sostenible fomentar la importación de kiwis neozelandeses en Diciembre teniendo mandarinas locales?

#CompraResponsable

21:33 - 15 Jan 2013



Seguiu-nos a:

facebook

Alimenta't Institut d'Educació Nutricional



www.alimentat.com/blog

twitter

@_alimentat_