

1. Assenyala en el teu quadern les diferències entre alimentació i nutrició.
2. Escriu en el teu quadern diversos exemples d'aliments energètics, plàstics i reguladors. Recorda les funcions principals en l'organisme de cadascun dels grups.
 - **Aliments energètics:** són els aliments que ens aporten energia. Són els aliments rics en glúcids i lípids. Alguns exemples són: els olis, els pans, les mantegues, els dolços, la mel...
 - **Aliments plàstics:** són els aliments que ens aporten matèria per regenerar les nostres cèl·lules i teixits. Són aliments rics en proteïnes. Alguns exemples són: la carn, el peix, la llet i els formatges, els fruits secs, els ous...
 - **Aliments reguladors:** són els aliments que ens permeten el bon funcionament del nostre metabolisme. Són els aliments rics en aigua, sals minerals i vitamines. Alguns exemples són: les fruites, les verdures...
3. Una pacient està interessada a saber més sobre alimentació, sobretot pel que fa als greixos que consumeix, perquè el metge li ha indicat que ha de seguir una dieta pobra en sucres i colesterol. Et pregunta com podria identificar les «greixos dolents» i els sucres dels aliments.
 - a) Què li explicaries?
 - b) Cal ingerir greixos en una alimentació equilibrada? De tots els tipus per igual?

A grans trets es pot parlar de:

 - Greixos saludables: mono-insaturats i poli-insaturats (omega3)
 - Greixos NO saludables: saturats, trans i hidrogenats (aquests són els greixos que es solidifiquen a temperatura ambient).

ON TROBEM GREIXOS SALUDABLES? Principalment a molts peixos, com el salmó i altres peixos "blaus" (tonyina, cavalla, sardina...). També al tofu, olives, oli d'oliva, nous i altres fruits secs.

I GREIXOS NO SALUDABLES ? Els greixos saturats són perjudicials doncs afavoreixen que s'elevin les xifres de colesterol dolent que poden perjudicar al cor. Es troben majoritàriament en productes envasats (snacks, galetes, brioixeria, productes precuinats...), també als fregits, carns i derivats làctics (sobre tot formatges rics en greixos, crema de llet, llet sencera, mantega, gelats). Altres productes que també en porten són el oli de palma i el oli de coco. Els greixos "trans" són els més nocius (pugen el colesterol dolent i baixen el bo), es tracta d'olis líquids que al processar l'aliment es transformen en greix sòlid. Quan aneu a comprar mireu les etiquetes dels aliments. Quan es refereixen a olis o mantegues vegetals parcialment hidrogenats es referiran bàsicament a greixos trans.

COM PODEM MILLORAR L'ELECCIÓ DELS GREIXOS ? No podem deixar de consumir greixos però sí millorar-ne el tipus.

- En lloc de utilitzar mantega, mantega de porc, mantega vegetal i olis de coco o palma, podeu utilitzar oli d'oliva i oli de gira-sol
- En lloc de llet sencera i crema de llet, millor llet semidescremada a partir dels 2 anys, descremada a partir dels 5 anys si hi ha sobrepès o abans si en consumeixen molta quantitat (més de 2 gots al dia)
 - En lloc de carn vermella, aus amb pell, carns tipus "burger", menuts (fetge, ronyons...), podeu escollir aviram sense pell, carn de porc sense greix i altres carns magres (una menció especial al conill), carn de vedella sense greix, picada al moment a la vostra carnisseria, peix, fruits secs i llegums. Traieu el greix visible de les carns abans de cuinar-les.
- En lloc de fuet, xoriço, mortadel·la... trieu pernil
- Millor cuinar al forn, a la planxa o al vapor que no pas fregir
- Millor pastissos casolans que no brioixeria industrial envasada
- Quan torneu a reescalfar rostits o sopes, retireu la part sòlida de greix que acostuma a surar
- Eviteu els snacks salats, com les patates xips; millor un grapat de fruits secs
- Afavoriu el consum de peix blau més d'un cop per setmana en substitució de la carn

c) I si el metge li hagués indicat la necessitat de seguir una dieta baixa en calories que disminueixi l'aportació energètica total, com s'anomenaria aquesta dieta i quins aliments se li podrien restringir?

Dieta hipocalòrica. Reduir els greixos dolents (saturats i trans) i també reduir els glúcids simples (els que contenen sucre lliure).

- 4. Busca informació sobre què és millor consumir oli d'oliva, oli de girasol o oli de palma? Explica el perquè**
- 5. Respecte l'exercici anterior, quin oli és més saludable per fregir aliments i perquè?**

Comparem tres tipus d'olis diferents. D'una banda, l'oli d'oliva verge extra conté bàsicament àcid oleic, monoinsaturat, és a dir, amb un únic doble enllaç, i un contingut elevat en polifenols, substàncies antioxidants que li donen un color verdós i un gust característic, especialment quan s'acaba de premsar.

La composició d'aquests olis és molt diferent i és el que marca la diferència. Mentre que l'oli d'oliva es compon majoritàriament per àcids grassos monoinsaturats (+70%), l'oli de palmell destaca per la gran composició en àcid saturat (+50%). L'oli

d'oliva és ric en antioxidants, vitamines A, D i E i l'oli de palmell és font de vitamina E.

Les insaturacions, o dobles enllaços dels àcids grassos, donen inestabilitat a la molècula a elevades temperatures. Com que l'oleic és menys insaturat que el linoleic, és més resistent a altes temperatures, per tant, és més adient per fregir. Els científics han vist que quan escalfen l'oli d'oliva extra verge a 120 °C el contingut de polifenols disminueix un 40%, i a 170 °C es redueix en un 75%, però encara és suficient per complir amb els requisits saludables.

D'altra banda, l'oli de gira-sol, que s'obté de premsar les pipes de gira-sol, conté sobretot àcid linoleic poliinsaturat (dos doble enllaços) i es refina per donar-li un color acceptable i eliminar-ne l'excés de sabor. Malauradament, en el procés de refinació s'elimina també una bona part dels polifenols.

Alguns estudis indiquen que l'oli d'oliva extra verge es pot reutilitzar per fregir entre deu i vint vegades, en funció de les temperatures a què s'ha sotmès, durant quant temps i què s'hi ha fregit. El millor consell empíric és deixar de reutilitzar-lo quan esdevé massa espès i fosc.

L'oli suau i l'oli de gira-sol tenen menys polifenols d'entrada i són menys resistents a les temperatures elevades, per tant, no és que siguin dolents, però no es poden reutilitzar tant, ni tenen tanta aportació nutricional com el verge.

L'elaboració d'oli de palma és perjudicial per a la salut i el medi ambient. El procés de transformació a què se sotmet l'oli de palma genera substàncies perjudicials i potencialment perjudicials. A més, és una de les principals causes de desforestació al món, generant multitud de conseqüències negatives per al planeta, els seus ecosistemes i espècies animals.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el consum habitual d'oli de palma està relacionat amb el desenvolupament de diverses malalties, com ara alguns tipus de càncer, diabetis tipus II, obesitat i malalties cardiovasculars.

El consum d'oli d'oliva verge es relaciona amb menys risc de patir malalties cardiovasculars, síndrome metabòlica, diabetis mellitus de tipus 2 i algun tipus de càncer.

6. Digueu si són vertaderes o falses les següents afirmacions:

- a) La sacarosa és conegut com a "sucre de taula" V
- b) La lactosa és un monosacàrid Falsa, és un disacàrid
- c) La part més petita d'un lípid és l'àcid gras V
- d) El blat és un exemple de midó, hidrat de carboni complex V
- e) La fibra és un gran nutrient F
- f) L'índex glucèmic d'un aliment mesura la rapidesa d'absorció de lípids que conté. Falsa, la rapidesa d'absorció de glúcids
- g) Com menys cocció té un aliment, menys índex glucèmic. V

- h) És millor consumir aliments integrals que no integrals. **V**
- i) Són exemples d'edulcorants artificials: la sacarosa i la fructosa
Fals
- j) El peix blau es caracteritza per ser ric en triglicèrids de tipus trans.
fals, ric en triglicèrids insaturats
- k) Els triglicèrids més perjudicials per la salut són els saturats. **Fals**,
els trans,