

- L'Aliment
- Grups d'aliments
- Els nutrients
- Tipus de nutrients
- La dieta
- La dieta equilibrada
- Necesitas nutritivas a l' adolescencia
- El.leboració d'una dieta equilibrada
- Conclusiones
- Bibliografía

L'Aliment:

L'alimentació és un conjunt d'activitats i processos pels quals prenem els aliments portadors dels nutrients necessaris per al manteniment de la vida del nostre cos. Menjar, però, és pels humans quelcom més que alimentar-se o nodrir-se, ja que al voltant d'aquest fet s'hi barregen una infinitat de factors culturals, hàbits i costums adquirits, condicionaments econòmics i socials, per no anomenar els aspectes purament personals que condicionen en un moment determinat la tria alimentària. Aquestes activitats, les duem a terme d'una manera conscient i voluntària, és per això que, com tot procés voluntari, l'alimentació és susceptible de ser educada. El menjador de l'escola i l'escola són llocs molt adients perquè els escolars siguin educats per a l'adquisició d'uns hàbits alimentaris

correctes.

Grups d' aliments:

La taula dels principals grups d' aliments:

1.	Llet i derivats	Es caracteritzen per ser la font més important de calci de la dieta, encara que també aporten quantitats importants de proteïnes, vitamines i minerals.
2.	Carn, peix, aviram i ous	També aporten minerals: ferro, fòsfor, iode, seleni o zinc.
3.	Greixos i olis	Cal evitar prendre'n quantitats excessives a causa de la quantitat de calories que aporten. A més, segons quin tipus de greixos poden contribuir a elevar el colesterol

Si en prenem la quantitat adequada, aconseguirem un esquelet més fort i sa, amb menys fractures d'ossos.
Rics en vitamines A, B i D, calci i proteïnes.

Rics en proteïnes, greixos i vitamines A, B i D, són una font important de minerals com ara el ferro, el potassi i el fòsfor.

		sanguini.		Proporcionen l'energia necessària per viure i aporten greixos i vitamines A, D i E.
	4. Pa, cereals, lleguminoses i tubercles	A més de proporcionar proteïnes, vitamines i minerals, aporten hidrats de carboni i fibra.		Tot i que tenen molt mala fama, quan es fa un control de pes, aquests aliments no proporcionen quantitats excessives de calories i no s'han de suprimir de la dieta. Proporcionen energia, proteïnes i fibra, i contenen vitamines A, D i E.
	5. Hortalisses i verdures	Proporcionen poques calories i força fibra i vitamines.		Són d'una importància vital en la dieta i aporten vitamines C i A, carbohidrats, fibra i sals minerals.
	6. Fruita	Aporta vitamina C, carbohidrats, fibra i sals minerals.		

La nutrició és el conjunt de funcions que permet incorporar materials a les cèl·lules. Aquestes, en utilitzar-los, n'obtenen l'energia i les substàncies necessàries tant per al manteniment i la renovació de les pròpies estructures cel·lulars com per a la fabricació dels reactius específics de cada tipus de cèl·lula: enzims, hormones, anticossos, fibres, transmissors... L'arribada dels nutrients a les cèl·lules és el resultat final d'una cadena que comença amb l'alimentació, continua amb la digestió, i vehiculada per la circulació, acaba, a través de la respiració, integrant a cada cèl·lula allò que necessita per viure.

Qualsevol dèficit alimentari, digestiu, circulatori o respiratori, reduirà la nutrició cel·lular i per tant dificultarà en primer lloc la producció específica, i per fi la supervivència i la reproducció de les cèl·lules. Així, doncs, la paraula nutrició engloba processos molt diversos com ara: la digestió, l'absorció, l'aprofitament metabòlic i l'excreció de les restes.

El mot dieta prové del llatí "diata" que significa gènere de vida, allò que es dona per a viure i règim de menjar particularment prescrits per a un malalt. Dieta és per tant, l'alimentació ordenada, racional i estudiada que rep una persona, sana o malalta, amb l'objectiu de contribuir al manteniment de la seva salut.

Podríem dir que una dieta és una manera de menjar ja que cada país o regió té una dieta i aquestes no han de ser forçosament ni per aprimar-se, ni per engreixar-se ni per realitzar una determinada activitat física, sinó simplement per poder sobreviure. Està clar que tots ens hem d'alimentar i també està clar que ho fem de diferents maneres. Els catalans tenim uns costums alimentàries però aquestes són diferents a les franceses, a les angleses i a les americanes. Per tant, una dieta no és només un règim que ens permeti perdre pes, sinó que és la forma que tenim d'alimentar-nos i de donar al nostre cos els nutrients necessaris.

S'ha de tenir en compte que els règims són modificacions de la dieta que normalment portem i que, el que estem fent en realitat, és canviar la nostra manera de menjar per una de nova, és a dir, canviar una dieta per una altra que ens convingui més. Això no vol dir però, que els règims o les dietes d'aprimament hagin de tenir mancances, qualsevol dieta ha de ser equilibrada, ha de tenir unes determinades condicions i ha d'aportar al cos una determinada quantitat de nutrients, per tal de que el nostre organisme funcioni de forma adequada. Així doncs, haurem de definir què és una dieta equilibrada i descriure els elements que la componen.

En el camp de la dietètica no hi ha tema més controvertit i discutible que el de fixar unes referències que s'acceptin universalment sobre quina és la dieta òptima per a l'ésser humà. I és que, com he dit abans, cada grup ètnic té un comportament nutricional tan diferent com el seu color de pell i de cabell i els aliments són també.

Hi ha però, un punt en què tothom està d'acord. Una dieta equilibrada és aquella que conté tots els aliments necessaris per aconseguir el millor estat nutricional. Aquest estat és aquell en el qual l'alimentació cobreix.

En el camp de la dietètica no hi ha tema més controvertit i discutible que el de fixar unes referències que s'acceptin universalment sobre quina és la dieta òptima per a l'ésser humà. I és que, com he dit abans, cada grup ètnic té un comportament nutricional tan diferent com el seu color de pell i de cabell i els aliments són també molt diferents als diversos llocs del globus.

Hi ha però, un punt en què tothom està d'acord. Una dieta equilibrada és aquella que conté tots els aliments necessaris per aconseguir el millor estat nutricional. Aquest estat és aquell en el qual l'alimentació cobreix els següents objectius:

– **Aportar una quantitat de nutrients energètics o bé calories que siguin suficients per portar a terme els processos metabòlics i de treball físic necessaris.**

– **Subministrar suficients nutrients amb funcions plàstiques i reguladores (proteïnes i vitamines), que no faltin però que tampoc sobrin.**

– Que les quantitats de cada un dels nutrients estiguin equilibrades entre sí i corresponguin a les següents proporcions (que ja he anat explicant en altres apartats referents a les necessitats nutricionals):

– Les proteïnes han de suposar aproximadament un 20 % de l'aport calòric.

– Els glúcids han d'aportar entre un 50 % i un 60 % de l'aport calòric..

– Els lípids no han de sobrepassar el 30 % de les calories totals ingerides.

Tots aquests punts semblen molt fàcils d'aconseguir, però encara avui hi ha quatre cinques parts de la humanitat que lluiten per tenir una dieta equilibrada. Quan s'aconsegueix el primer punt amb una dieta mixta, és bastant fàcil de que el segon es compleixi també, encara que es sol superar. Per assegurar-nos de que no patim mancances a la nostra dieta, existeixen taules amb les necessitats mínimes dels nutrients essencials, però resulta difícil ser conscient de quins són els nutrients inclosos a cadascun dels aliments que consumim cada dia. Per això hauríem de pesar i anotar detalladament la composició de cada menjar al llarg del dia i després consultar les taules de composició dels aliments per tal de fer alguns càlculs i arribar a una conclusió que ens digui si realment la nostra dieta és equilibrada. (Això és el que intentaré fer jo una mica més tard en l'apartat d'anàlisi de dietes.)

En quant a les calories que ens ha d'aportar una dieta normal (deixant a part les d'aprimament i les d'engreixar), de les que encara no he parlat, vindrien a ser unes 2000 o 2500 calories, el que passa és que aquest nombre pot variar molt segons l'edat, el sexe, l'activitat física realitzada (al igual que les necessitats nutritives) i s'aconsella de calcular-ho recomanant ingerir unes 40 calories per quilo de pes: al dia.

Aliment	Quantitat	Calories	Proteïnes	Lípids	Glúcids
Macarrons	60 grs.	66	2.04	0.24	13.2
Salsa tomàquet	100 grs.	73	2.3	6.2	4.2
Pollastre	100 grs.	189	29.6	7.3	0
Oli	10 grs.	93	-----	9.99	0
Pa	30 grs.	78.6	2.46	0.39	15.9
Poma	180 grs.	93.6	0.54	0.72	24.84

Bledes	350 grs.	17.5	1.26	-----	3.15	
Porros	50 grs.	12.5	1.15	-----	2.45	
Patata	150 grs.	97.5	2.55	0.45	23.1	
Lluç	140 grs.	238	26.46	13.02	8.68	
Tomàquet	100 grs.	73	2.3	6.2	4.2	
Pa	30 grs.	78.6	2.46	0.39	15.9	
Pera	100 grs.	58	0.7	0.4	16.8	
TOTAL (grs.)			73.82	45.3	132.92	
TOTAL (cal.)			1168.3	295.28	407.7	529.68
TOTAL (%)				25.27	34.89	45

A mi no m'ha agradat aquest treball per que jo ho trobot inutil fer un treball com ho podem parlar a la classe i tothom dir la seva, però també té una finalitat bona fer aquest treball per que així sabem el que nosaltres podem menjar ni massa quantitat ni menos quantitat. I així, cuidan-se.

www.google.com

www.gencat.net

laisla.com/uned

L' Enciclopedia Catalana