



Universitat Autònoma de Barcelona

Servei Assistencial de Salut

Principis generals de l'equilibri nutricional de l'adult

Llet i derivats

- S'aconsella de prendre mig litre de llet diari. A les persones que no toleren aquest producte se'ls recomana de substituir-lo per iogurt o formatge (el primer té la mateixa composició que la llet, però es tolera millor en els processos digestius, i el segon no conté lactosa, que és la proteïna responsable de la intolerància a la llet)
- El consum d'aquests productes proporciona calci, proteïnes i vitamines A i D.
- A la població adulta es recomanen productes desnatats o semidescremats.

Cereals i derivats, patates i llegums

- Es recomana que formin part dels tres àpats principals del dia en quantitats proporcionals a les necessitats calòriques.
- Dintre d'aquest grup hi ha l'arròs, el blat (pa, pastes de sopa, galetes, etc.), les patates, els cigrons, les llenties, les faves, etc.
- El consum d'aquests productes proporciona, principalment, hidrats de carboni, proteïnes, fibra, una quantitat notable de ferro i calci, i vitamines del grup B.

Carns i peixos

- Es recomanes 2 racions/dia. Una ració de carn pot ser d'uns 100 g i una de peix, de 125 g (la part comestible i en cru)
- Les carns vermelles tenen un contingut més alt en ferro, sobretot les vísceres; el nivell de proteïnes és similar en tot tipus de carns.
- El consum d'aquests productes proporciona, principalment, proteïnes. El patró d'àcids grassos a les carns és d'un predomini dels àcids grassos saturats sobre els insaturats, mentre que en els peixos esdevé a la inversa: predominen els àcids grassos poliinsaturats de la sèrie omega-3 coneguts per les seves propietats hipolipemiantes i antitrombòtiques (el tipus de greix que proporcionen els peixos és més aconsellables per a la salut que no pas el que proporcionen les carns). Les carns, a més a més, contenen gran quantitat de vitamines del grup B i de ferro. Els peixos ens proporcionen iode.
- El peix congelat té un valor nutritiu molt similar al fresc, sempre que la congelació i descongelació hagi estat l'adequada.

- El peix conté un percentatge inferior en proteïnes en tenir més aigua, però el valor nutritiu és el mateix en la carn i en el peix.

Ous

- Les persones sanes poden prendre entre 3 i 6 ous per setmana com a substitut de la carn o del peix. Les quantitats superiors es consideren problemàtiques per l'elevat contingut de colesterol del rovell d'ou (250 mg)
- El consum d'ous proporciona proteïnes, greixos (principalment colesterol), vitamines i ferro.

Fruites, verdures i hortalisses

- La fruita crua ha de ser el postre habitual. De verdures cuites i d'amanides crues se n'haurien de menjar, com a mínim, un cop/dia cadascuna.
- La fruita és rica en aigua, sucres, vitamines i fibra que es troben bàsicament en la pell.
- El consum de fruites proporciona vitamina C, β -carotens, glucosa, fructosa i sacarosa en proporcions variables. Les hortalisses proporcionen gran quantitat de vitamines. Les verdures ingerides després de coure-les perden la seva dotació vitamínica però conserven la fibra i els minerals.
- Algunes normes per a la conservació de les vitamines contingudes en les verdures bullides són les següents:
 - Bullir les verdures amb poca aigua
 - Bullir el mínim de temps possible
 - Protegir-les de la llum
 - En la seva preparació, cal no deixar les verdures massa temps en remull, sobretot si s'han trossejat

Greixos

- La regla general és limitat el consum de greixos d'origen animal (mantega, embotits, vísceres, etc.) i aconsellar el dels aliments amb predomini d'àcids grassos insaturats, com els olis vegetals (oli d'oliva o de llavors)
- Dintre dels olis vegetals existents, actualment, fonaments suficients per aconsellar l'oli d'oliva sobre els altres, perquè és ric en àcids grassos monoinsaturats oleics.
- L'elevació de temperatura que sofreix l'oli en escalfar-se en desnaturalitza l'estructura i perd les característiques pròpies dels àcids grassos insaturats, produint una sèrie de substàncies potencialment perilloses per a la salut. Per aquest motiu es recomana:
 - Limitar la freqüència de fregits (màxim 4-5/setmana)
 - Evitar que l'oli fumegi
 - Fregir amb olis estables a la fregida (oliva)

- Utilitzar fregidores amb termòstat (170°)
- Potenciar l'ús d'oli cru
- Reutilitzar poc els olis procedents de fregides (màxim 2 cops sense termòstat o 5-6 cops amb termòstat)
- No fregir amb margarina ni amb mantega

Aliments superflus

- Són aquells que no són necessaris en una alimentació equilibrada però que poden ser sensorialment o psicològicament agradables o bé complir certes funcions socials.
- Dintre d'aquest grup tenim: pastissos, sucre, xocolata, cafè, sal, begudes amb cola, te, refrescos i begudes alcohòliques.
- Aquests aliments es poden consumir en quantitats petites i mai han de substituir a aliments bàsics com la llet o la fruita.

RACIONS RECOMANADES DE CADA GRUP D'ALIMENTS	EXEMPLES DE RACIONS
Làctics: <ul style="list-style-type: none"> • 2-4 racions de llet i/o derivats làctics • 2 per a la població adulta • 2 o 3 per a la població infantil i l'edat avançada • 3 a 4 per a adolescents, dones embarassades i lactants 	<ul style="list-style-type: none"> • 250 cc de llet (1 tassa) • 2 unitats de iogurt • 40-50 g de formatge tipus bola
Proteïcs: <ul style="list-style-type: none"> • 2 racions del grup de carns, aus, peix, ous i llegums 	<ul style="list-style-type: none"> • 80 a 100 g de vísceres, carn, etc. • 150 g de peix (blanc o blau) • ¼ de pollastre o conill • 2 ous • Un plat de llegums (± uns 80 g en cru)
Fècules i cereals: <ul style="list-style-type: none"> • 3-6 racions del grup de fècules i cereals 	<ul style="list-style-type: none"> • 50-60 g de pa • Un plat d'arròs, fideus, macarrons (de 60 a 80 g en cru) • Una patata mitjana (180 a 200 g)
Verdures i hortalisses: <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 racions de verdures i hortalisses (es recomana que almenys una d'aquestes racions es consumeixi crua, per exemple, en forma d'amanida, per garantir l'aportació de fibres, vitamines i minerals) 	<ul style="list-style-type: none"> • Un plat d'amanida variada (±250 g) • Un plat de verdura fresca o congelada (±250 g) • Un parell de pastanagues • Un parell de tomàquets
Fruïtes: <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 racions de fruites 	<ul style="list-style-type: none"> • Una peça mitjana de fruita: taronja, poma i plàtan • 2 o 3 mandarines • 3 o 4 albercocs • Mitja tassa de maduixots o cireres • Un parell de talls de meló
Greixos: <ul style="list-style-type: none"> • 3 a 6 racions d'olis 	<ul style="list-style-type: none"> • Una ració 1 cullerada sopera 10 cc

- Les racions dintre de cada grup són aproximadament equivalents pel que fa a contingut de nutrients: tipus i quantitat.