



EL PATRIMONI ALIMENTARI I CULINARI CATALÀ



Nom i cognoms:

Curs:

Centre:

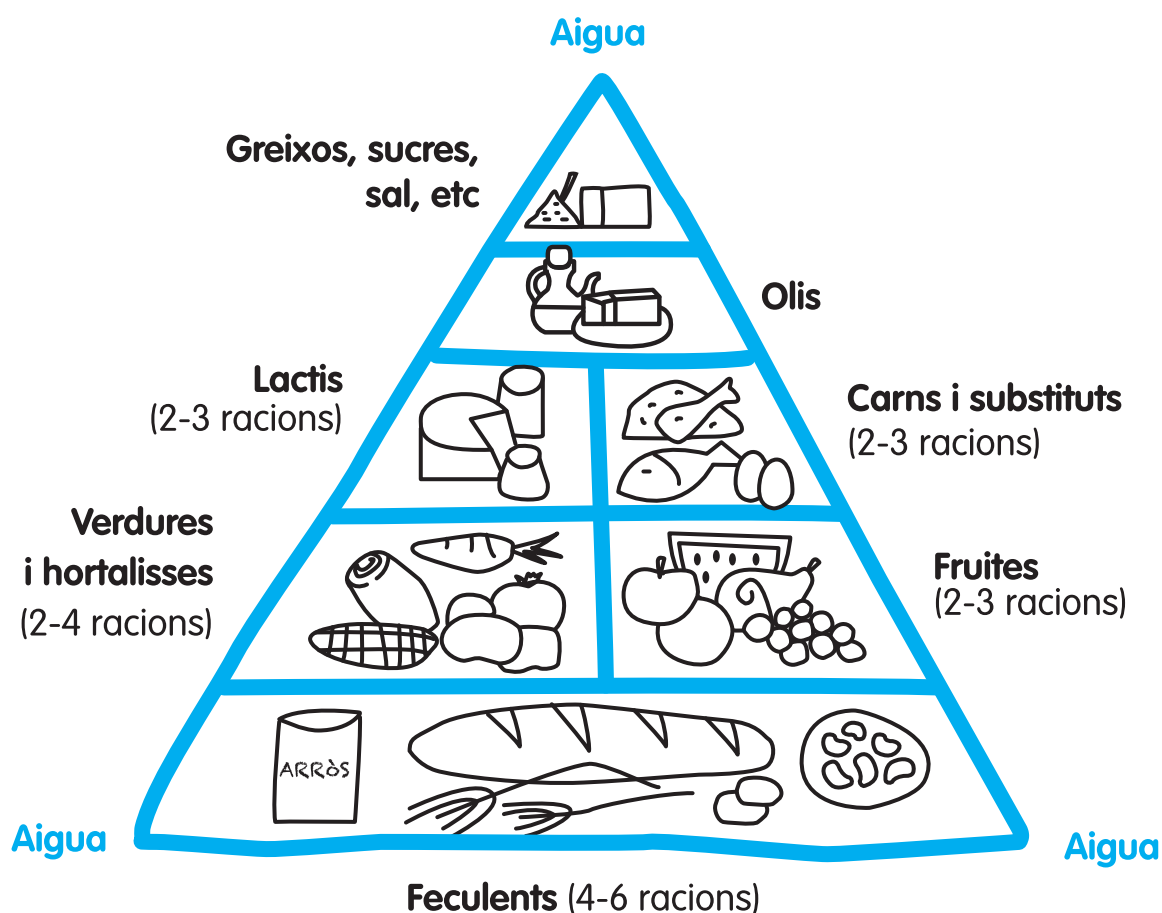
Població i comarca:

2.4 Nutrició i salut ELS ALIMENTS I ELS SEUS NUTRIENTS

La nutrició

L'aliment és tot allò que ingerim, que entra al nostre cos pel tub digestiu i es processa per obtenir algunes de les substàncies que el componen, anomenades *nutrients*. Els nutrients ens són necessaris per fer les funcions següents:

- Obtenir l'energia necessària per realitzar les nostres activitats.
- Créixer i regenerar les parts del cos que es desgasten.
- Obtenir les substàncies necessàries per al bon funcionament de l'organisme.



Els aliments es classifiquen per les seves semblances en sis grans grups, segons els nutrients que ens aporten. Amb aquesta informació podem saber si la nostra dieta satisfà les necessitats diàries de nutrients.

Els **cereals** (blat, arròs, etc.), els seus derivats (pa i pasta) i els llegums (mongetes, cigrons, etc.) ens proporcionen hidrats de carboni i proteïnes.

La **llet** i alguns dels seus **derivats**, com el formatge o el iogurt, són rics en proteïnes i en greixos (llevat dels productes desnatats) i aporten molt calci.

Els **olis** i altres aliments molt greixosos proporcionen gairebé només greixos. Són d'origen vegetal, com l'oli i la margarina, o animal, com la mantega i la nata.

Les **verdures** i les **fruites** aporten hidrats de carboni i moltes vitamines, sobretot quan es mengen crues, i també aigua i elements minerals.

La **carn**, el **peix** i els ous són tres aliments molt rics en proteïnes, malgrat que també contenen greixos. Gairebé no aporten hidrats de carboni.

Els **productes ensucrats** i de **pastisseria** aporten gairebé només sucres, i alguns també greixos animals. Pràcticament no contenen vitamines.



ACTIVITAT A

- Què són els aliments? Què són els nutrients? Per a quines funcions els fem servir?
- Quins nutrients són els que proporcionen més energia?
- Quins aliments són importants per obtenir les vitamines que necessitem?
- Fes una llista dels aliments que vas prendre ahir i indica quins són els nutrients principals de cadascun.



ACTIVITAT B

Lectura: els sentits, els aliments i el menjar

Avancem una sèrie d'evidències relatives al fet de menjar que podem constatar fàcilment:

Una primera evidència és que tots els organismes s'alimenten, és a dir, es nodreixen, i que hi ha moltes coses que es poden menjar, ja siguin aliments naturals o manipulats. No tot el que es pot utilitzar com a aliment, però, és acceptable per ser menjat.

En comparació amb els aliments, hi ha pocs nutrients. La llista d'aliments seria inacabable; en canvi, la de nutrients i les seves funcions és curta: proteïnes, glúcids (sucres), lípids (olis i greixos), vitamines i sals minerals (oligoelements). D'altra banda, l'aigua, com deia Claude Bernard, «és la vida». Podem estar molts dies sense menjar, però pocs sense beure.

Hi ha aliments que tenen molts nutrients i aliments que en tenen pocs o només un. No hi ha cap aliment perfecte.

Una segona evidència és que els humans, en general, som omnívors, és a dir, cerquem aliments d'origen animal i vegetal, i escollim els aliments que mengem en funció de diferents paràmetres biològics, socioculturals i econòmics (disponibilitat i cost).

Una tercera evidència és que els humans cuinem, però no rebutgem d'una manera sistemàtica els aliments crus, tant d'origen animal com d'origen vegetal.

Una quarta evidència és que menjar és una activitat social. Totes les societats tenen regles sobre quantes vegades, on, de quina manera, amb qui, etc. s'ha de menjar.

Menjar és quelcom més que una activitat biològica; menjar és un fenomen sociocultural.

En fi, menjar, encara que a vegades es faci malament i de pressa, és un acte complex i l'aproximació a la taula es fa amb tots els sentits.

- Quina és la substància més abundant del nostre cos? És un nutrient? Per què Claude Bernard diu que «és la vida»?
- Explica què vol dir que «no hi ha cap aliment perfecte».
- L'afirmació que els humans som omnívors és generalitzable a totes les persones? Justifica la teva resposta.
- Quina funció té la cocció dels aliments? Es cuinen tots els aliments? Dóna raons per les quals alguns aliments no s'han de cuinar.
- Les maneres a la taula poden ser més senzilles o més complexes. Para una taula senzilla i una taula una mica més elaborada.

La dieta saludable

La dieta és el conjunt d'aliments que ingerim, en quantitat i qualitat, al llarg del dia.

Per tal d'obtenir una alimentació sana, la nostra dieta ha de ser **COMPLETA, EQUILIBRADA i DIVERSA**:

- Ha d'incloure proteïnes, lípids, glúcids, sals minerals, fibra i aigua.
- Les proporcions en què s'han d'assimilar aquests nutrients han de ser suficients per cobrir les necessitats energètiques de cada individu però no ultrapassar-les, ja que llavors s'acumulen en forma de greix i produeixen obesitat.
- Aquestes proporcions són aproximadament les següents: 10% de proteïnes, 30% de lípids i 60% de glúcids. Quan pensem en el menú d'un dia s'han de tenir en compte totes les recomanacions anteriors. La dieta ha de ser diferent en el cas que es faci molta activitat física o bé un treball intel·lectual. També varia en funció del sexe, de l'edat, de la constitució física de cada persona i de l'estat de salut en general.

- Exposa un àpat del dia a dia, explica'l i justifica si és complet, equilibrat i divers.



ACTIVITAT C

Tria menú al restaurant

En un conegut exemple imaginari, un restaurant facilita el menú per a quatre persones de la manera següent:

838,4 g d'aigua
165 g de glúcids
97 g de proteïnes
96,6 g de greixos
1.326 mg d'oligoelements (P, Ca, Fe, Na i K)
2,5 g de fibra
781 mg de vitamines (C, niacina, B2 i B1)
Altres vitamines (A, B6, B12, D, E i oligoelements, com Mg i Zn en molta menor quantitat)

Entrants: Còctel de gambes
1r plat: Amanida condimentada amb una vinagreta
2n plat: Entrecot a la crema amarga amb patates bullides i acompanyat de panets i mantega
Postres: Pastís de poma
Per beure, vi i aigua
Un cafè

- Quina diferència hi ha entre la primera i la segona llista?
- A qui penses que va dirigida la primera llista? I la segona?
- Quina de les dues et resulta més atractiva? Per què?

La destinació dels nutrients: l'assimilació

Els aliments fan un llarg recorregut per l'interior d'un tub continu que pren diverses formes i configura els diferents òrgans de l'aparell digestiu. L'aliment ingerit passa per un primer procés de digestió, que comporta dos processos que actuen simultàniament: un procés mecànic, per acció de les dents, la llengua i la musculatura del tub digestiu, i un procés químic, mitjançant l'acció dels enzims i altres substàncies segregades per les parets gàstrica i intestinal i per les glàndules annexes. Gràcies al procés químic, els aliments són transformats en nutrients, unes molècules més senzilles que poden ser absorbides per les microvellositats del budell i passar a la sang o la limfa. Així arriben a totes les cèl·lules on s'emmagatzemen o s'agrupen com a reserves energètiques o per constituir estructures.

El contingut energètic dels nutrients l'expressem en quilocalories (kcal):

**1 g de glúcids aporta 4 kcal, 1 g de lípids aporta 9 kcal i
1 g de proteïnes aporta 4 kcal.**



ACTIVITAT D

Càlcul energètic d'un menú

Utilitzant la taula adjunta, calcula el valor calòric d'aquest menú:

- **1r plat:** 60 g de macarrons
- **2n plat:** 100 g de pollastre
- **Postres:** 150 g de suc de taronja

ALIMENT	NUTRIENTS ORGÀNICS		
Per cada 100 g d'aliment	Glúcids (g)	Lípids (g)	Proteïnes (g)
Macarrons	76,5	1,4	12,8
Pollastre	-	8	21
Taronja	9	0,2	0,7

- Comprova si aquestes calories corresponen a una dieta equilibrada.