



Grupos de
alimentos



**Grups
d'aliments**



1

Cereales, sus derivados.
La patata y el boniato

● **Cereals, els seus
derivats. La
patata i el
moniato.**

La paraula cereal procedeix de Ceres, deessa romana dels grans i les collites. Gràcies a les característiques del seu cultiu i emmagatzematge, els cereals han constituït la base de l'alimentació de la humanitat des de temps prehistòrics. En els països de la conca del Mediterrani, els cereals que més es consumeixen són el blat i l'arròs. Altres, com el centè, el mill, l'ordi, la civada o el blat de moro, són més característics d'altres latituds.

Des del punt de vista alimentari, el grup dels cereals reuneix tots els grans d'aquesta família i els seus derivats principals, com el pa, les pastes, les farines i els cereals per al desdèjuni; i encara que la patata i el moniato són tubèrculs, les similituds nutricionals que comparteixen amb els cereals, fa que se'ls inclogui dins d'aquest grup.

1. Per què són importants?

Aquest grup d'aliments se situa en la base de la piràmide de l'alimentació saludable i és fonamental en l'alimentació humana, ja que aquests aliments són la principal font d'energia dietètica.

La palabra cereal, procede de Ceres, diosa romana de los granos y las cosechas. Gracias a las características de su cultivo y almacenamiento, los cereales han constituido la base de la alimentación de la humanidad desde tiempos prehistóricos. En los países de la cuenca del Mediterráneo, los cereales que más se consumen son el trigo y el arroz. Otros, como el centeno, el mijo, la cebada, la avena o el maíz, son más característicos de otras latitudes.

Desde el punto de vista alimentario, el grupo de los cereales reúne a todos los granos de esta familia y a sus derivadas principales como el pan, las pastas, las harinas y los cereales para el desayuno; y aunque la patata y el boniato son tubérculos, las similitudes nutricionales que comparten con los cereales, hace que se los incluya dentro de este grupo.

1. ¿Por qué son importantes?

Este grupo de alimentos se sitúa en la base de la pirámide de la alimentación saludable y son fundamentales en alimentación humana, ya que son la principal fuente de energía dietética.



En les darreres dècades, el consum de pa, patates, arròs i pasta, ha descendit notòriament, mentre que s'ha duplicat el d'alguns aliments que empen farines refinades com a base principal, a més de grasses poc saludables i sucres, com la brioixeria i la pastisseria industrial. Aquesta situació és desfavorable per a la nostra salut i ens allunya de la dieta saludable.

1.1. Quins nutrients ens aporten?

El pa, la pasta, l'arròs o les patates, són aliments rics en hidrats de carboni complexos, nutrient bàsic com a font d'energia per al nostre organisme, i l'única per a alguns òrgans i cèl·lules com el cervell i els glòbuls vermells, que només poden usar aquest "combustible" per funcionar.

Quasi no contenen grassa, excepte el blat de moro, la civada o el mill, i són una font important de

El pa, la pasta, l'arròs o les patates són aliments rics en hidrats de carboni complexos, nutrient bàsic com a font d'energia per al nostre organisme



En las últimas décadas, el consumo de pan, patatas, arroz y pasta, ha descendido notoriamente, mientras que se ha duplicado el de algunos alimentos que usan harinas refinadas como base principal, además de grasas poco saludables y azúcar, como la bollería y la pastelería industrial. Esta situación es desfavorable para nuestra salud y nos aleja de la dieta saludable.

1.1 ¿Qué nutrientes nos aportan?

El pan, la pasta, el arroz o las patatas, son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, nutriente básico como fuente de energía para nuestro organismo, y la única, para algunos órganos y células como el cerebro y los glóbulos rojos, que sólo pueden usar este "combustible" para funcionar.

Apenas contienen grasa, excepto el maíz, la avena o el mijo, y son una fuente importante de proteínas, aunque de un valor biológico mediano, por lo

El pan, la pasta, el arroz o las patatas son alimentos rics en hidrats de carboni complexos, nutriente bàsic com a font d'energia per al nostre organisme

proteïnes, encara que d'un valor biològic mitjà, per la qual cosa és important consumir-los juntament amb altres que els complementin, com llegums, fruites seques o aliments d'origen animal.

La fibra dietètica es troba en la part externa del gra o segó, per això els cereals i els seus derivats poc refinats o integrals aporten importants quantitats de fibra, vitamines i minerals. La fibra que predomina és la de tipus insoluble, que té efectes molt beneficiosos per a la nostra salut, en afavorir el correcte funcionament dels sistemes digestiu i immunitari, a més de protegir-nos de les malalties cardiovasculars, la diabetis, el càncer o l'obesitat.

Els cereals són una bona font de vitamines del grup B, com la B1 o tiamina, B2 o riboflavina i la niacina. Contenen, com a minerals més destacats, el fòsfor i el potassi, i petites quantitats de ferro, calci, magnesi, zinc o coure.

que es important consumirlos junto con otros que los complementen, como legumbres, frutas secas o alimentos de origen animal.

La fibra dietética se encuentra en la parte externa del grano o salvado, por eso los cereales y sus derivados poco refinados o integrales, aportan importantes cantidades de fibra, vitaminas y minerales; La fibra que predomina, es la tipo insoluble, que tiene efectos muy beneficiosos para nuestra salud, al favorecer el correcto funcionamiento de los sistemas digestivo e inmunitario, además de protegernos de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer o la obesidad.

Los cereales son una buena fuente de vitaminas del grupo B, como la B1 o tiamina, B2 o riboflavina y la niacina. Contienen, como minerales más destacados, el fósforo y el potasio, y pequeñas cantidades de hierro, calcio, magnesio, cinc o cobre.



1.2. Propietats nutricionals del pa.

És un aliment ric en hidrats de carboni, amb moderades quantitats de proteïnes, i el seu contingut en fibra, vitamines i minerals, depèn fonamentalment del grau de refinat de la farina, que s'usa en la seva elaboració.

Els pans morens o integrals, són més nutritius i saludables que els blancs, ja que contenen quasi el doble de fibra i una major proporció de vitamines i minerals. Per una altra part, els pans blancs o morens elaborats sense sal, tenen l'avantatge de reduir el sodi en la dieta, mineral que en excés es relaciona amb malalties cardiovasculars.

1.3.. Propietats nutricionals de les pastes.

El valor nutricional de les pastes difereix segons el tipus, així les pastes seques tradicionals com fideus, bourballes, macarrons o estrelletes, aporten, a igual pes, més calories que les fresques, en ambdós casos a partir d'hidrats de carboni complexos, encara que la

1.2 Propiedades nutricionales del pan.

Es un alimento rico en hidratos de carbono, con moderadas cantidades de proteínas, y su contenido en fibra, vitaminas y minerales, depende fundamentalmente del grado de refinada de la harina, que se usa en su elaboración.

Los panes morenos o integrales, son mas nutritivos y saludables que los blancos, ya que contienen casi el doble de fibra y una mayor proporción de vitaminas y minerales. Por otra parte, los panes blancos o morenos elaborados sin sal, tienen la ventaja de reducir el sodio en la dieta, mineral que en exceso se relaciona con enfermedades cardiovasculares.

1.3. Propiedades nutricionales de las pastas.

El valor nutricional de las pastas difiere según el tipo, así las pastas secas tradicionales como fideos, bourballes, macarrones o estrelitas, aportan, a igual peso, más calorías que las frescas, en ambos casos a partir de hidratos de carbono complejos, aunque la

diferència essencial radica en el seu contingut en aigua.

Les pastes quasi no tenen grasses, contenen fins a un 12% del seu pes en forma de proteïnes i, en funció del tipus de sèmols usades en la seva elaboració, en varia el contingut de fibra, vitamines i minerals, valors que són màxims en les integrals.

Les pastes farcides tenen més grassa i proteïnes, i el seu contingut nutricional final depèn de la naturalesa del farcit. És habitual trobar pastes seques elaborades amb ou.

El cuscús és un tipus de pasta en grans, elaborada a base de sèmols; té característiques nutricionals similars a les pastes seques.

1.4. Propietats nutricionals dels cereals per al desdijuni.

La presentació d'aquests aliments és molt variada i la seva composició nutricional difereix, considerablement, de la dels grans utilitzats en la seva elaboració, o els seus derivats bàsics com el pa o les pastes.

diferencia esencial radica en su contenido en agua.

Las pastas apenas tienen grasas, contienen hasta un 12% de su peso en forma de proteínas y, en función del tipo de sémolas usadas en su elaboración, varía su contenido de fibra, vitaminas y minerales, valores que son máximos en las integrales.

Las pastas rellenas, tienen más grasa y proteínas, y su contenido nutricional final depende de la naturaleza del relleno. Es habitual encontrar pastas secas elaboradas con huevo.

El cus-cus, es un tipo de pasta en granos, elaborada a base de sémolas; tiene características nutricionales similares a las pastas secas.

1.4. Propiedades nutricionales de los cereales para el desayuno.

La presentación de estos alimentos es muy variada y su composición nutricional difiere, considerablemente, de la de los granos empleados en su elaboración, o sus derivados básicos como el pan o las pastas.



Es molt habitual l'ús de sucres i grasses en el procés de fabricació, la qual cosa determina que, en general, siguin aliments molt energètics.



Es muy habitual, el uso de azúcares y grasas en el proceso de fabricación, lo que determina que, en general, sean alimentos muy energéticos.

Els nutrients majoritaris són els hidrats de carboni complexos, però contenen quantitats molt variables dels simples procedents de la mel o del sucre. Per exemple, una ració de cereals té tanta energia com una de pa morè, no obstant, en els primers, una part

important de les calories procedeix del sucre. La quantitat de fibra és variable i, en la majoria dels casos, estan enriquits en vitamines i minerals.

1.5. Propietats nutricionals dels tubèrculs: patata i moniato

A diferència dels cereals, en la patata i el moniato destaca el seu alt contingut en aigua, que representa fins al 80% del pes de la porció comestible. El valor energètic de la patata, ronda les 85 kcal per 100g, un poc menor que el moniato i, a l'igual que en els cereals, procedeix d'hidrats de carboni complexos. Quasi no conté proteïnes i manca pràcticament de grasses.

La patata és rica en potassi i aporta petites quantitats de magnesi i fòsfor. Destaca el seu contingut en niacina i, quan està recant collida,

Los nutrientes mayoritarios son los hidratos de carbono complejos, pero contienen cantidades muy variables de los simples procedentes de la miel o del azúcar. Por ejemplo, una ración de cereales, tiene tanta energía como una de pan moreno, sin embargo en los primeros una parte importante de las calorías procede del azúcar. La cantidad de fibra es variable y en la mayoría de los casos, están enriquecidos en vitaminas y minerales.

1.5. Propiedades nutricionales de los tubérculos: patata y boniato

A diferencia de los cereales, en la patata y el boniato destaca su alto contenido en agua, que representa hasta el 80% del peso de la porción comestible. El valor energético de la patata, ronda las 85 kcal por 100g, un poco menor que el boniato y, al igual que en los cereales, procede de hidratos de carbono complejos. Apenas contiene proteínas y carece prácticamente de grasas. La patata es rica en potasio y aporta pequeñas cantidades de magnesio y fósforo.

Destaca su contenido en niacina y, cuando está recién cosechada, aporta vitamina C,

aporta vitamina C, que disminueix durant l'emmagatzematge i la cocció. El color groc—ataronjat del moniato es deu a la presència de provitamina A.

2. A cada un el que li correspon

Perquè la dieta sigui equilibrada hem de consumir de 4 a 6 racions diàries, i variar entre els diferents aliments que integren el grup. En les dones embarassades i lactants, les recomanacions són de 5 a 8, mentre que en les persones majors és de 4 a 5 racions al dia.

És important que, com a mínim, la meitat d'aquestes racions procedeixin d'aliments integrals o poc refinats, per poder cobrir les nostres necessitats de fibra, vitamines i minerals.

Les racions han de distribuir-se al llarg del dia en 4 o 5 ingestes, i es recomana el consum diari de pa, 2 o 3 vegades per setmana, arròs i pasta, i altres tantes racions setmanals de patates.

2.1. Què és una ració?

La mesura de les racions varia amb l'edat, ja que les necessitats d'energia són diferents en cada etapa de la vida. A continuació es dona una idea aproximada de la mesura de les racions.

que disminuye durante el almacenamiento y la cocción. El color amarillo-anaranjado del boniato se debe a la presencia de provitamina A.

2. A cada uno lo suyo

Para que la dieta sea equilibrada, debemos consumir de 4 a 6 raciones diarias, variando entre los distintos alimentos que integran el grupo. En las mujeres embarazadas y lactantes, las recomendaciones son de 5 a 8, mientras que en las personas mayores es de 4 a 5 raciones al día.

Es importante que al menos la mitad de estas raciones procedan de alimentos integrales o poco refinados, para poder cubrir nuestras necesidades de fibra, y vitaminas y minerales.

Las raciones deben distribuirse a lo largo día en 4 ó 5 ingestas, y se recomienda el consumo diario de pan, 2 ó 3 veces por semana, arroz y pasta, y otras tantas raciones semanales de patatas.

2.1. ¿Qué es una ración?

El tamaño de las raciones varía con la edad, pues las necesidades de energía son diferentes en cada etapa de la vida. A continuación se da una idea aproximada del tamaño de las raciones.





Racions de cereals, derivats i patates
Raciones de cereales, derivados y patatas

	ARRÒS /PASTA ARROZ/PASTA	PA PAN	PATATES PATATAS	CEREALS CEREALES
Primera infància 1 – 6 anys <i>Primera infancia</i> 1 – 6 años	3 - 4 cs* en cuinat en cocido 20-40g cru crudo	1 - 2 llesques** pa de barra reb pan de barra ½ - 1 llesca petita de pa pagès de mig reb petita pan payés de medio 20 - 40g	½ - 1 petita pequeña 60 - 120g	1 - 3 cs 10 - 30g
Edat escolar 7 - 9 anys <i>Edad escolar</i> 7 – 9 años	1 plat mitjà plato mediano 50-60g cru crudo	2-3 llesques pa de barra reb pan de barra 1 llesca grossa de pa pagès de mig reb grande de pan payés de medio 30 - 50g	1 mitjana mediana 120 - 150g	2 -3 cs 20 - 30g
Adults i nins 10-12 anys <i>Adultos y niños</i> 10 – 12 años	1 plat normal plato normal 60-80g cru crudo	3 - 4 llesques pa barra reb pan barra 1 panet / panecillo 1 llesca grossa pa pagès de quilo reb grande pan payés de kilo 60 - 80g	1 grossa grande 150 - 200g	3 - 4 cs 30 - 40g
Adolescents <i>Adolescentes</i>	1 plat gros plato grande 80-100g cru crudo	4 - 6 llesques petites pa de barra reb petites pan de barra 2 llesques mitjanes de pa pagès de quilo rebanadas medianas de pan payés de kilo 80 - 100g	1 grossa grande 200 - 250 g	3 - 5 cs 30 - 50g

* Cullerada sopera / cuchara sopera

** Llesques / rebanadas

3. El que has de saber

3.1. El gluten

El blat, la civada, el centè i el segó, contenen un grup de proteïnes anomenat gluten, que confereix propietats especials a les seves farines, sobretot a les de blat i centè, ja que gràcies a aquestes proteïnes, les masses retenen els gasos de la fermentació i pugen durant l'enfortat, i així permeten l'elaboració del pa. Això fa del gluten un ingredient habitual en la indústria alimentària, la qual cosa suposa un problema a les persones celíacques, o que pateixen sensibilitat al gluten, a l'hora de seleccionar aliments.

3. Lo que debes saber.

3.1. El gluten

El trigo, la cebada, el centeno y la avena, contienen un grupo de proteínas denominado gluten, que confiere propiedades especiales a sus harinas, sobre todo a las de trigo y centeno, pues gracias a estas proteínas, las masas retienen los gases de la fermentación y suben durante el horneado, permitiendo la elaboración del pan. Esto hace del gluten, un ingrediente habitual en la industria alimentaria, lo que supone un problema a las personas celíacas, o que sufren sensibilidad al gluten, a la hora de seleccionar alimentos.

L'arros, el blat de moro i les patates no contenen gluten, i són una alternativa per al celiac, a més dels aliments en els quals es controla l'absència d'aquestes proteïnes.



El arroz, el maíz y las patatas no contienen gluten, y son una alternativa para el celiaco, además de los alimentos en los que se controla la ausencia de estas proteínas.



3.2. El pa

Els primers en elaborar pans fermentats, que són els que consumim habitualment, varen ser els egipcis fa uns 600 anys a.C., i a partir d'aquest moment, el pa, en les seves diverses formes i varietats, ha estat un aliment bàsic en l'alimentació de totes les civilitzacions mediterrànies.

En l'actualitat, podem trobar una gran varietat de pans, des del pa de molla dura o espanyol, amb molla blanca compacta, fins al morè, el blanc tradicional sense sal o el clàssic llonguet, i el comercialitzat en barres, elaborat per mètodes ràpids, que el diferencia dels anteriors, sobretot, en el temps de conservació. Altres pans, estan enriquits amb llet, olis o grasses, sucre, ou, i/o llavors; és el cas de les baguets, bescuit, vienes, magranetes, pa de motllo, multicereals, amb fruites seques, etc. També n'hi ha que es comercialitzen deshidratats, com biscotes, crostons o panets.

3.2. El pan

Los primeros en elaborar panes fermentados, que son los que consumimos habitualmente, fueron los egipcios unos 600 años a.c., y a partir de ese momento, el pan, en sus diversas formas y variedades, ha sido un alimento básico en la alimentación de todas las civilizaciones mediterráneas.

En la actualidad, podemos encontrar una gran variedad de panes, desde el candeal o sobado, con miga blanca compacta, hasta el moreno, el blanco tradicional sin sal o el clásico llonguet, y el comercializado en barras, elaborado por métodos rápidos, que le diferencia de los anteriores sobre todo, en el tiempo de conservación. Otros panes, están enriquecidos con leche, aceites o grasas, azúcar, huevo y/o semillas; es el caso de las baguettes, bescuit, vienas, magranetas, pan de molde, multicereales, con frutos secos, etc. También los hay que se comercializan deshidratados, como biscotes, picos o panecillos.

3.3. Les pastes

El seu origen és contradictori i són varis els països, com Xina, França, Japó i Itàlia, que se n'atribueixen la procedència.

Les pastes s'elaboren amb sèmols de blat dur, varietat molt rica en gluten i aigua, encara que poden arribar agregats d'ous i vegetals.

El cuscús és un producte alimentari en forma de grans i que, a l'igual que les pastes, es prepara a base de sèmols mesclades amb farines, sal i aigua. És molt utilitzat en la gastronomia d'alguns països mediterranis, especialment del nord d'Àfrica.

3.4. L'arròs

Procedeix del sud-est asiàtic, on el seu consum s'inicià uns 5 segles a.C. S'atribueix als àrabs l'expansió del seu cultiu per la península ibèrica. Existeixen unes 8.000 varietats, però el que més es consumeix és el de gra curt o rodó.

3.3. Las pastas

Su origen es contradictorio y son varios los países, China, Francia, Japón e Italia, que se atribuyen su procedencia.

Las pastas se elaboran con sémolas de trigo duro, variedad muy rica en gluten, y agua, aunque pueden llevar agregados de huevos y vegetales.

El cus-cus es un producto alimenticio en forma de granos y que, al igual que las pastas, se prepara a base de sémolas mezcladas con harinas, sal y agua. Es muy utilizado en la gastronomía de algunos países mediterráneos, especialmente del norte de África.

3.4. El arroz

Procede del sudeste asiático, donde su consumo se inició unos 5 siglos a.c. Se atribuye a los árabes, la expansión de su cultivo por la península ibérica. Existen unas 8.000 variedades, pero el que más se consume, es el de grano corto o redondo.



L'arròs integral, en conservar quasi totes les estructures del gra, té un color marró clar; el salvatge és negrós i de sabor intens, i el basmati, varietat molt típica en la cuina índia, és un arròs perfumat, de color blanc, i comunament se'l coneix com arròs llarg.

3.5. El blat de moro i les patates.

El blat de moro i les patates procedeixen d'Amèrica, i varen ser introduïts a Europa pels conqueridors del nou continent. El blat de moro, cereal bàsic de la cultura asteca, és molt valorat en la indústria alimentària pel seu oli, però, sens dubte, una de les aplicacions més tradicionals són les coquetes de blat de moro, que en definitiva corresponen al pa de les civilitzacions precolombines.

Les patates procedeixen del nord dels Andes. Les primeres plantes varen tenir dificultats per adaptar-se al clima europeu i, encara que les seves fruites no suscitaren massa interès com a aliment, varen ser decisius per calmar la fam de gran part de la població de l'època.

El arroz integral al conservar casi todas las estructuras del grano, tiene un color marrón claro; el salvaje es negruzco y de sabor intenso, y el basmati, variedad muy típica en la cocina india, es un arroz perfumado, de color blanco, y comúnmente se le conoce como arroz largo.

3.5. El maíz y las patatas.

El maíz y las patatas proceden de América, y fueron introducidas en Europa por los conquistadores del nuevo continente. El maíz, cereal básico de la cultura azteca, es muy valorado en la industria alimentaria por su aceite, pero sin duda una de las aplicaciones más tradicionales son las tortitas de maíz, que en definitiva corresponden con el pan de las civilizaciones precolombinas. Las patatas proceden del norte de los Andes. Las primeras plantas, tuvieron dificultades para adaptarse al clima europeo, y aunque sus frutos no suscitaron demasiado interés como alimento, fueron decisivos para calmar el hambre de gran parte de la población de la época.

3.6. La compra, etiquetatge i conservació

Els aliments d'aquest grup no necessiten condicions especials de conservació, basta amb mantenir els envasos ben tancats i en llocs frescs, secs i protegits de la llum. És important comprovar que els envasos de les pastes, arrossos, farines i altres cereals secs, estiguin íntegres i no hagin estat foradats per paràsits o insectes.

Les patates fresques s'han de mantenir en un lloc fosc, allunyades del sòl i mai en la nevera. Les congelades, a diferència de les que formen part de menestres i ensaladilles, venen prefregides en grasses poc saludables.

La varietat de cereals per al desdèjuni és molt àmplia, i les estratègies de venda fan que la competència sigui tan forta i agressiva que en ocasions ens dificulten l'elecció. Fent ús de l'etiquetatge nutricional, hem d'escollir aquells que contenen menys grasses i sucres, i si són integrals seran més nutritius i saludables.

3.6. La compra, etiquetado y conservaci3n

Los alimentos de este grupo no necesitan condiciones especiales de conservaci3n, basta con mantener los envases bien cerrados y en lugares frescos, secos y protegidos de la luz. Es importante comprobar que los envases de las pastas, arroces, harinas y otros cereales secos, est3n íntegros y no hayan sido taladrados por parásitos o insectos.

Las patatas frescas, debemos mantenerlos d en un lugar oscuro, alejadas del suelo y nunca en la nevera. Las congeladas, a diferencia de las que forman parte de menestras y ensaladillas, vienen prefritas en grasas poco saludables.

La variedad de cereales para el desayuno, es muy amplia, y las estrategias de venta hacen que la competencia sea tan fuerte y agresiva, que en ocasiones nos dificultan la elecci3n. Haciendo uso del etiquetado nutricional, debemos escoger aquellos que contengan menos grasas y azúcares, y si son integrales, ser3n más nutritivos y saludables.



3.7. El cuinat

Les pastes ocupen un lloc molt important en la gastronomia mediterrània, formant part de primers i segons plats

El temps de cocció depèn del tipus de preparació i del cereal o derivat, així els arrossos i les pastes integrals, necessiten més temps que els blancs. El producte cuinat augmenta tres vegades el seu volum degut a canvis en el midó i a la retenció d'aigua, cosa que facilita considerablement el procés de la digestió.

3.7.1. Les pastes

Les pastes ocupen un lloc molt important en la gastronomia mediterrània, formant part de primers i segons plats, ja sigui en sopes o ensalades; com a guarnicions devora carns, peixos, mariscs, vegetals o simplement trempades amb oli d'oliva, all i herbes aromàtiques. També se les pot preparar farcides de carns, verdures i peixos, com en el cas dels canelons, la lasanya, els raviolis, etc.

El temps de cocció depèn del seu gruix i de la textura que volem obtenir, encara que els entesos les recomanen *al dente*. Les fresques necessiten només 2 o 3

3.7. El cocinado

El tiempo de cocción depende del tipo de preparación y del cereal o derivado, así, los arroces y las pastas integrales, necesitan más tiempo que los blancos. El producto cocinado, aumenta tres veces su volumen debido a cambios en el almidón y a la retención de agua, lo que facilita considerablemente el proceso de la digestión.

3.7.1. Las pastas

Las pastas ocupan un lugar muy importante en la gastronomía mediterránea, formando parte de primeros y segundos platos, ya sea en sopas o ensaladas; como guarniciones junto a carnes, pescados, mariscos, vegetales o simplemente aliñadas con aceite de oliva, ajo y hierbas aromáticas. También se las puede preparar rellenas de carnes, verduras y pescados, como en el caso de los canelones, la lasaña, los raviolis, etc.

El tiempo de cocción depende de su grosor y de la textura que deseamos obtener, aunque los entendidos las recomiendan *al dente*. Las frescas necesitan sólo 2 ó 3 minutos, mientras que las pastas secas en 6 ó 8



Les pastes ocupen un lloc molt important en la gastronomia mediterrània, formant part de primers i segons plats

minuts, mentre que les pastes seques en 6 o 8 minuts estan llestes.

Alguns plats:

- Sopa de brou o farcida.
- Fideuà, fideus de vermar, burballes, canelons.
- En ensalades i amb salses diverses.

3.7.2. L'arròs

L'arròs és molt versàtil en la cuina: com a guarnició o plat principal. És una base perfecta per a ensalades i un ingredient bàsic, en algunes postres. Per a la cocció, convé usar dues mesures d'aigua per cada una d'arròs si cuinam un plat tipus paella, i 3 o 4 si el que volem és un arròs brovós. **Per obtenir una bona textura, l'arròs s'ha d'afegir quan l'aigua estigui bullint, i si s'ha ofegat, l'aigua afegida mai no ha de ser freda.**

Alguns plats:

- Arròs de verdures, de peix, de matances, brut, amb colflori, de carxofes, sec de bacallà, a la cubana, paella, a banda...
- Arròs amb llet.

minutos, están listas.

Algunos platos:

- Sopa de caldo o rellena.
- Fideuá, fideos de vendimia, bourballes, canelones.
- En ensaladas y con salsas diversas.

3.7.2. El arroz

El arroz es muy versátil en la cocina: como guarnición o plato principal. Es una base perfecta para ensaladas y un ingrediente básico, en algunas postres. Para la cocción, conviene usar dos medidas de agua por cada una de arroz, si cocinamos un plato tipo paella, y 3 ó 4 si lo que queremos es un arroz caldoso. **Para obtener una buena textura, el arroz debe añadirse cuando el agua esté hirviendo, y si se ha rehogado, el agua añadida nunca debe ser fría.**

Algunos platos:

- Arroz de verduras, de pescado, de matanzas, brut, con coliflor, de alcachofas, seco de bacalao, a la cubana, paella, a banda...
- Arroz con leche



3.7.3. El pa

El pa és un aliment bàsic en la gastronomia mediterrània. Ideal per menjar en qualsevol moment del dia, es pot utilitzar per acompanyar els plats del menú o per preparar el tradicional pa amb oli, o una saludable picada en els berenars.

Alguns plats:

Sopes bullides, torrades, mallorquines, salleriques.

Pancuit, oliaigua

Pa amb oli

Coques de mussola, sardines arengades, verdures, pebres torrats.

Cuscussó

Menjar blanc

Panades i dolços

3.7.4. La patata

La patata és un dels ingredients principals dels primers plats, pedra angular de les truites i bàsica com a guarnició. Per aconseguir un guisat de patates amb el brou lligat, hem de tallar les patates al vol, és a dir, sense acabar el tall amb el ganivet, i afegir-les quan l'aigua encara estigui freda.

3.7.3. El pan

El pan es un alimento básico en la gastronomía mediterránea. Ideal para comer en cualquier momento del día, se puede utilizar para acompañar los platos del menú o para preparar el tradicional pa amb oli o un saludable tentempié en las merienda.

Algunos platos:

Sopes bullides, torrades, mallorquines, salleriques

Pancuit, oliaigua

Pa amb oli

Cocas de mussola, sardinas, arengues, verdures, pimientos asados,

Cuscussó

Menjar blanc

Empanadas y dulces

3.7.4. La patata

La patata es uno de los ingredientes principales de los primeros platos, piedra angular de las tortillas y básica como guarnición. Para conseguir un guiso de patatas con el caldo ligado, debemos cortar las patatas al vuelo, es decir sin terminar el corte con el cuchillo, y añadirlas cuando el agua aun esté fría.

Alguns plats:

Escudelles
Peix a la mallorquina
Bullit
Greixonera de moniato
Estofat de patates, de sípia
Tumbet.
Truita de patates

4. Crida l'atenció.

4.1. La mesura de la ració que es consumeix, si importa!

La mesura de la ració de pa, pasta, arròs, patates o cereals per al desdèjuni està pensada per cobrir les nostres necessitats nutricionals, i permetre'ns créixer adequadament i en un bon estat de salut.

Si la ració que prenem habitualment és més petita de la recomanada per a la nostra edat, no cobrirem les nostres necessitats d'energia saludable; a més, és probable que per compensar aquesta necessitat mengem una ració més grossa d'altres aliments no tan saludables, o que piquem entre hores, perquè tenim gana. Al contrari, si les nostres racions

Algunos platos:

Escudellas
Pescado a la mallorquina
Hervido
Greixonera de boniato
Estofado de patatas, de sepia
Tumbet.
Tortilla de patatas

4. Llama la atención.

4.1. El tamaño de la ración que se consume si importa!

El tamaño de la ración de pan, pasta, arroz, patatas o cereales para el desayuno, está pensado para cubrir nuestras necesidades nutricionales, y permitirnos crecer adecuadamente y en un buen estado de salud.

Si la ración que tomamos habitualmente, es más pequeña de la recomendada para nuestra edad, no cubriremos nuestras necesidades de energía saludable; además, es probable que para compensar esa necesidad, comamos una ración más grande de otros alimentos no tan saludables, o que piquemos entre horas, porque tenemos hambre. Por el contrario, si nuestras raciones



habituals són massa grosses, tendrem tanta energia que ens farà augmentar de pes, i el desequilibri de la dieta posarà en risc la nostra salut.

4.2. El pa tradicional no té colesterol

En els darrers anys, l'absència de colesterol en alguns productes ha suposat un reclam publicitari per a la seva compra, però en ocasions aquesta publicitat ha induït a errors importants, com és el cas de missatges del tipus pa sense colesterol quan en realitat el pa tradicional no en conté, ja que és un nutrient que trobam, únicament i exclusivament, en productes d'origen animal.

4.3. El pa torrat té menys calories que el pa fresc?

L'ús de les torrades en algunes dietes per amagrir-se, ha suggerit que el pa torrat té menys calories que el pa fresc, quan és totalment al contrari. La deshidratació del pa fa que les torrades es conservin durant més temps, però també que es concentrin els nutrients,

habituales son demasiado grandes, tomaremos tanta energía, que nos hará aumentar de peso, y el desequilibrio de la dieta pondrá en riesgo nuestra salud.

4.2. El pan tradicional no tiene colesterol

En los últimos años, la ausencia de colesterol en algunos productos, ha supuesto un reclamo publicitario para su compra, pero en ocasiones esa publicidad ha inducido a errores importantes, es el caso de mensajes del tipo pan sin colesterol cuando en realidad el pan tradicional no lo contiene, ya que es un nutriente que encontramos, única y exclusivamente, en productos de origen animal.

4.3. ¿El pan tostado tiene menos calorías que el pan fresco?

El uso de las tostadas en algunas dietas de adelgazamiento, ha sugerido que el pan tostado tiene menos calorías que el pan fresco, cuando es totalmente al contrario. La deshidratación del pan hace que las tostadas se conserven durante más tiempo, pero también que se concentren los nutrientes,

per la qual cosa 100 g de torrades contenen quasi 400 Kcal, mentre que un pes igual de pa fresc, n'aporta 270.

4.4. El pa integral o els cereals integrals no engreixen.

La diferència entre els cereals o els derivats integrals i els refinats no està en les calories que ens aporten, sinó en la quantitat de determinats nutrients, com la fibra, les vitamines i els minerals. Això fa dels integrals una opció més saludable i nutritiva, però en cap cas un aliment light.

4.5. Han d'estar presents en totes les menjades del dia.

El pa, la pasta, l'arròs, les patates o els cereals per al desdèjuni, han de formar part, habitualment, de totes les menjades del dia. Cereals poc ensucrats o pa en el desdèjuni, un petit entrepà a mig matí, arròs o pasta en el dinar, i en la sopar una guarnició de patates i un bocí de pa; i si feim esport, podríem afegir un entrepà en el berenar.

por lo que 100 g de tostadas contiene casi 400 Kcal, mientras que un peso igual de pan fresco, aporta 270.

4.4. El pan integral o los cereales integrales no engordan.

La diferencia entre los cereales o derivados integrales y los refinados, no está en las calorías que nos aportan, sino en la cantidad de determinados nutrientes como la fibra, vitaminas y minerales. Esto hace de los integrales, una opción más saludable y nutritiva, pero en ningún caso un alimento light.

4.5. Deben estar presentes en todas las comidas del día.

El pan, la pasta, el arroz, las patatas o los cereales para el desayuno, deben formar parte, habitualmente, de todas las comidas del día. Cereales poco azucarados o pan en el desayuno, un pequeño bocadillo a media mañana, arroz o pasta en la comida, y en la cena una guarnición de patatas y un trocito de pan; y si hacemos deporte, podríamos agregar un bocadillo en la merienda.



4.6. Cereals de desdèjuni per sopar?

Els cereals són aliments molt energètics i, en molts de casos, amb un alt contingut en sucre. Si els utilitzam habitualment per reemplaçar el sopar, farem que disminueixi la varietat d'aliments en la nostra dieta, i contribuïrem al seu desequilibri.

4.7. El pa, la pasta, l'arròs i les patates engreixen

La classificació dels aliments en funció del seu poder d'engreixar, o no, és un error. Cada vegada és més evident, que el que produeix l'augment de pes, és l'alt consum d'aliments rics en grasses i sucres, a més de la descompensació entre el que menjem i el que gastem. El pa consumit en quantitats adequades no engreixa, recordem que el pa tradicional i fresc no conté pràcticament grasses, i és una font d'energia saludable i de vitamines, minerals i de fibra, sobretot si és integral.

4.6. Cereales de desayuno ¿para cenar?

Los cereales son alimentos muy energéticos y, en muchos casos, con un alto contenido en azúcar. Si los utilizamos habitualmente para reemplazar a la cena, haremos que disminuya la variedad de alimentos en nuestra dieta, contribuyendo a su desequilibrio.

4.7. El pan, la pasta, el arroz y las patatas engordan

La clasificación de los alimentos en función de su poder de engordar o no, es un error. Cada vez es más evidente, que lo que produce el aumento de peso, es el alto consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares, además de la descompensación entre lo que comemos y lo que gastamos. El pan consumido en cantidades adecuadas no engorda, recordemos que el pan tradicional y fresco, no contiene prácticamente grasas, y es una fuente de energía saludable y de vitaminas, minerales y de fibra, sobre todo si es integral.

De la mateixa manera, les pastes i l'arròs són aliments energètics, molt saludables i nutritius. El mètode de preparació i cocció que utilitzam per cuinar aquests aliments, o de la salsa que elaboram per acompanyar aquests plats, són en la majoria dels casos els principals determinants del seu valor calòric.

Per tant, no hem de tenir por a consumir aquests aliments, bàsics per a la nostra salut, però sí que hem de controlar, amb què els acompanyam, i el nombre i la mesura de les racions.

Del mismo modo, las pastas y el arroz son alimentos energéticos, muy saludables y nutritivos. El método de preparación y cocción que utilizamos para cocinar estos alimentos, o de la salsa que elaboramos para acompañar estos platos, son en la mayoría de los casos, los principales determinantes de su valor calórico.

Por lo tanto, no debemos tener miedo a consumir estos alimentos, básicos para nuestra salud, pero sí debemos controlar, con qué los acompañamos, y el número y tamaño de las raciones.



Recorda...

- El grup dels cereals està format per l'arròs, els derivats principals del blat com el pa i les pastes, els cereals per al desdijuni i les patates.
 - Aquests aliments han de subministrar la major part de l'energia diària.
 - Perquè la dieta sigui equilibrada, hem de consumir, al llarg del dia, de 4 a 6 racions i variar entre els diferents aliments que integren el grup.
 - La mesura de les racions varia amb l'edat, ja que les necessitats d'energia són diferents en cada etapa de la vida.
 - És important que, com a mínim, la meitat d'aquestes racions procedeixin d'aliments integrals o poc refinats, per poder cobrir les nostres necessitats de fibra, vitamines i minerals.
 - Es recomana el consum diari de pa, 2 o 3 vegades per setmana, arròs i pasta, i altres tantes racions setmanals de patates.
- El grupo de los cereales está formado por el arroz, los derivados principales del trigo como el pan y las pastas, los cereales para el desayuno y las patatas.
 - Estos alimentos deben suministrar la mayor parte de la energía diaria.
 - Para que la dieta sea equilibrada, debemos consumir, a lo largo del día, de 4 a 6 raciones, variando entre los distintos alimentos que integran el grupo.
 - El tamaño de las raciones varía con la edad, pues las necesidades de energía son diferentes en cada etapa de la vida.
 - Es importante que al menos la mitad de estas raciones procedan de alimentos integrales o poco refinados, para poder cubrir nuestras necesidades de fibra, vitaminas y minerales.
 - Se recomienda el consumo diario de pan, 2 ó 3 veces por semana, arroz y pasta, y otras tantas raciones semanales de patatas.

