

NUTRICONVERSESES

ESPAI DE TROBADA VIRTUAL ENTRE
FAMÍLIES I LA NOSTRA DIETISTA

MENJAR SA DURANT LES VACANCES, ÉS POSSIBLE?

Berta Jiménez
Dietista-Nutricionista

14 DE JUNY DEL 2023





CANVI D'HÀBITS A L'ESTIU



- Flexibilitat dels horaris
- Més calor (begudes refrescant, gelats...)
- Més àpats fora de casa, pícnic, aperitius (snacks salats, xips...)
- Més avorriment, sedentaris i temps de pantalles.
- Alteració de la son (menys hores o irregularitat horària)



CAL HIDRATAR-SE!

FA MOLTA CALOR. QUE PUC BEURE?



L' AIGUA.

BEURE SEGONS LA SENSACIÓ DE SET.
ALS INFANTS (<4 ANYS) , ANAR OFERINT-LI AL LLARG DEL DIA



CAL HIDRATAR-SE!

FA MOLTA CALOR. QUE PUC BEURE?



Afegir-hi fruites i espècies al gust.

**SÍNDRIA + FULLES DE MENTA
PRÈSSEC+ VAINILLA EN BRANCA
MELÓ + FRUITS VERMELLS + LLIMONA**

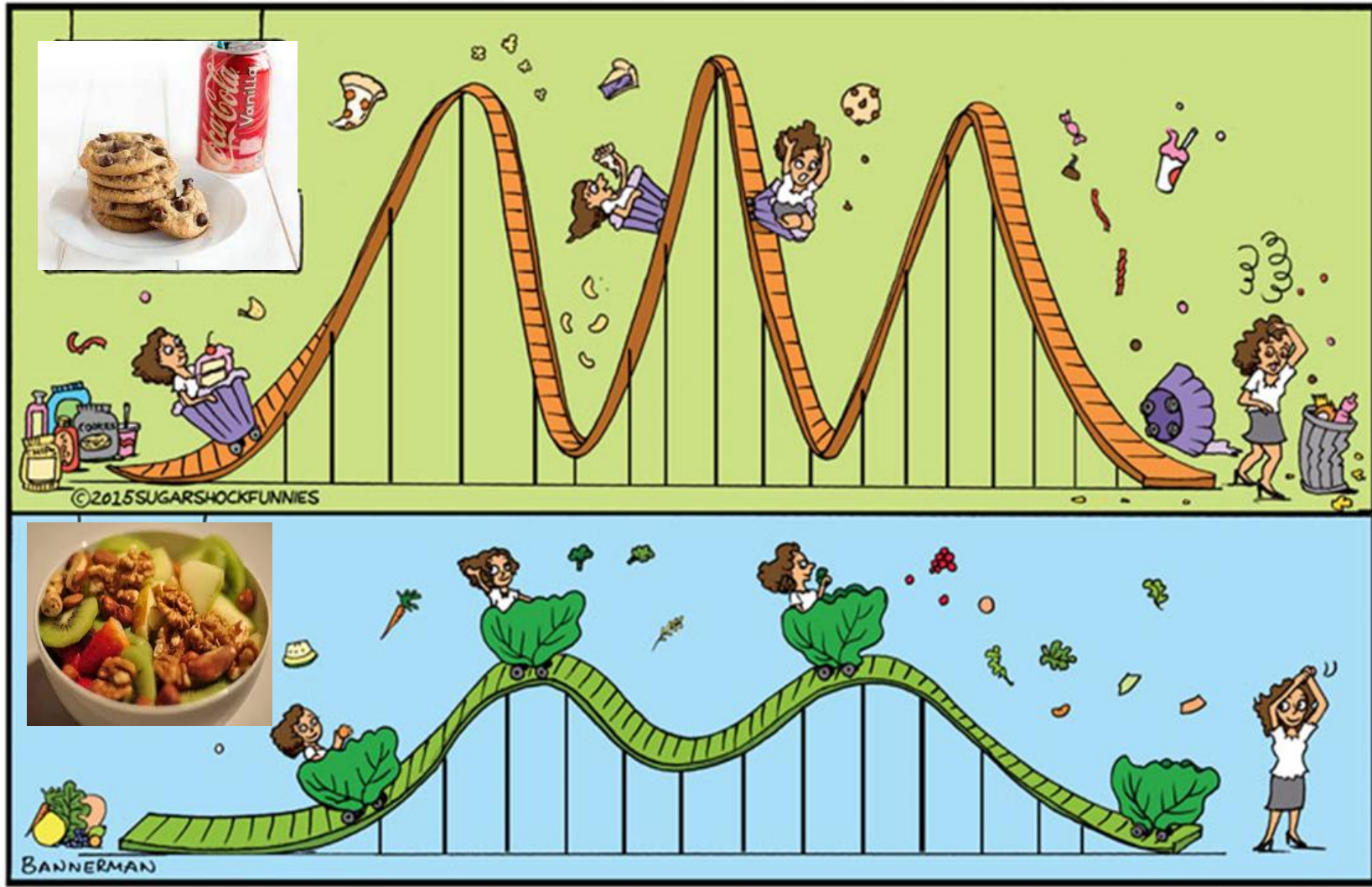
Deixar reposar mínim uns 30 minuts

Màxim 2 dies a la nevera.

Recordar no afegir-hi sucres.



(...) EL SUCRE



L'OMS: CONSUM MÀXIM DE SUCRE LLIURE/ AFEGIT



< 2 anys 0 sucres

< 4 terrossos/dia

<6 terrossos/dia
Màx. 25 g dia de sucre



BEGUDES ENSUCRADES: Millor evitar-les!



Las bebidas azucaradas, principal causa de obesidad

• La incidencia de sobrepeso y diabetes y el consumo de bebidas gaseosas azucaradas han crecido a la par

MILLORA DE LA SALUT

L'OMS aconsella augmentar en un 20% els impostos sobre les begudes ensucrades

L'organisme pretén reduir els índexs de sobrepès, obesitat, diabetis i càries

SALUD PÚBLICA

La lucha contra el exceso de azúcar apunta a los refrescos

Algunos estudios sugieren nuevos impuestos para regular el consumo de este tipo de bebidas

Una sola lata de estos productos supera en muchos casos los límites de ingesta diarios recomendados

SALUD

Los impuestos a las bebidas azucaradas demuestran su impacto en la reducción de la obesidad

Un estudio realizado en Reino Unido demuestra que aplicar tasas impositivas para reducir el consumo de estos productos ayuda a bajar un 8% los casos de obesidad en las niñas entre 10 y 11 años





AQUARIUS

Aquarius Original

Ingredientes: agua, azúcar, acidulantes: ácido cítrico y ácido málico, potenciadores del sabor: cloruro sódico, fosfato potásico y fosfato cálcico, corrector de acidez: citrato sódico, antioxidante: ácido ascórbico, estabilizantes: E-414 y E-445, gluconato de zinc. edulcorantes: sucralosa y acesulfamo K, aromas naturales de limón y otros aromas naturales.

Red Bull 35,5cl

9,7 terrones

Nestea al limón 33cl

6,3 terrones

Aquarius limón 33cl

5,2 terrones



1 terròs = 4g de sucre





Cantidad	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
Calorías	134,37 Kcal	143,75 Kcal	140,63 Kcal	103,125 Kcal	181,25 Kcal	143,75 Kcal	112,9 Kcal
Azúcar	29,37 g	25,32 g	32,5 g	23,75 g	20,94 g	30,31 g	20,45 g
Cantidad de azúcar en cucharaditas de postre							



Edulcorants



Per què fruita fresca i no en suc?



	1 got 250 ml	1 unitat 100g
Kcal	87	47
Fibra	0,2g	1,7g
Sucres	17,5g	8g
Absorció de sucre	Ràpida	Lenta
Temps ingesta	1 minut	3 minuts
Efecte saciant	Menor	Major
Possibilitat de repetir	Fàcil	Poc freqüent
Possibilitat de repetir x2	Probable	Poc probable



Prevenció de l'obesitat infantil



**5 RACIONS FRUITA I
VERDURES
(3R FRUITA + 2R VERDURA)**

<2 HORES PANTALLES

1 HORA D'ESPORT AL DIA

ZERO BEGUDES ENSUCRADES



Aprofitem els aliments d'estiu:

FRUITES



cireres



prunes



figues



nespres



albercocs



nectarines



peres



meló



sindria



nabius



gerds



grosella



móra

VERDURES



caveta tendra



albergínia



pebrots



tomàquets



cogombre

AIGUA

CAROTENS (VIT.A)

ANTIOXIDANTS



Fruites: Trucs per menjar-ne més



- ✓ **Tenir sempre en la nevera fruita tallada.**
- ✓ **Meló, síndria, nectarines, préssecs, paraguaians, albreccs...** posar-ne a la motxilla quan es vagi a la piscina, la platja o d'excursió.
- ✓ **Afegeix trossets a amanides o prepara sopes fredes** com a gaspatxos de síndria, crema de meló, vichyssoise de pera.
- ✓ Aprofitar per a **passar estona amb els nens**, preparant plats creatius com a macedònies, broquetes , batuts casolans o plats divertits amb cares o figures...
- ✓ **Prepara pols i gelats casolans** amb la fruita que més t'agradi.



Verdures: Trucs per menjar-ne més

- ✓ **Incorporar en cada menjar un plat per a compartir de verdures de temporada:** tomàquet amanit (exquisit a l'estiu), un carabassó tallat en forma d'espaguetis, pastanaga a bastonets per sucar un hummus...
- ✓ **Les amanides, ben variades i creatives!**
- ✓ **Preparar sopes i cremes fredes** utilitzant verdures de temporada, com a gaspatxo, salmorejo, cremes de cogombre, de carabassó, de pastanaga
- ✓ **Barrejar-les amb plats que segur que agraden:** Pasta amb samfaina, Pizza casolana amb carbassó, pebrot..., per farcir truites... .
- ✓ Aprofitar per a **passar estona amb els nens**, fent-los participar a la cuina.



GELAT VS sorbet, granitzat, polos



300 cal
100 ml



260 cal
100 ml



94 cal
70 gr



260 cal
86 gr



109 cal
36 gr



90 cal
105 gr



100 cal
110 gr



GELATS, productes ultra processats?

EXCÉS DE SUCRES
EXCÉS D'INGREDIENTS
HIPERPALATABLES
ADICTIUS
TAMANYS XXL



INGREDIENTES: Agua, azúcar, zumo de limón a partir de concentrado (10%), jarabe de glucosa, jarabe de fructosa, aroma, estabilizante (harina de garrofin, goma tara), acidulante (ácido cítrico), colorantes (E100, E141).

Puede contener trazas de leche. Sin gluten.

Helado sabor vainilla con barquillo (12%), recubrimiento al chocolate (12%), trocitos de chocolate y almendras caramelizadas (2%). Ingredientes: LECHE desnatada rehidratada, grasa y aceite vegetales (coco, girasol), jarabe de glucosa, azúcar, harina de TRIGO, fructosa, agua, cacao en polvo desgrasado, ALMENDRAS, pasta de cacao, almidón de patata, emulgentes (mono y diglicéridos de ácidos grasos, lecitina de girasol, fosfátidos de amonio), estabilizantes (goma guar, goma garrofin, carragenanos), aromas, suero de LECHE en polvo, sal, LECHE desnatada en polvo, azúcar caramelizado, colorantes (annato, curcumina), manteca de cacao. Puede contener soja.



Gelats casolans, prova'ls de fer a casa

GELAT CREMÓS (FRUITA + iogurt)

Prèviament s'han de congelar trossos de fruita. Quan es vulgui menjar s'han de batre tots dos ingredients junts. Si es fa servir iogurt grec quedarà més cremós.

GELAT DE FRUITES

Triturem la fruita (síndria, préssec, meló, plàtan... + fulles de menta) es col·loca en motlles de gelat i al congelador.



GELAT DE VAINILLA

2 Plàtans congelats a rodanxes
1 culleradeta essència de vainilla
Triturem i servim o ho aboquem en un recipient i al congelador.

GELAT DE MADUIXA

6-7 Maduixes o 1 grapat de fruits vermells
1 plàtan congelat a rodanxes
Opcional: 1 raig de llet o beguda vegetal o ½ iogurt natural
Triturem i servim o ho aboquem en un recipient i al congelador.

GELAT DE XOCOLATA

2 Plàtans congelats a rodanxes
2c/ cacau pur en pols
Opcional: 1 raig de llet o beguda vegetal o ½ iogurt natural
Triturem i servim o ho aboquem en un recipient i al congelador.

GELAT DE SÍNDRIA

500 g síndria congelada a daus
1 iogurt natural cremós (grec, soja o coco)
Triturem i servim o repartim en motlles “poleres” i ho congelem.

GELAT DE PLÀTAN I MORES

2 plàtans a rodanxes congelats
12 Mores congelades
½ iogurt natural
Triturem i servim en forma de boles.

SORBET DE PINYA

Pinya pelada, tallada i congelada a daus
Triturem i servim en forma de boles.
(Altres fruites carneses: mango, préssec, maduixots...)
Opcional: Decorar amb canyella en pols, cacau pur o coco ratllat



ANEM DE PÍCNIC

Amanides variades: verda, pasta, arròs, patata, llegums.

Patés vegetals: hummus, “guacamole”...

Gaspatxo, daus de meló amb pernil

Trites i coques de verdures

Fruites variades

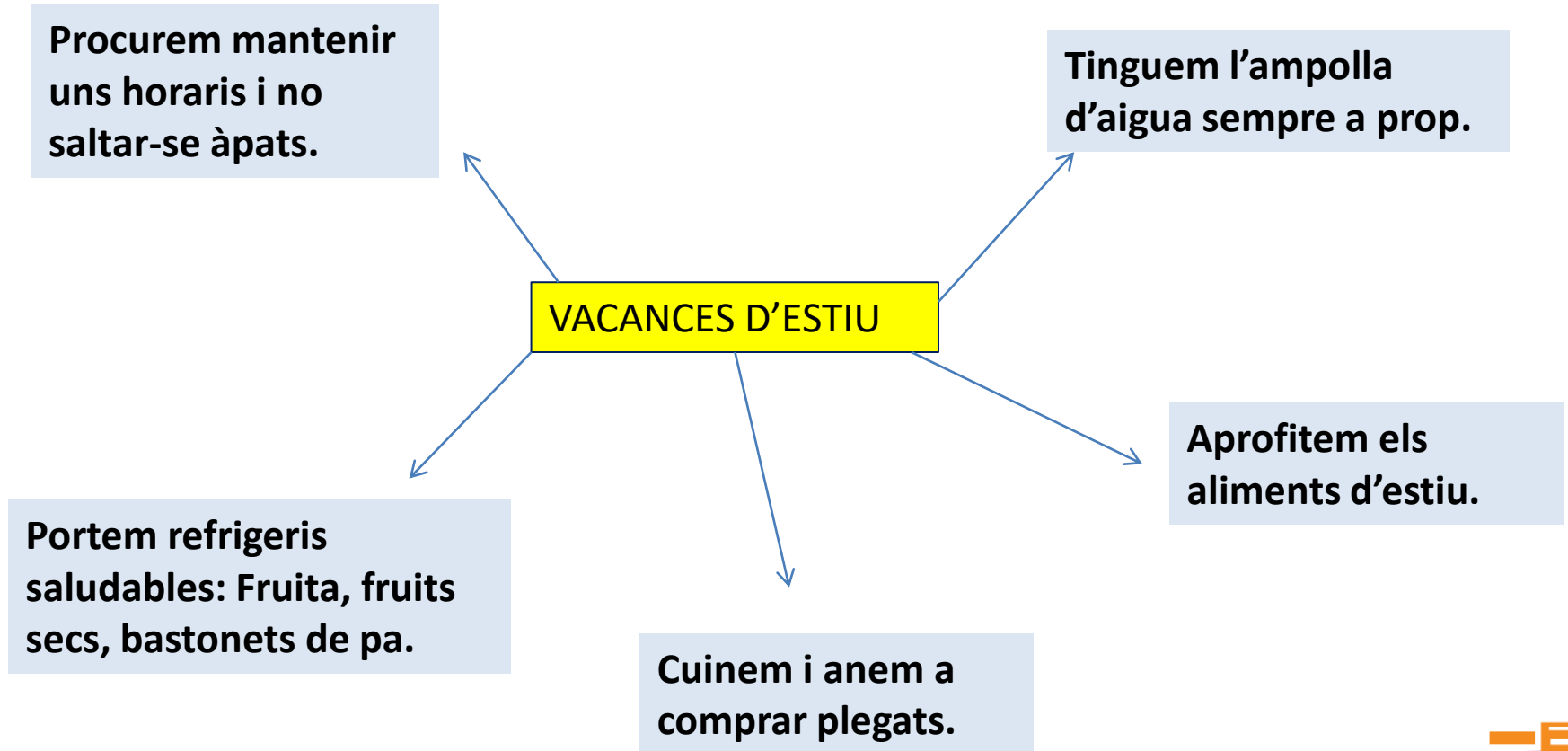
Aigua com a millor beguda



- Conservar els aliments que requereixen fred en neveres portàtils o bosses refrigerants i utilitza envasos hermètics.
- Col·locar les neveres en els llocs més frescos o amb més ombra i no obrir-les si no és necessari.
- Cuinar les trites, quiche... amb suficient antelació per poder-les refredar i quallar bé l'ou!



Recordem: Estar de vacances no significa menjar qualsevol cosa a qualsevol hora...



- 1.- L'ESTIU, ÉS UNA OPORTUNITAT PER APRENDRE I MILLORAR ELS HÀBITS ALIMENTARIS**
- 2.- APROFITAR LA MAJOR VARIETAT DE PRODUCTES D'AQUESTA TEMPORADA**





BONES VACANCES I BONS ALIMENTS!

