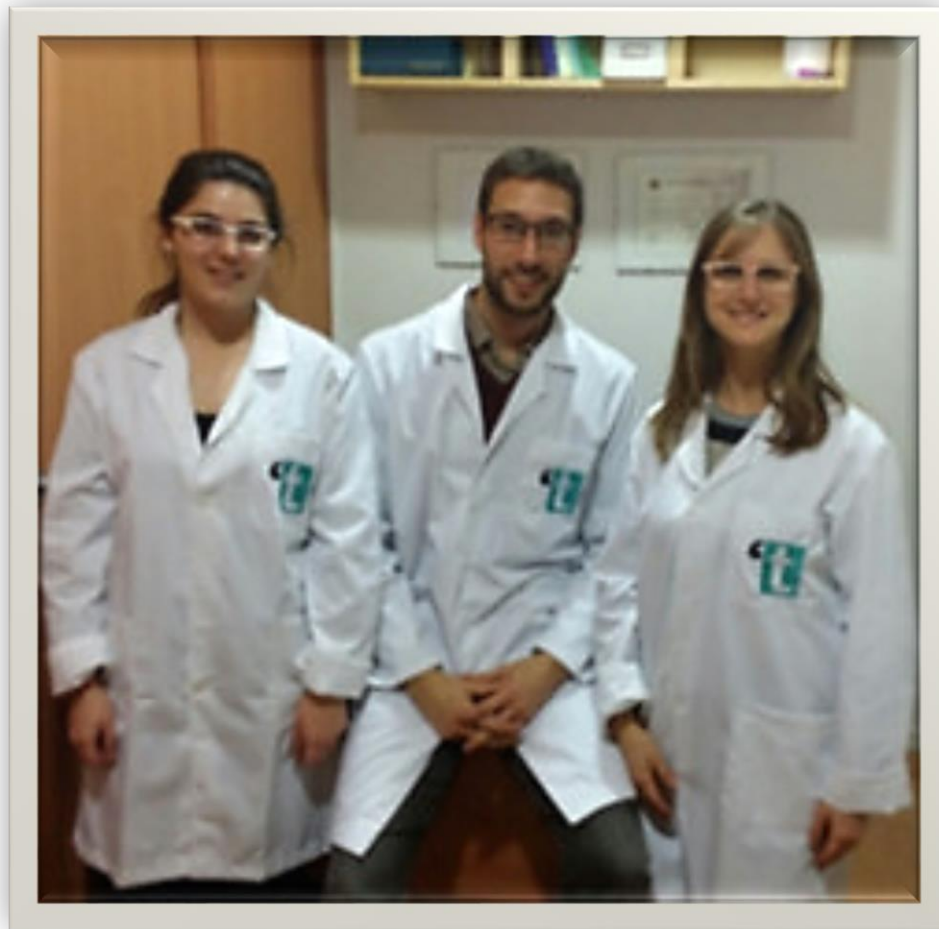


# Աղյուսակները □ Տեղեկություններ 6-12

**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.*

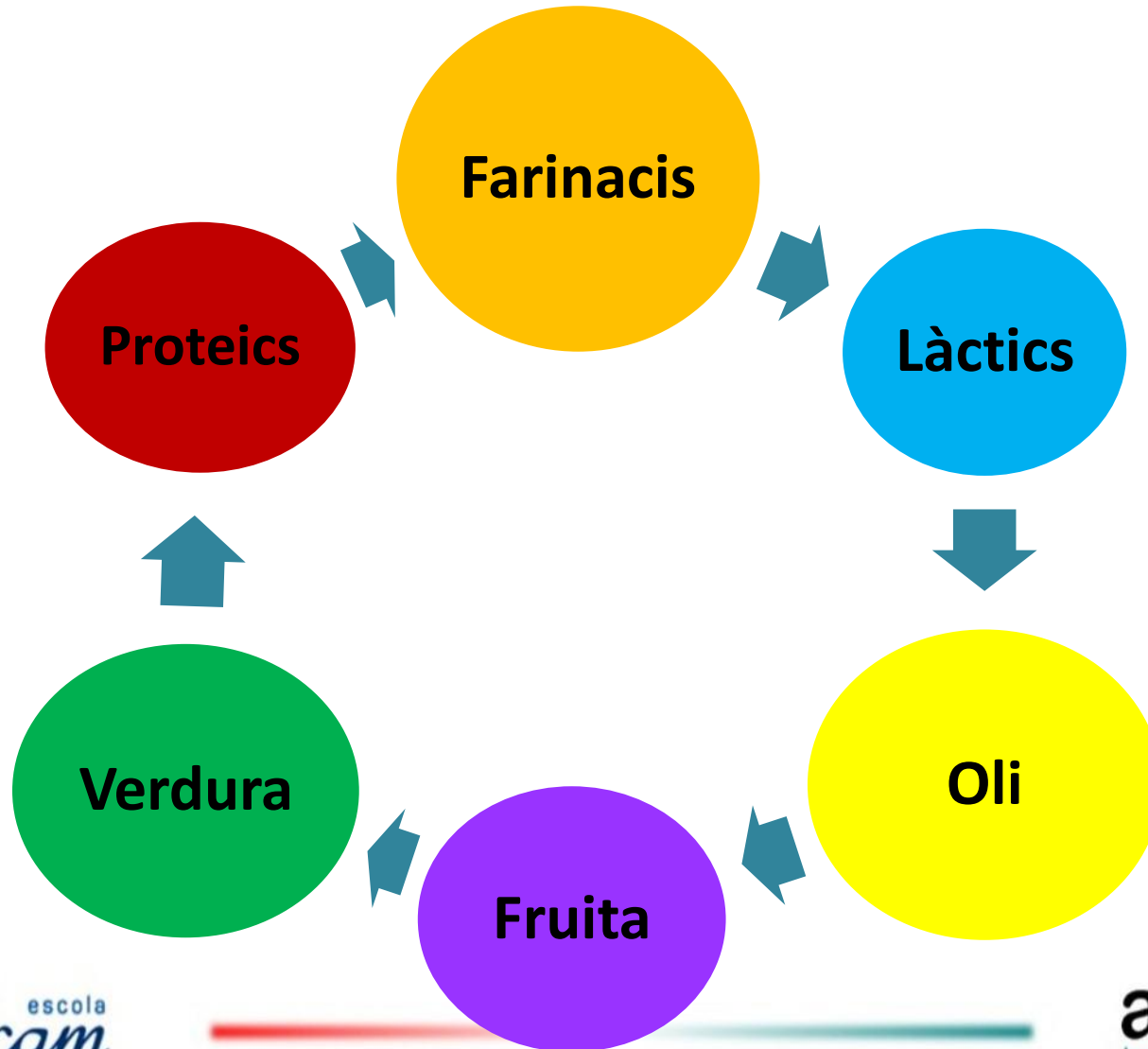
# Abans de tot unes preguntes

Es poden  
combinar diferents  
aliments?

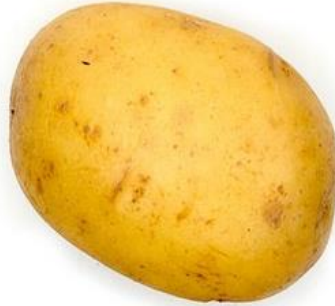
Quin és el millor  
moment per  
menjar aquest  
aliment?

Quins grups  
d'aliments hi ha?

# Grups d'aliments



# Farinacis



# Farinacis

**Hidrats  
de  
Carboni**

**Funció**

**Energètica**

- Caminar
- Pensar
- Córrer

# Farinacis

## ENDOSPERMO RESERVA DE ENERGÍA

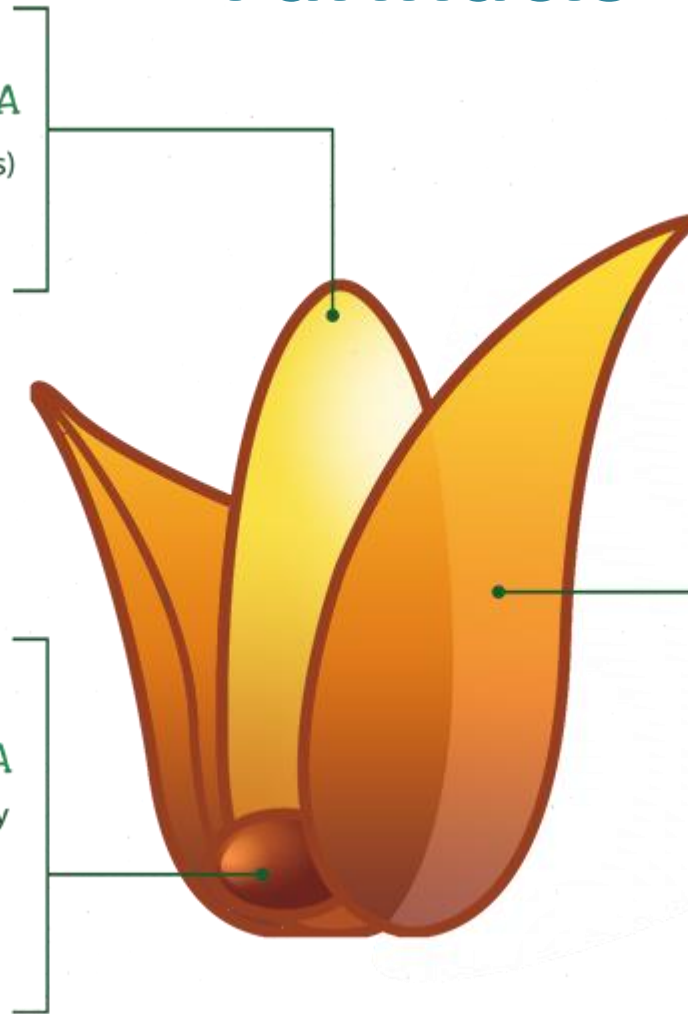
- Carbohidratos (almidones)
- Proteínas de baja biodisponibilidad

## GERMEN NUTRE LA SEMILLA

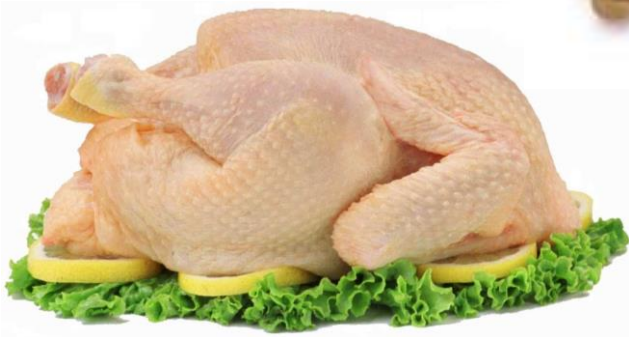
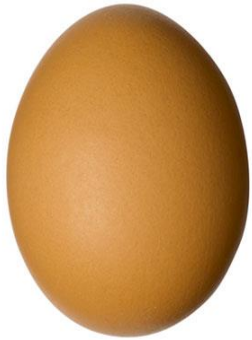
- Proteínas (Albúminas y globulinas)
- Minerales (Mg)
- Lípidos

## SALVADO PROTEGE LA SEMILLA

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

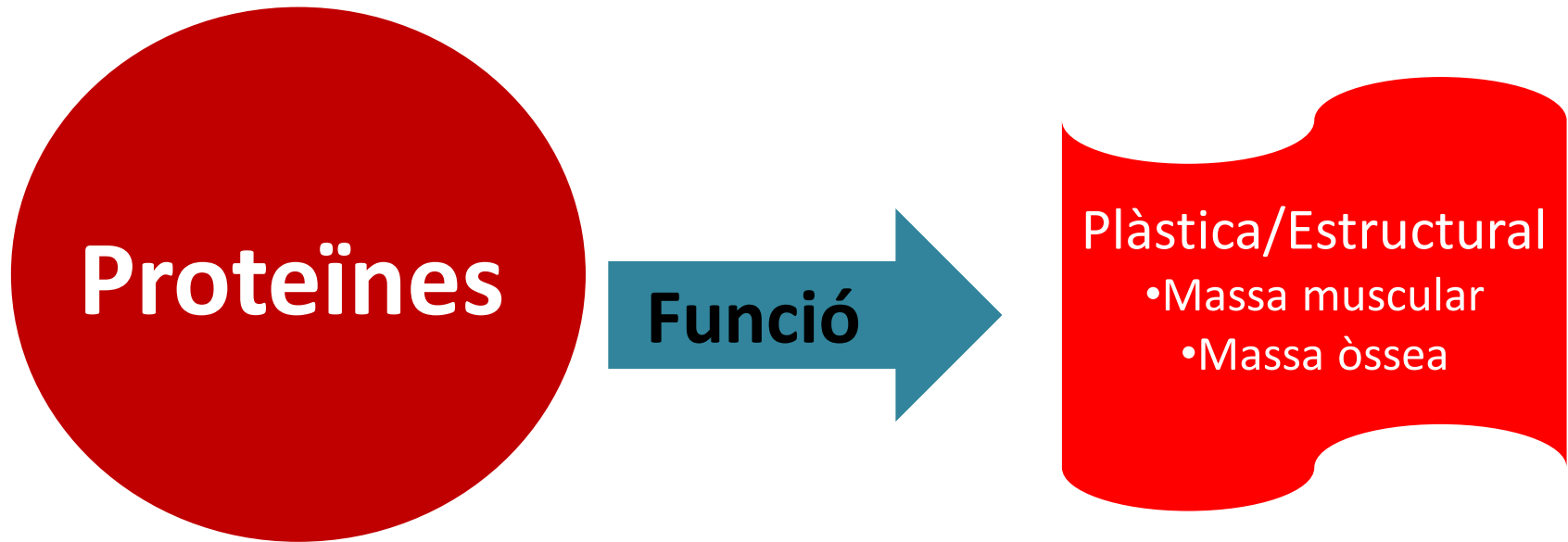


# Proteics





# Proteics



# Làctics



# Làctics

**Proteïnes**

**Funció**

**Plàstica/Estructural**

- Massa muscular
- Massa òssea

**Hidrats  
de  
Carboni**

**Funció**

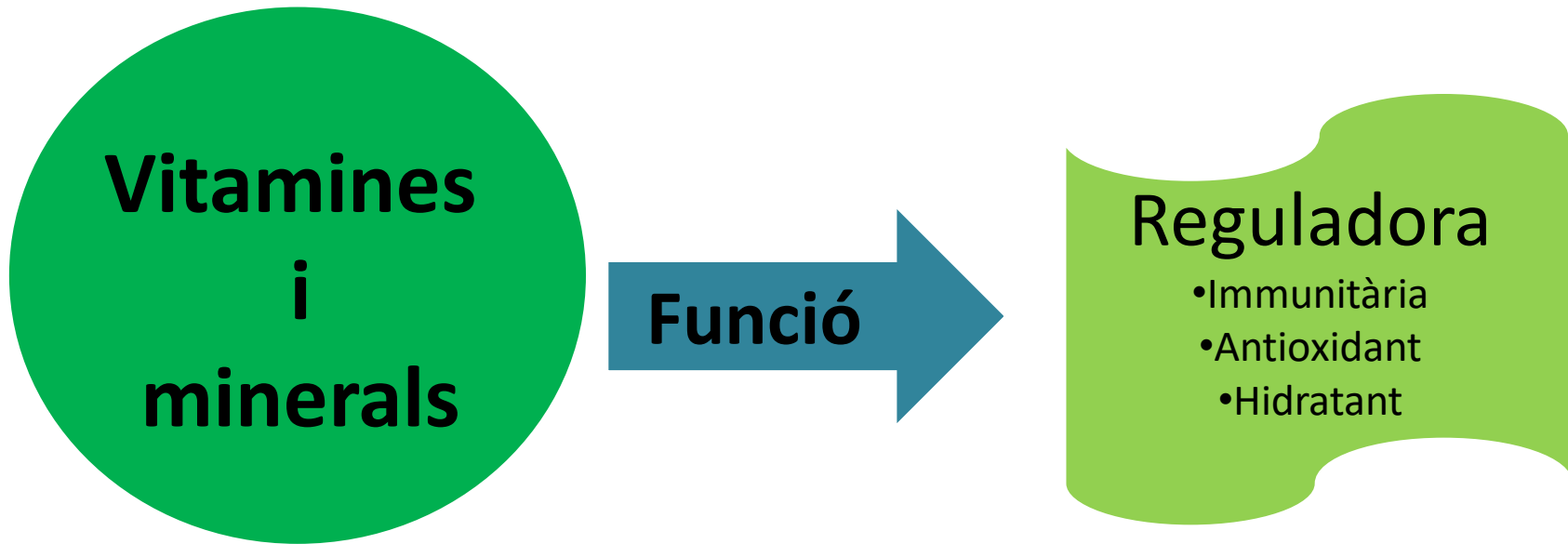
**Energètica**

- 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

Utiliza aceites saludables (como el de oliva) para cocinar, en ensaladas o en la mesa. Limita la mantequilla. Evita las grasas trans.



Consume muchas verduras y muy variadas. Las patatas cocidas y fritas no cuentan.

Come muchas frutas de todos los colores



**MANTENTE ACTIVO !**

© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Bebe agua, café o té (con muy poca o nada de azúcar). Limita la leche lácteos (1-2 raciones/día) y el zumo (1 vaso pequeño al día)

Come alimentos integrales ( arroz integral, pan integral, y pasta integral). Evita los granos refinados (como el pan blanco y el arroz blanco).

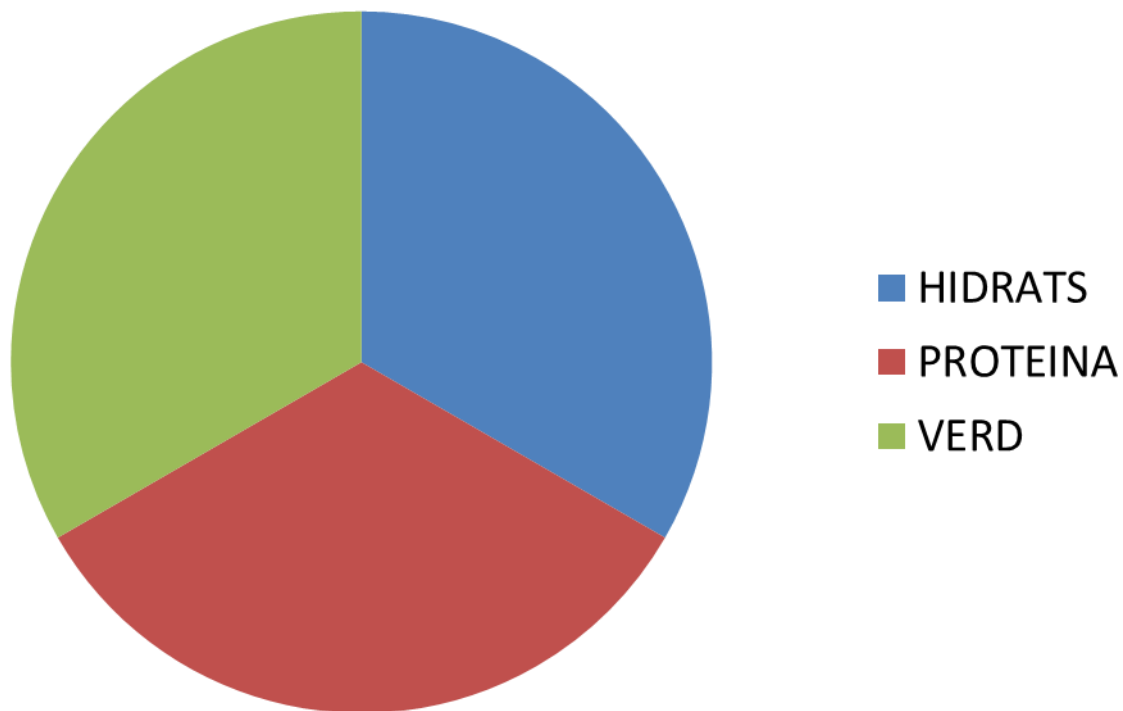
Elige pescado, aves, legumbres, huevos, limita la carne roja; evita el tocino, los fiambres, y el resto de carnes procesadas

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

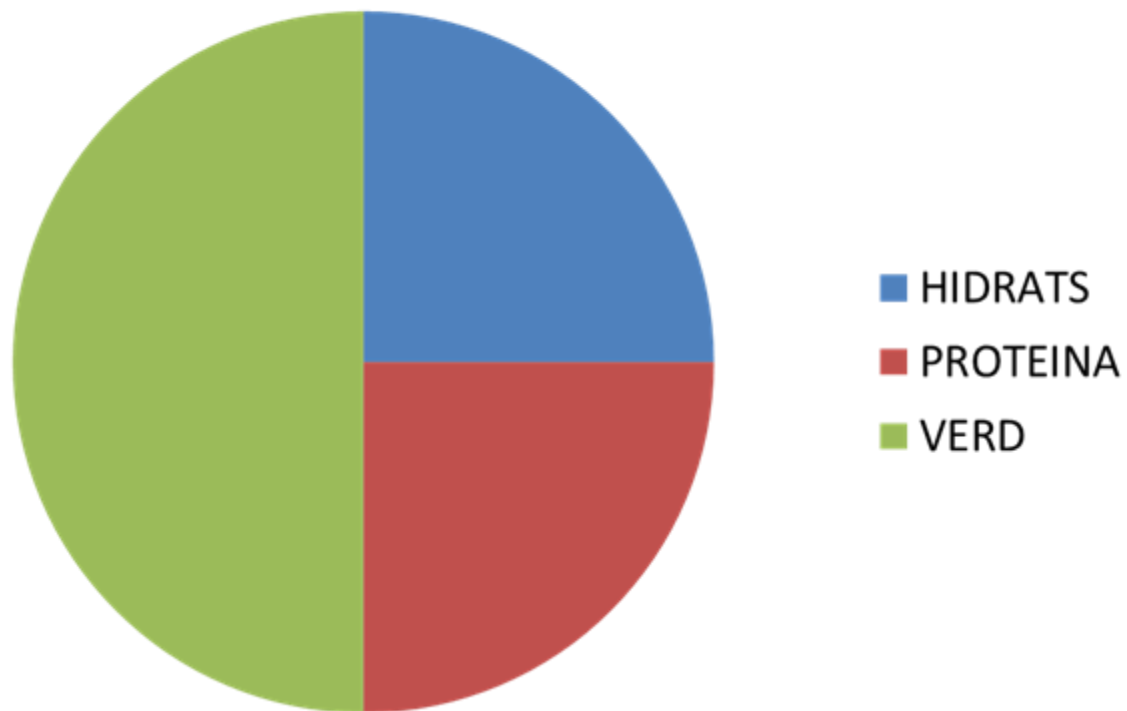


Traducción: <http://nutrisfera.blogspot.com.es/>

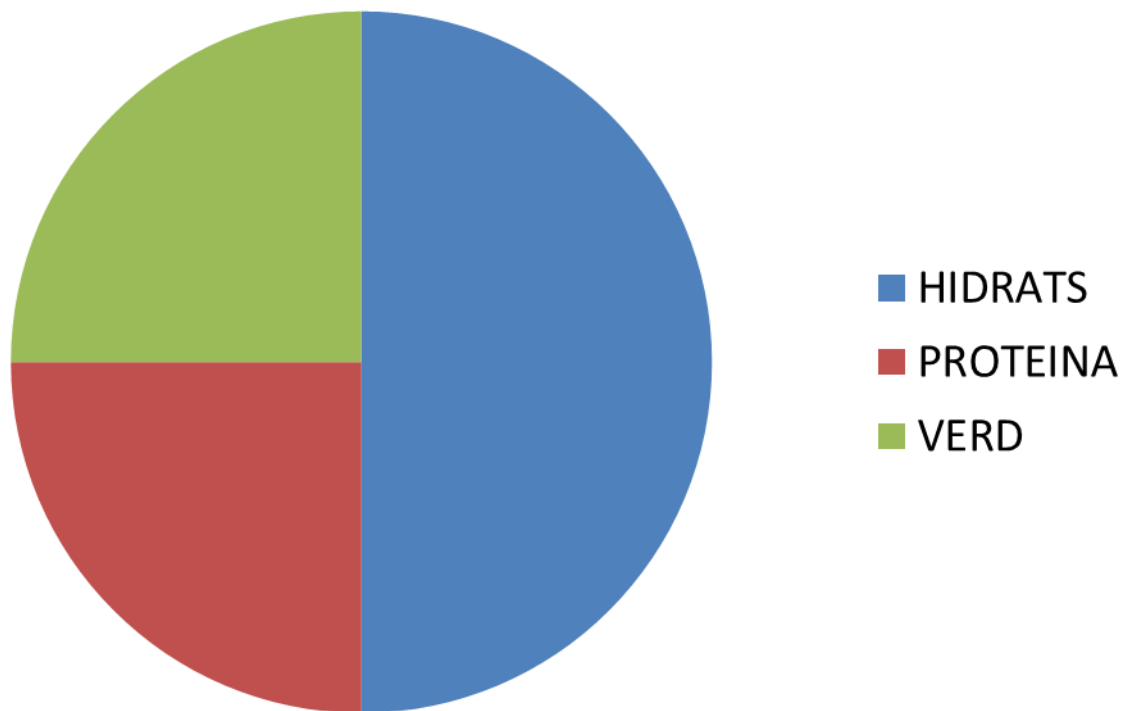
## ÀPATS PRINCIPALS



## ÀPATS PRINCIPALS



## ÀPATS PRINCIPALS





# Què portar a l'escola quan toca...

## Làctic



ampolleta de llet sencera

iogurt natural



entrepà o sandvitx  
de pa integral amb formatge

carmanyola de formatge  
amb raim i/o fruita seca



## Fruita



fruita sencera i fresca

o una carmanyola  
de fruita tallada



## Suc



batut casolà de fruita  
per exemple plàtan, pera, poma  
i cacau pur (sense sucre)

## Dolços Galletes

Galetes casolanes  
de plàtan  
i flocs de civada



Bastonets de  
pa integral

## Brioixeria



presa de xocolata  
(més del 75%  
de cacau)



fruita seca

## Sandvitx o entrepà (de pa integral)



de patés vegetals (hummus)

de formatge tendre amb salmó



de fruita

de crema  
de cacauet  
sense sucre



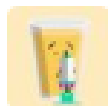
de pebrots

de pitrera de pollastre



@midietacojea  
midietacojea.com





**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](http://www.alimentat.com/blog)

twitter

@\_alimentat\_