




Dieta lògica i alimentació emocional, gaudeix menjant sa

Dra. Laura Isabel Arranz

Jesuïtes del Clot, Barcelona, 9 Novembre de 2017

 **GanaNutrición**

Qui sóc?



Laura Isabel Arranz, farmacèutica, dietista-nutricionista i doctora en alimentació i nutrició. Professora a la Universitat de Barcelona. Consultora per empreses i restaurants i assessora en educació alimentària per a famílies i persones amb dolor crònic.

Fundadora del projecte [Gana Nutrición](http://www.gananutricion.es) i de la [Dieta lògica](http://www.dietalogica.com).



Què faig?



Escoles



L'alimentació i la salut són per a vosaltres valors educatius importants?



Restaurants



Sabeu que una bona part de la població busca propostes saludables també quan menja fora de casa?



Empreses



Penseu que la nutrició pot donar un valor afegit als vostres productes o serveis?



Particulars



Creus que ha arribat el moment de millorar la teva alimentació o la de la teva família?



Grups



Sou un grup d'amics/amigues o de companys/es i us ve de gust organitzar alguna activitat al voltant de l'alimentació?

Què farem avui?

- ✓ Importància de l'alimentació saludable per a tota la família
- ✓ Com influeix en la salut i el benestar dels nens i de tots
- ✓ Com les emocions estan implicades

- ✓ Idees pràctiques per preparar sopars sans, deliciosos i fàcils de fer

Dieta lògica i alimentació emocional en família

L'Alimentació...

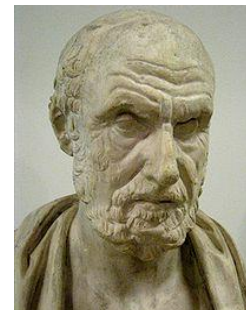
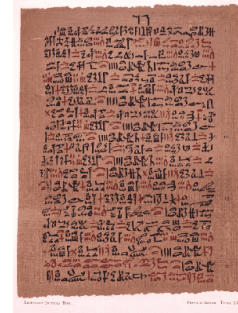
- Funció nutricional
- Funció social
- Funció fruïtiva (plaer)



Som el que mengem...

- L'alimentació aporta els **nutrients** necessaris per al funcionament de l'organisme:

- Manteniment fisiologia
- Assolir el benestar
- Evitar carències
- Corregir alguns estats patològics



HIPÒCRATES (460 a.C – 370 a. C)

INFÀNCIA

Es caracteritza per:

- Creixement
- Desenvolupament fisiològic

i per tant:

Necessitats nutricionals especials



INFÀNCIA

- Etapa maternal (0 a 3 anys)
- Etapa pre-escolar (3 a 6 anys)
- Etapa escolar (6 a 12 anys)

- Adolescència

INFÀNCIA

● Etapa maternal (0 a 3 anys)

- Creixement molt accelerat
- Lactància materna (>6mesos)
- Introducció d'aliments
- Evitar dolços/salats
- Hàbits horaris àpats/descans
- Socialització (menjo de tot, menjo amb tots)

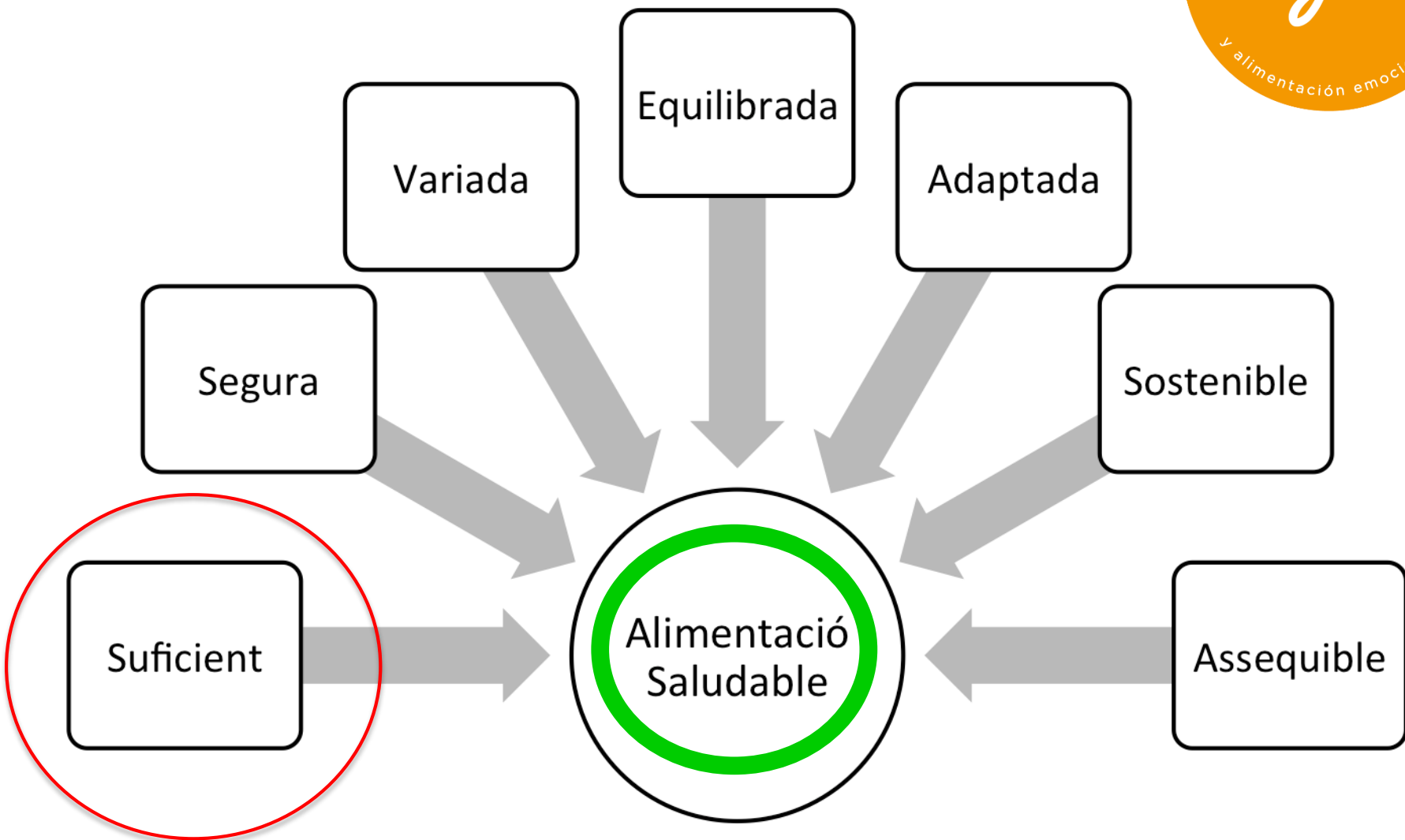
INFÀNCIA

- **Etapa pre-escolar (3 a 6 anys)**
 - Introducció de noves textures
 - Autonomia per menjar
 - Màxima varietat d'aliments
 - 3 a 4 racions de làctics al dia (iogur)
 - Assegurar: peix, fruita, verdura, llegums, fruits secs

INFÀNCIA

- Etapa escolar (6 a 12 anys)
 - Augment normal de la gana
 - Preparació etapa puberal
 - >10 anys diferències nens/nenes
 - Màxima varietat d'aliments
 - Evitar calories “buides”

Com apliquem la dieta lògica i l'alimentació emocional en família?



**Aliments amb vitamines,
minerals i fibra:**

Verdures
Hortalisses
Fruites
Fruits secs
Oli d'oliva

**Aliments amb hidrats
de carboni:**

Pa
Pasta
Arròs
Llegums
Patates

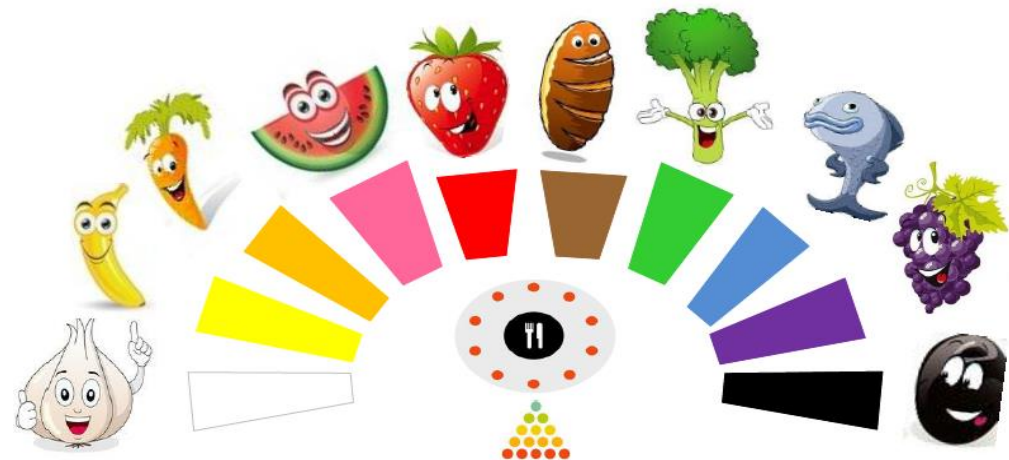
Aliments amb proteïnes:

Peix
Carn
Ous
Llegums
Làctics

Els colors ens asseguren...

- Varietat
- Abundància vegetal
- Poque calories
- Molts antioxidants

EL ARCO IRIS DE LOS ALIMENTOS



Nutrició...

El joc de les peces... Són molts els nutrients que necessitem per tal que el nostre cos sigui una “construcció forta”

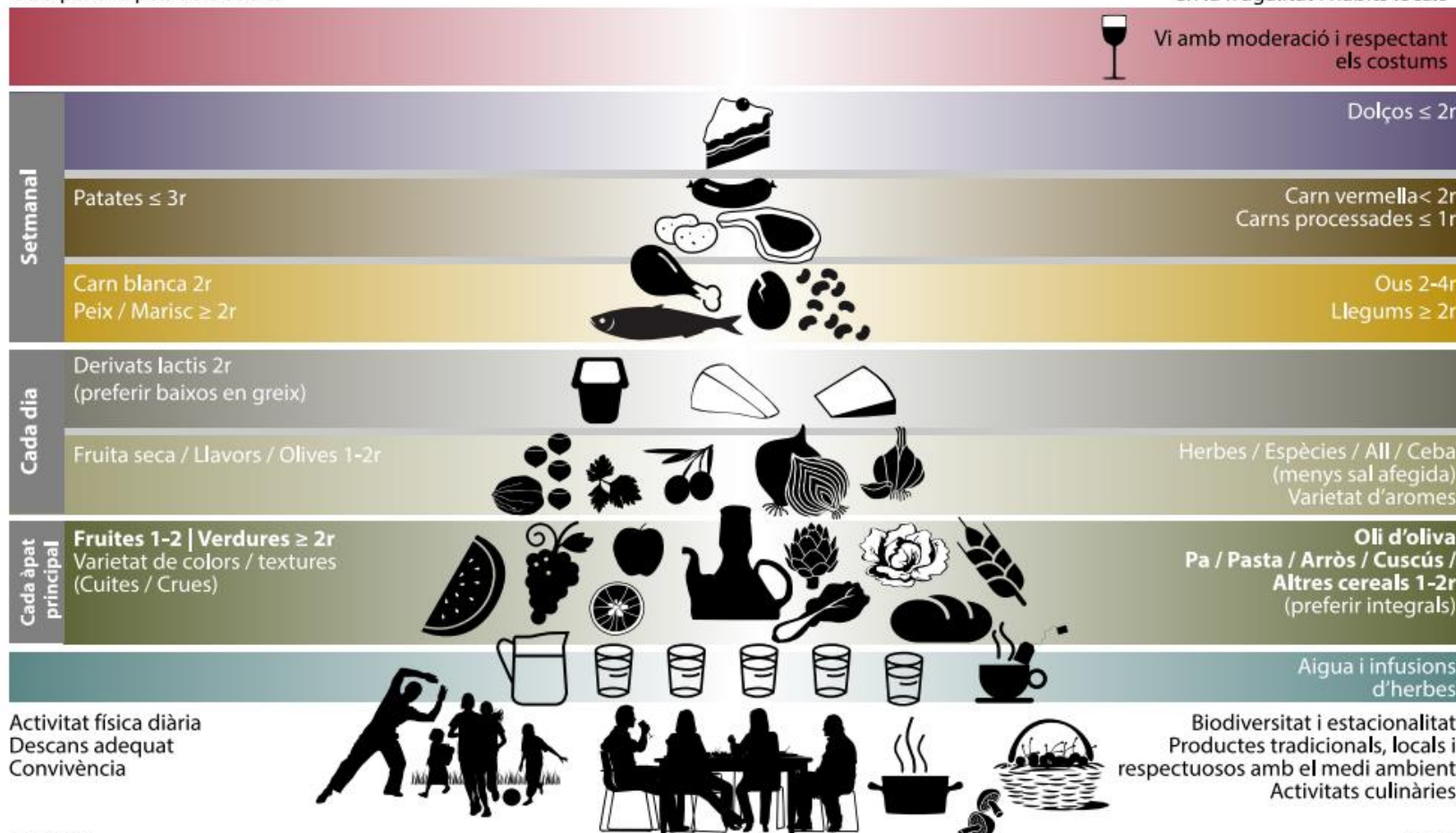


Vitamina A	Calci
Vitamina C	Ferro
Vitamina E	Magnesi
Vitamina D	Manganès
Vitamina K	Iode
Vitamina B1	Potassi
Vitamina B2	Cobre
Vitamina B3	Zenc
Vitamina B5	Crom
Vitamina B6	Seleni
Vitamina B9	Proteïnes
Vitamina B12	Greixos
Biotina	Carbohidrats

Piràmide de la Dieta Mediterrània: un estil de vida actual

Guia per a la població adulta

Mesura de la ració basada en la frugalitat i hàbits locals



© 2010 Fundació Dieta Mediterrània
L'ús i la promoció d'aquesta piràmide es recomana sense cap restricció

**CONTINGUT
CALÒRIC**



200 Kcal



**MATEIXA QUANTITAT DE CALORIES,
PERÒ DIFERENT QUALITAT
NUTRICIONAL**





Guia de l'alimentació saludable a l'etapa escolar.
Generalitat de Catalunya.

Requeriments d'energia:

- Esmorzar a casa 15-20%
- i refrigeri de mig matí 10%
- Dinar 30-35%
- Berenar 10-15%
- Sopar 25%

DINAR

Población	Edad Años	Energía Kcal/día	35% Energía Kcal/día
Niños	3-8	1742	610
Niñas	3-8	1642	575
Niños	9-13	2279	798
Niñas	9-13	2071	725
Niños	14-18	3152	1103
Niñas	14-18	2368	829

Quantes racions de cada grup d'aliments?

Grup d'aliments	Racions diàries
Farinacis (preferentment integrals)	4-6 racions/dia
Verdures i hortalisses	≥ 2 racions /dia
Fruites fresques	≥ 3 racions/dia
Oli d'oliva	3-6 racions/dia
Fruita seca	3-7 racions/setmana
Llet i derivats (preferentment desnatats i semidesnatats)	2-3 racions/dia
Carn, peix, ous i llegums	2 racions/dia
Peix i marisc	3-4 racions/setmana
Carn magra	3-4 racions/setmana
Ous	3-4 racions/setmana
Llegums	2-4 racions/setmana
Aigua	4-8 racions/dia
Aliments superflus (innecessaris des del punt de vista nutricional): begudes ensucrades, embotits, patates xips, llaminadures, brioixeria, etc.)	consum ocasional i moderat

Què és una ració?

Farinacis



- 1-2 llesques petites de pa (30 g)
- 4 biscotes
- 1 plat d'arròs o pasta (60-80 g cru / 180-240 g cuit)
- ½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra (30-40 g)
- 1 plat de pèsols (120-150 g)
- 1 plat de llegums* (60 g cru / 150 g cuit)
- 4 galetes maria (consum ocasional)
- 2 patates petites/1 patata mitjana (200-250 g)

Fruita fresca



- 2 peces petites/1 peça mitjana de fruita (150-200 g)
- 5-6 maduixots
- 1 plàtan
- 1-2 talls de meló, síndria o pinya

Verdures i hortalisses



- 1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...
- 1 pebrot, albergínia, carbassó... (150 g aprox.)
- 1 plat de mongetes tendres (120-150 g)
- 1 plat de bledes o espinacs (120-150 g)

Olis i fruita seca



- 1 cullerada sopera d'oli (10 ml)
- 1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal (nous, ametlles, avellanes...) (20 g)

Lactis



- 1 got de llet (200 ml)
- 1 iogurt
- 2 talls de formatge semicurat (50-60 g)
- 1 terrina de formatge fresc (70-80 g)

Carn, peix, ous i llegums



- 1 tall de carn de 90-100 g
- 1 quarter petit de pollastre, conill... (150-160 g pes brut)
- 1 rodanxa de peix de 100-125 g
- 1-2 ous
- 1-2 talls prims de pernil (20-30 g)
- 1 plat de llegums* (60 g cru / 150 g cuit)

I com podem ajudar als nostres fills a menjar bé?

...“inversió” en salut amb educació alimentària :)



Lògica + emocions positives

Aprender a menjar...

Hem d'aprendre a menjar igual
que aprenem a rentar-nos
les dents, leer, montar en bicicleta...



Introducció dels aliments: pura emoció

Tacte (consistència, textures), olfacte (olors), vista (colors), gust (sabors i aromes), oïda (textures)



...també amb sentit comú

**Els aliments que no
aporten riquesa
nutricional no calen a la
dieta dels més petits**



Evitant premis i càstigs amb aliments...

No és bó crear vincles emocionals amb el menjar, ja que això pot repercutir a l'adolescència i a l'edat adulta

Tot i que hi ha aliments especials que poden ser per ocasions especials :)



Un lloc adequat i context agradable...

A taula!!!

L'hora dels àpats ha de ser una experiència positiva, conscient i relaxada



Ensenyant valors...

Jugant a taula... no...

Ús dels coberts

Tot el menjar és bó

Menjar a poc a poc



Fent que hi participin...

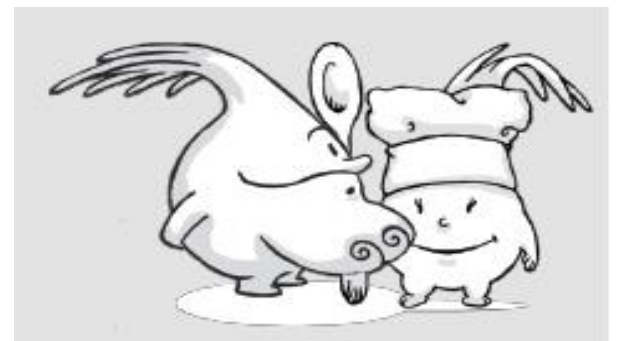
Elecció d'ingredients

Compra

Parar taula

Cuina

Des de petits amb davantal!



RECORDEU

L'educació nutricional durant la infància...





...és clau per a uns
bons hàbits i una
ADOLESCÈNCIA
plena de vitalitat!!!

Com cuinem la dieta lògica i l'alimentació emocional en família?

Receptes!!!

DILLUNS

Macarrons bolonyesa
 Croquetes amb amanida
 Suc de taronja natural


DIMARTS

Cigrons amb tomàquet i pernil
 Llom al curry
 Fruita


DIMECRES

Amanida de pasta
 Salmó amb patates al forn
 Iogurt


DIJOUS

Suc taronja natural
 Arròs a la cubana
 Iogurt


DIVENDRES

Llenties amb amanida
 Pollastre al forn amb patates
 Fruita



Suc de taronja natural
 Arròs de paella
 Postre



Mongeta tendra amb patata i tonyina
 Truita de pernil dolç
 Fruita



Sopa de pasta fina
 Hamburguesa de lluç amb guarnició
 Fruita



Crema de carbassa
 Gall d'indi arrebossat amb sèsam
 Fruita



Tomàquets xerry amb cuscus
 Seitons fregits
 Fruita



Amanida especial
 Porció de pizza
 Fruita o iogurt



Amanida de tomàquet cor de bou
 Hamburguesa cassolana
 Fruita o iogurt



Tomàquets xerries amb cuscús

Per a 2 persones:

- 8 tomàquets
- 50 g cuscús
- 80 g gambes pelades
- 1 ceba tendra
- 50 g alls tendres
- Oli d'oliva
- Sal



Ideal per acompanyar amb carn blanca, peix o truita

Tonyina a la planxa

Per a 2 persones:

2 lloms de tonyina
guarnicio
1 dent d'all
Oli oliva
julivert



Ideal per acompanyar amb una amanida

Milfulles de verdura

Per persona:

- 6 rodanxes de tomàquet
- 6 rodanxes de carbassó
- 6 rodanxes d'albergínia
- 1 fulla d'albahaca
- 1 collaredeta de pesto

Ideal per acompanyar amb carn blanca o peix



Torrades de pa d'espelta, alvocat y formatge de cabra

Per persona:

2 torrades de pa d'espelta

½ alvocat

Oli oliva

50g formatge de cabra

Ideal com a sopar lleuger i informal



Hummus amb crudites



Ideal com a sopar informal

Per a 4 persones:

- 1 pot de cigrons
- 1 taceta de tahini
- 2 cullarades d'oli oliva
- 2 cullaradetes de llimona
- 1 den d'all
- 4 pastanagues
- 4 carbassons
- 16 mini panotxes
- 1 branca d'api
- 4 raves

Brocoli saltejat amb champinyons



Per a 2 persones:

1 manat de bròcoli
1 safata (250gr) champinyons
2 dents d'all

*Ideal per acompanyar una carn
o amb ou fent un remenat*

Cuscús amb verdure

Per a 4 persones:

400gr cuscus

½ Carbassa

150gr Espinacs

Soja

Ras al hanout/especies



Ideal amb peix o també amb carn blanca

Empanadilles healthy ;)

Per a 4 persones:

1 sobre de 16 d'oblees

3 ous

2 llaunes de tonyina

1 pot d'olives farcides

100g de salsa de tomàquet fregit

1 alvocat en el punt òptim de maduració



*Ideal com a sopar informal pot
anar acompanyat d'una mica
d'amanida*

Llagostins saltejats amb espinacs i mongeta blanca

Per a 4 persones:

800gr (40pcs) Llagostins

250gr Espinacs

550gr mongeta blanca cuita

Oli oliva

Llimona

Romaní



Ideal com a plat únic

Gràcies!!!

lauraarranz@gananutricion.es

