



**5** ●

Carnes magras, pescados y mariscos, huevos, legumbres y frutos secos

**Carns magres,  
peixos i mariscs, ous,  
llegums i fruites  
seques**

## 1. Per què són importants?

En aquest grup s'inclouen els aliments que aporten principalment proteïnes a la nostra alimentació diària. El seu consum, tal i com mostra la piràmide, ha de ser diari i alternat.

Vegem cadascun dels aliments que conformen aquests grup:

Les **carns** són la part comestible del bestiar (boví, oví, porcí, equi...) i dels animals de corral i de caça (pollastre, indi, conill, llebre, tord, guàtlera...), també s'inclouen les seves vísceres.

Els **peixos** són animals vertebrats comestibles d'aigua salada o dolça.

*La nostra font de proteïnes no ha de ser únicament la carn, sinó també el peix, els llegums o els aus.*



## 1. ¿Por qué son importantes?

En este grupo se incluyen los alimentos que aportan principalmente proteínas a nuestra alimentación diaria. Su consumo, tal y como muestra la pirámide, debe ser diario y alternado.

Veamos cada uno de los alimentos que conforman este grupo:

Las **carnes** son la parte comestible del ganado (bovino, ovino, porcino, equino,...) y de los animales de corral y de caza (pollo, pavo, conejo, liebre, tordo, codorniz...); también se incluyen sus vísceras.

Los **pescados** son animales vertebrados comestibles de agua salada o dulce.

*Nuestra fuente de proteínas no debe ser únicamente las carnes, sino también el pescado, las legumbres o los huevos.*

**Els mariscs són animals invertebrats comestibles, marins o continentals:**

- **Crustacis:** llagostí, llamàntol, gamba, llagosta, cigala, percebe, cranc...
- **Mol·luscs:** cloïssa, musclo, navalla, ostra, escopinyes...
- **Cefalòpodes:** pop, sípia, calamar...

**Amb la denominació genèrica d'ou s'entén exclusivament els de gallina, per la qual cosa, quan procedeixen d'una altra espècie és necessari, a més, indicar l'espècie de procedència (ou de guàtlera...).**

**La denominació genèrica de llegums s'aplica a aquelles llavors seques i separades de la beina, procedents de la família de les lleguminoses, destinades al consum humà. Aquestes són: les lleties, els cigrons, la soja, les faves, les mongetes i els pèsols.**

**Les fruites seques són aquelles la part comestible de les quals té menys d'un 50% d'aigua. D'aquesta manera s'engloben aliments de diferent origen, com les ametlles, les avellanes, les nous, els pistatxos, els pinyons, els cacauets i les castanyes.**

**Los mariscos son animales invertebrados comestibles, marinos o continentales:**

- **Crustáceos:** langostino: bogavante, gamba, langosta, cigala, percebe, cangrejo,...
- **Moluscos:** almeja, mejillón, navaja, ostra, berberechos,...
- **Cefalópodos:** pulpo, sepia, calamar,...

**Con la denominación genérica de huevo se entiende exclusivamente los de gallina, por lo que cuando proceden de otra especie es necesario, además, indicar la especie de procedencia (huevo de codorniz,...)**

**La denominación genérica de legumbres se aplica a aquellas semillas secas, y separadas de la vaina, procedentes de la familia de las leguminosas, destinadas al consumo humano; éstas son: las lentejas, garbanzos, soja, habas, alubias y guisantes.**

**Los frutos secos, son aquellos cuya parte comestible tiene menos de un 50% de agua. De esta manera se engloban alimentos de distinto origen como las almendras, avellanas, nueces, pistachos, piñones, cacahuetes y castañas.**

### 1.1. Quins nutrients ens aporten?

Constitueixen principalment una font de proteïnes de diferent qualitat o valor biològic. **Així, la proteïna de major valor biològic la trobam en l'ou, seguit de la carn i el peix, i per últim la proteïna dels llegums i les fruites seques.**

La quantitat de **proteïna** varia d'un tipus d'aliment a un altre. En les carns, peixos, mariscs i llegums, el contingut és bastant similar. Oscil·la entre un 17 i un 20%. Els ous aporten un 12% i en les fruites seques, la quantitat varia d'un 3% en el cas de les castanyes, fins a un 25% en el cas dels cacahüets.

L'**agua** com en la majoria dels aliments és molt variable. Així, en les carns, peixos i ous, el contingut és d'entre un 65-80%, i en els llegums i les fruites seques no se supera el 15%, a excepció de les castanyes.

### 1.1. ¿Qué nutrientes nos aportan?

Constituyen principalmente una fuente de proteínas de distinto calidad o valor biológico. **Así, la proteína de mayor valor biológico, la encontramos en el huevo, seguida de la carne y el pescado, y por último, la proteína de las legumbres y los frutos secos.**

La cantidad de **proteína**, varía de un tipo de alimento a otro. En las carnes, pescados, mariscos y legumbres el contenido es bastante similar. Oscila entre un 17 y un 20%. Los huevos aportan un 12% y en los frutos secos, la cantidad varía de un 3% en el caso de las castañas, hasta un 25% en el caso de los cacahüetes.

El **agua**, como en la mayoría de los alimentos, es muy variable. Así en las carnes, pescados y huevos, el contenido es de entre un 65-80%, y en las legumbres y frutos secos, no se supera el 15%, a excepción de las castañas.





El contingut d'**hidrats de carboni en carn, peix i ous** és quasi nul. En les fruites seques és al voltant d'un 10% i els llegums són els que més en contenen, superant el 50% de la seva composició nutricional.

La quantitat i el tipus de **grassa** és molt diferent. En les carns, no només depèn de l'espècie, sinó també de la part de l'animal que consumim. Així, en el cas de la vedella, les parts més magres les trobam en el filet, el llom i les parts de la cuixa, com el tall rodó de vedella, el cap de mort, la tapa i certes parts del braç. **En el cas del porc, les parts més magres són el llom, el filet o el bracet o la cuixa desgreixades.** Del xot destaca, també, l'espatlla i la cuixa desgreixades. Quant al conill, el pollastre i l'indiote sense pell, i altres aus, com la guàtlera el seu contingut en grassa és baix, menys d'un 10%.

També l'espècie i l'alimentació de l'animal determinen la qualitat de la **grassa insaturada**, a més de les grasses saturades o poc saludables, pròpies de les carns en general.

El contingut de **hidrats de carboni** en carn, pescado y huevos es casi nulo. En los frutos secos es de alrededor de un 10% y las legumbres son las que más contienen, superando el 50% de su composición nutricional.

La cantidad y tipo de **grasa** es muy distinta. En las carnes, no sólo depende de la especie, sino también de la parte del animal que consumamos. Así en el caso de la ternera, las partes más magras las encontramos en el solomillo, el lomo, y partes de la pierna, como el redondo, la babilla, la tapa y ciertas partes del brazo. **En el caso del cerdo, las partes más magras, son el lomo, el solomillo o la paletilla y pierna desgrasadas.** Del cordero destaca también, la paletilla y pierna desgrasadas. En cuanto al conejo, el pollo y pavo sin piel, y otras aves, como la cadorniz, su contenido en grasa es bajo: menos de un 10%.

También la especie y la alimentación del animal determinan la calidad de la **grasa**, pues el cordero, ternera, cerdo y pollo, en este orden, aportan, más **grasa insaturada**; a demás de las grasas saturadas o poco saludables, propias de las carnes en general.

**En el cas dels porcs, els alimentats a base de grans, fruites, arrels i pasts, determina un perfil gras abundant en àcid oleic en la seva carn i derivats, com és el cas de les qualitats ibèriques o d'aglà.**

**En relació al contingut de grassa en els peixos, podem classificar-los en:**

- **Magre o blanc: < 1% de grassa.** Llenguado, bacallà, gall, llucet, rap.
- **Semigràs: 2-7% de grassa.** Llobarro, truita, moll, lluç, daurada, turbot.
- **Gras o blau: 8-15% de grassa.** Tonyina, sardina, cavalla, salmó, emperador.

**A efectes pràctics se sol simplificar la classificació en peix blanc, agrupant el magre i el semigràs, i el peix blau.**

**El peix és ric en àcids grassos poliinsaturats omega-3, que exerceixen un efecte beneficiós per a la salut, ja que ajuden a mantenir els nivells de colesterol i triglicèrids en sang i a prevenir malalties cardiovasculars.**

En el caso de los cerdos, los alimentados a base de granos, frutas, raíces y pastos, determina un perfil graso abundante en ácido oleico en su carne y derivados, como es el caso de las calidades ibéricas o de bellota.

En relación al contenido de grasa en los pescados, podemos clasificarlos en

- **Magro o blanco: < 1% de grasa.** Lengüado, bacalao, gallo, pescadillo, rape.
- **Semigraso: 2-7% de grasa.** Lubina, trucha, salmonete, merluza, dorada, rodaballo.
- **Graso o azul: 8-15% de grasa.** Atún, sardina, caballa, salmón, emperador.

A efectos prácticos se suele simplificar la clasificación en pescado blanco, agrupando el magro y el semigraso, y pescado azul.

El pescado es rico en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, que ejercen un efecto beneficioso para la salud, ya que ayudan a mantener los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre y a prevenir enfermedades cardiovasculares.



Els mariscs posseeixen en el seu conjunt un baix contingut en grassa, menys d'un 5%, però destaquen per la seva elevada aportació de colesterol. La grassa de l'ou suposa un 10% de la seva composició, i a l'igual que el marisc, el contingut de colesterol és important, no obstant, **l'ou és una font important de grasses cardiosaludables i elements antioxidants.**

Els llegums quasi no tenen grassa, excepte la soja, amb un 18%, principalment de tipus poliinsaturada.

Les fruites seques són una font de grassa cardiosaludable important, superant el contingut de grassa en més d'un 50% de la seva composició, a excepció de les castanyes en les quals la quantitat de grassa és molt baixa.

Quant a les **vitamines**, les carns, els peixos i els ous són una excel·lent font de vitamines del complex B, en especial de B1- Tiamina, B2- Riboflavina, B3- Niacina, B6- Piridoxina, la Biotina en l'ou i B12- Cianocobalamina. La carn de porc és especialment rica en B1. En general, tenen continguts bastant baixos de vitamines liposolubles, a excepció dels peixos blaus i l'ou que aporten una quantitat important de vitamina A i vitamina D.

Los mariscos poseen en su conjunto un bajo contenido en grasa, menos de un 5%, pero destacan por su elevado aporte de colesterol. La grasa del huevo supone un 10% de su composición, y al igual que el marisco, el contenido en colesterol es importante, no obstante, **el huevo es una fuente importante de grasas cardiosaludables y elementos antioxidantes.**

Las legumbres apenas contienen grasa, excepto la soja con un 18%, principalmente de tipo poliinsaturada.

Los frutos secos son una fuente de grasa cardiosaludable importante, superando el contenido de grasa en más de un 50% de su composición, a excepción de las castañas en las que la cantidad de grasa es muy baja.

En cuanto a las **vitaminas**, las carnes, pescados, huevos, son una excelente fuente de vitaminas del complejo B, en especial de B1- Tiamina, B2- Riboflavina, B3- Niacina, B6- Piridoxina, la biotina en el huevo y B12- Cianocobalamina. La carne de cerdo es especialmente rica en B1. En general tienen contenidos bastante bajos de vitaminas liposolubles, a excepción de los pescados azules y el huevo que aportan una cantidad importante de vitamina A y vitamina D.



**Els llegums són una font de vitamines del grup B, i les fruites seques aporten principalment vitamina E, important antioxidant i les quantitats considerables de B1, B2, i B3.**

**Els minerals destacats en les carns, peixos i ous són el potassi, fòsfor, ferro i zinc.**

**El peix té menys ferro que la carn, i destaca pel seu contingut en iode. Els peixos petits, que es mengen amb espina, poden aportar calci.**

**En els ous destaca també l'aportació de seleni.**

**Els llegums aporten una quantitat important de magnesi, calci i ferro, però l'absorció d'aquests dos darrers és més difícil que els continguts en aliments d'origen animal.**

**Les fruites seques són fonts importants de fòsfor, seleni, calci i zinc.**

Las legumbres son una fuente vitaminas del grupo B, y los frutos secos aportan principalmente vitamina E, importante antioxidante, y cantidades considerables de B1, B2, y B3,

Los minerales destacados en las carnes, pescados y huevos son el potasio, fósforo, hierro y zinc.

El pescado tiene menos hierro que la carne, y destaca por su contenido en yodo. Los peces pequeños, que se comen con espina, pueden aportar calcio.

En los huevos destaca también el aporte de selenio.

Las legumbres aportan una cantidad importante de magnesio, calcio y hierro, pero la absorción de estos dos últimos es más difícil, que los contenidos en alimentos de origen animal.

Los frutos secos son fuentes importantes de fósforo, selenio, calcio y zinc.





**La fibra no està present en carns, ni peixos ni ous, però sí en els llegums i en les fruites seques.**

### 1.2. Per què són importants?

Les **carns** són importants perquè són una de les principals fonts de ferro de fàcil absorció i les proteïnes que aporten són de molt bona qualitat.

Els **ous** aporten la proteïna de millor qualitat i certs antioxidants amb un paper protector enfront de diverses malalties.

Els **llegums** són una bona font de proteïna que combinada amb altres aliments, com l'arròs o el pa, resulta de similar qualitat que les proteïnes d'origen animal. A més, aporten substàncies bioactives, com els fitoesterols,

*El peix i les fruites seques contenen un tipus de grassa que resulta beneficiosa per a la prevenció de la malaltia cardiovascular.*



La fibra no està presente en carnes, ni pescados ni huevos, pero sí en las legumbres y en los frutos secos.

### 1.2. ¿Por qué son importantes?

Las **carnes** son importantes porque son una de las principales fuentes de hierro de fácil absorción y las proteínas que aportan son de muy buena calidad.

Los **huevos** aportan la proteína de mejor calidad y ciertos antioxidantes con un papel protector frente a enfermedades diversas.

Las **legumbres** son una buena fuente de proteína que combinada con otros alimentos, como el arroz o el pan, resulta de similar calidad que las proteínas de origen animal. Además, aportan sustancias

*El pescado y los frutos secos contienen un tipo de grasa que resulta beneficiosa para la prevención de la enfermedad cardiovascular.*

que contribueixen a la prevenció de malalties cardiovasculars. La seva elevada aportació de fibra prevé i alleugereix l'estrenyiment, redueix els nivells de colesterol en el nostre organisme i fa més lenta l'absorció dels sucres, cosa que permet regular la glucèmia, benefici important per a persones amb diabetis.

## 2. A cada un el que li correspon

La recomanació establerta per a aquest grup d'aliments és de **2 racions al dia**.

### 2.1. Què és una ració?

És recomanable consumir de 3 a 4 racions de carn per setmana, encara que la majoria de la població sobrepassa aquesta quantitat. Es considera que una ració té entre 100 i 125 grams de pes net per a l'adult, equivalent a un filet petit.

los fitoesteroles, que contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares. Su elevado aporte de fibra previne y alivia el estreñimiento, reduce los niveles de colesterol en nuestro organismo y hace más lenta, la absorción de los azúcares, lo que permite regular la glucemia, beneficio importante para personas con diabetes.

## 2. A cada uno lo suyo

La recomendación establecida para este grupo de alimentos es de **2 raciones al día**.

### 2.1. ¿Qué es una ración?

Es recomendable consumir de 3 a 4 raciones de carne por semana, aunque la mayoría de la población sobrepasa esta cantidad. Se considera que una ración tiene entre 100 y 125 gramos de peso neto para el adulto, equivalente a un filete pequeño.



**En els nins, la ració serà més petita i quant a les persones majors s'ha de considerar que poden ser necessàries adaptacions.**

**Una ració de peix està entorn als 125-150 grams de pes net i s'hauria de consumir de 3 a 4 vegades per setmana. És interessant anar alternant el peix blanc i el blau, i el marisc s'ha de prendre amb moderació, degut als alts nivells de colesterol que conté. El peix, pel seu contingut en determinats nutrients, com el fòsfor, és recomanable per consumir durant l'embaràs, la lactància i en etapes de creixement. La seva digestibilitat i textura fan que sigui un bon aliment per a la tercera edat.**

**La freqüència de consum, recomanada per als ous, és de 3 a 4 racions per setmana.**

**Els llegums s'han de prendre 2 o 4 vegades a la setmana, i la ració mitja per a un adult és de 60 – 80 g en cru, que es converteixen en 150 – 200 g en cuitat. És recomanable consumir fruites seques, com a mínim 3 vegades a la setmana i màxim 7, en quantitat petita d'uns 20 – 30 g, la qual cosa equival a 1 grapada o ració individual.**

En los niños la ración será más pequeña y en cuanto a las personas mayores, hay que considerar que quizás sean necesarias adaptaciones.

Una ración de **pescado** está en torno los 125-150 gramos de peso neto y debería consumirse de 3 a 4 veces por semana. Es interesante ir alternando el pescado blanco y el azul y el marisco debe tomarse con moderación, debido a los altos niveles de colesterol que contiene. El pescado, por su contenido en determinados nutrientes como el fósforo, es recomendable para consumir durante el embarazo, la lactancia y en etapas de crecimiento. Su digestibilidad y textura hacen que sea un buen alimento para la tercera edad.

La frecuencia de consumo, recomendada para los **huevos**, es de 3 a 4 raciones por semana.

Las **legumbres** deben tomarse 2 ó 4 veces a la semana, y la ración media para un adulto es de 60 – 80 g en crudo, que se convierten en 150 – 200 g en cocido. Es recomendable consumir **frutas secas**, al menos 3 veces a la semana y máximo 7, en cantidad pequeña de unos 20 – 30 g, lo que equivaldría a 1 puñado o ración individual.



## Racions de carns, peixos, ous i llegums

Raciones de carnes, pescados, huevos y legumbres

	<b>carn</b> carne	<b>peix</b> pescado	<b>ous</b> huevos	<b>llegums</b> legumbres
<b>Primera infància</b> <b>1 - 6 anys</b> Primera infancia 1 - 6 años	<b>1 Filet petit</b> Filete pequeño <b>60 - 70 g</b>	<b>½ Filet</b> Filete <b>70 - 100 g</b>	<b>1 unitat</b> unidad	<b>3 - 4 cs*</b> en cuinat en cocido <b>30 - 50 g cru</b> en cruda
<b>Edat escolar</b> <b>7 - 9 anys</b> Edad escolar 7 - 9 años	<b>1 Filet mitjà</b> Filete mediano <b>100 g</b>	<b>1 Filet</b> Filete <b>125 g</b>	<b>1- 2 unitats</b> unidades	<b>½ plat mitjà</b> plato mediano <b>50 - 60 g cru</b> crudo
<b>A partir dels 12 anys en endavant</b> A partir de los 12 años en adelante	<b>1 Filet</b> Filete <b>¼ Pollo</b> Pollo <b>125 g</b>	<b>1 Filet</b> Filete <b>125 - 150 g</b>	<b>2 unitats</b> unidades	<b>1 plat normal</b> plato normal <b>60 - 80 g cru</b> crudo

\* Cullerada sopera  
Cucharada sopera



### 3. El que has de saber

#### 3.1. La compra

És important prestar atenció a l'aspecte i etiquetat de la carn, ja que per a un consumidor inexpert no és fàcil distingir l'estat del producte. Una **carn** en bon estat es caracteritza per:

- Olor agradable i fresca
- Color brillant i característic de cada espècie.
- En les aus, rebutjarem les que presenten ossos romputs i hematomes.
- Consistència ferma
- Grassa ben distribuïda i sense taques blanquinoses o verdoses.
- Absència de mucositat.

Respecte de les carns picades, és recomanable demanar que la piquin al moment, sempre que sigui possible, a la mateixa carnisseria, ja que és un producte de vida útil limitada i a més ens assegurarem de la quantitat de grassa que conté. S'ha de prestar atenció a les carns venudes en mercats, fires i llocs ambulants, que ja han de comptar també amb l'etiqueta del registre sanitari.

### 3. Lo que debes saber

#### 3.1. La compra

Es importante prestar atención al aspecto y etiquetado de la carne, ya que para un consumidor inexperto no es fácil distinguir el estado del producto. Una **carne** en buen estado se caracteriza por:

- Olor agradable y fresco
- Color brillante y característico de cada especie.
- En las aves, rechazaremos las que presenten huesos rotos y hematomas.
- Consistencia firme
- Grasa bien distribuida y sin manchas blanquecinas o verdosas.
- Ausencia de mucosidad.

Respecto a las carnes picadas, es recomendable pedir que la piquen al momento, siempre que sea posible, en la misma carnicería, dado que es un producto de vida útil limitada y además nos aseguraremos de la cantidad de grasa que contiene. Hay que prestar atención a las carnes vendidas en mercados, ferias y puestos ambulantes, ya que deben contar también con la etiqueta del registro sanitario.

És important extreure les mesures higièniques quan es manipuli carn, peix o ous.



Es importante extremar las medidas higièniques cuando se manipule carne, pescado o huevo.

Quant al **peix** hi ha una sèrie de factors que ens indiquen la seva frescor:

- Ganyes (brànquies) humides i brillants, i de color vermell viu.
- Cos tes i carn ferma (si no està fresca la carn cedeix a la pressió dels dits).
- Pell humida, sense arrugues i amb escates ben adherides.
- Olor agradable a mar.
- Ulls brillants i sortits, no blanquinosos ni enfonsats.

Hem de comprar els **ous** en establiments autoritzats, i comprovar que el seu envàs està intacte i sense rompudes. L'indicador de frescor, quan estan en l'envàs, és únicament la **data de consum**, indicada pel productor, que és de 4 setmanes a partir de la posta; una vegada a casa, podem recórrer al mètode de l'aigua salada: l'ou fresc s'enfonsa completament; a mesura que passen els dies des de la posta, la cambra d'aire que hi ha a l'interior augmenta, fent que pugui i surin més.

En cuanto al **pescado** hay una serie de factores que nos indican su frescura:

- Agallas (branquias) húmedas y brillantes, y de color rojo vivo.
- Cuerpo terso y carne firme (si no está fresco la carne cede a la presión de los dedos).
- Piel húmeda, sin arrugas y con escamas bien adheridas.
- Olor agradable, a mar.
- Ojos brillantes y saltones, no blanquecinos ni hundidos.

Debemos comprar los **huevos** en establecimientos autorizados, y comprobar que su envase está intacto y sin roturas. El indicador de frescura, cuando están en el envase, es únicamente la **fecha de consumo**, indicada por el productor, que es de 4 semanas a partir de la puesta; un vez en casa, podemos recurrir al método del agua salada: el huevo fresco se hunde completamente; a medida que pasan los días desde la puesta, la cámara de aire que hay en el interior, aumenta, haciendo que suban y floten más.





Una vegada rompuda la closca, han d'apreciar-se dues zones en la clara: una densa i una altra més líquida; el vermell ha de ser arrodonit i ha d'estar ben centrat i flotant, en la part densa de la clara.

### 3.2. La manipulació.

Seguir una sèrie de mesures preventives ens evitarà problemes:

- Rentar-se bé les mans abans i després de la seva manipulació.
- Evitar el contacte dels aliments crus amb aliments cuinats.
- Netejar i desinfectar tots els estris (ganivets, taules de tall, etc.) que s'utilitzen per a la seva preparació.
- Els ous amb fissures són especialment perillosos, per la qual cosa els hem de rebutjar. No els hem de rompre en les voreres del recipient on els hem de batre.
- Cuinar bé els aliments.
- Si volem preparar salses que contenguin ou cru, com la maionesa, ho farem amb la menor antelació possible i la conservarem sempre en la nevera, no més de 24 hores.

Una vez rota la cáscara, deben apreciarse dos zonas en la clara: una densa y otra mas líquida; la yema debe ser redondeada y estar bien centrada y flotante, en la parte densa de la clara.

### 3.2. La manipulación.

Seguir una serie de medidas preventivas nos evitará problemas:

- Lavarse bien las manos antes y después de su manipulación.
- Evitar el contacto de los alimentos crudos con alimentos cocinados.
- Limpiar y desinfectar todos los utensilios (cuchillos, tablas de corte, etc.) que se utilizan para su preparación.
- Los huevos con fisuras son especialmente peligrosos, por lo que deberemos desecharlos. No debemos romperlos en los bordes del recipiente donde vamos a batirlos.
- Cocinar bien los alimentos.
- Si queremos preparar salsas que contengan huevo cruda, como la maionesa, lo haremos con la menor antelación posible y la conservaremos siempre en la nevera, no más de 24 horas.

### 3.3. La conservació i l'emmagatzematge

Les carns i els peixos frescs s'han de guardar en la nevera, protegits amb un embolcall adequat per evitar degoteigs. **En el cas de congelats, és més pràctic tenir-los en racions i perfectament identificats. S'han de descongelar en refrigeració i mai no hem de recongelar els aliments.**

Els ous també s'han de guardar en el refrigerador. Els llegums i les fruites seques poden estar en el rebost.

### 3.4. El cuinat

**El cuinat de les carns, i en general de tots els aliments, millora la seva digestibilitat, els fa més agradables al paladar, i el que és més important, disminueix el nombre de microorganismes que contenen de manera natural; aquest darrer factor determina el risc del consum de carns crues o poc fetes.**

### 3.3. La conservación y el almacenamiento.

Las carnes y pescados frescos se deben guardar en la nevera, protegidos con un envoltorio adecuado para evitar goteos. **En el caso de congelados, es más práctico tenerlos en raciones y perfectamente identificados. Se deben descongelar en refrigeración y nunca debemos recongelar los alimentos.**

Los huevos también se deben guardar en el refrigerador. Las legumbres y frutos secos pueden estar en la alacena.

### 3.4. El cocinado

El cocinado de las carnes, y en general de todos los alimentos, mejora su digestibilidad, los hace más agradables al paladar, y lo que es muy importante, disminuye el número de microorganismos que contienen de manera natural; este último factor, determina el riesgo del consumo de carnes crudas o poco hechas.



En general, les **carns** admeten tot tipus de cuinat, però la composició dels diferents talls, farà que siguin més o menys adequades per a cada tècnica. En aquest sentit, els filets de les parts molt magres, com el llom, el filet, la pitrera de les aus o el conill, són idònies per fregir, saltejar o fer a la planxa. Les peces senceres o les aus amb la seva pell són perfectes per rostir al forn. Una opció molt tradicional és la preparació en cuinats/guisats, que quan contenen llegums, arròs o patates, juntament amb verdures, poden incloure's en la dieta com a plat únic.

Les carns més fibroses, com la falda i els músculs molt actius de la cuixa, com el conill de l'espatlla, jarret o garró, requereixen una cocció en aigua, prolongada i molt lenta, perquè formen la gelatina i augmenta la seva tendresa.

**La torrada**, típica de celebracions populars, és idoni per a les carns magres i semimagres, i confereix textures molt saboroses i tendres; però el contacte de les grasses amb les brases, i la flama que produeixen, impregna la carn

En general, las **carnes** admiten todo tipo de cocinado, pero la composición de los distintos cortes, hará que sean, más o menos, adecuadas para cada técnica. En este sentido, los filetes de las partes muy magras, como el lomo, solomillo, la pechuga de las aves o el conejo, son idóneas para freír, saltear o hacer a la plancha. Las piezas enteras o las aves con su piel, son perfectas para asar en el horno. Una opción muy tradicional, es la preparación en guisos, que cuando contienen legumbres, arroz o patatas, junto con verduras, pueden incluirse en la dieta, como plato único.

Las carnes más fibrosas, como la falda y los músculos muy activos de la pierna, como el marcillo, jarrete o codillo, requieren una cocción en agua, prolongada y muy lenta, para que formen la gelatina y aumente su ternura.

**El cocinado a la brasa**, típico de celebraciones populares, es idóneo para las carnes magras y semimagras, confiriendo texturas muy sabrosas y tiernas; pero el contacto de las grasas con las brases, y la llama que producen, impregna la



**de composts químics perjudicials per a la nostra salut. Per minimitzar els riscos, hem d'usar molt ocasionalment aquesta tècnica, escollir talls amb poca grassa, cuinar sense flama ni fum, a calor moderada i evitar que la carn es cremi.**

La gastronomia balear compta amb nombrosos plats elaborats a base de carn. Alguns exemples són:

Estofat de vedella amb bolets, albergínies farcides, frito mallorquí, calamars farcits de carn, llom amb col, conill amb ceba, indiots farcit de cuscús, escaldums, llengua amb tapares, capó a lo rei en Jaume, tords i becades amb esclata-sangs, panades, etc.

Els mètodes per al cuinat de **peixos i mariscs**, també són molt variats. Destaquen les preparacions al forn, les planxes, a la papillota i les fritures, encara que en la nostra gastronomia tenim guisats molt emblemàtics com la caldereta de llagosta, cassola de caragols o la sípia amb ceba. La diferència de composició, amb les carns, fa que els tractaments culinaris dels peixos, siguin menys intensos.

carne de compuestos químicos perjudiciales para nuestra salud. Para minimizar los riesgos debemos usar muy ocasionalmente esta técnica, escoger cortes con poca grasa, cocinar sin llama ni humo, a calor moderado y evitar que la carne se queme.

La gastronomía balear cuenta con numerosos platos elaborados a base de carne. Algunos ejemplos son:

Estofado de ternera con setas, berenjenas rellenas, frito mallorquín, calamares rellenos de carne, lomo con col, conejo con cebolla, pavo relleno de cuscús, escaldums, lengua con alcaparras, capón a lo rei en Jaume, tords y becadas con setas, panades, berenjenas rellenas, etc.

Los métodos para el cocinado de **pescados y mariscos**, también son muy variados. Destacan las preparaciones al horno, las planchas, el papillote y las frituras, aunque en nuestra gastronomía, tenemos guisados muy emblemáticos como la caldereta de langosta, cazuela de caracoles o la sepia con cebolla. La diferencia de composición, con las carnes, hace que los tratamientos culinarios de los pescados, sean menos intensos.



Així, el temps de cuinat és una de les claus de l'èxit d'un plat de peix, ja que si ens excedim, la carn quedarà seca i fibrosa.



, el tiempo de cocinado es una de las claves del éxito de un plato pescado, pues si nos excedemos, la carne quedará seca y fibrosa.

**No obstant, els peixos i mariscs, són aliments molt contaminats, per la qual cosa el cuinat és fonamental per disminuir el risc d'intoxicacions alimentàries.**

**Alguns plats a base de peixos i mariscs:**

**Molls amb tomàtiga, peix amb tumbet, llampuga amb pebres torrats, calamars i gambes a la panxa, peix a la mallorquina, raules de jonquillo, frit de peix i mariscs, raons fregits, etc.**

**Quant als ous, és primordial que el cuinat asseguri la seva coagulació completa per a ella mateixa, destruir els bacteris que puguin contenir.**

Sin embargo, los pescados y mariscos, son alimentos muy contaminados, por lo que el cocinado es fundamental para disminuir el riesgo de intoxicaciones alimentarias.

Algunos platos a base de pescados y mariscos:

Salmonetes con tomate, pescado con tumbet, llampuga con pimientos asados, calamars y gambas a la panxa, pescado asado a la mallorquina, raules de jonquillo, frito de pescado y mariscos, raons frits, etc.

En cuanto a los huevos, es primordial que el cocinado asegure su coagulación completa para así, destruir las bacterias que pudieran contener.

La fritura i el cuinat en forma de truites i ous remenats serveixen de base per a nombrosos plats, que fan dels ous un dels aliments més versàtils de la cuina. Són nombroses les combinacions en ous remenats: bolets, camars roges, espàrrecs, mariscs, salsa de tomàtiga, alls tendres, etc. No menys variades les truites: de patates, pebres, carbassó, bledes o espinacs, cebes tendres, carxofes o les de faves tendres. Els fregits amb embotits, tomàtiga natural, pisto o tumbet, o els ous fregits amb patates. No obstant, en la gastronomia tradicional destaquen, a més, la maionesa, la greixonera d'ous amb pèsols, el pancuit, els ous farcits, i les postres com els flamets, flams, natilles, etc.

**La cocció dels llegums, s'ha de realitzar amb aigües poc mineralitzades o blanques, per poder gaudir de textures suaus; o si es prefereix, poden utilitzar-se les comercialitzades en cuinat, la qual cosa ens estalviarà el temps de remull i les coccions llargues. El cuinat pot començar-se amb els ingredients en cru, o bé amb**

La fritura y el cocinado en forma de tortillas y revueltos, sirven de base para numerosas platos, haciendo de los huevos uno de los alimentos más versátiles de la cocina. Son numerosas las combinaciones en revueltos: setas, achicoria, espárragos, mariscos, salsa de tomate, ajetes, etc. No menos variadas, las tortillas: de patatas, pimientos, calabacín, acelgas o espinacas, cebollas tiernas, alcachofas o las de habas tiernas. Los fritos con embutidos, tomate natural, pisto o tumbet, o los socarridos, huevos fritos con patatas. Sin embargo, en la gastronomía tradicional destacan, además, la mahonesa, la greixonera d'ous amb pesols, el pancuit, los huevos rellenos y los postres, como el tocinillo de cielo, flanes, natillas, etc

La cocción de las legumbres, debe realizarse con aguas poco mineralizadas o blandas, para poder disfrutar de texturas suaves; o si se prefiere, pueden utilizarse las comercializadas en cocido, lo que nos ahorrará el tiempo de remojo y las cocciones largas. El cocinado puede comenzarse con los ingredientes en crudo, o bien con un sofrito de hortalizas. Las alubias, lentejas, habas y garbanzos,





**un sofregit d'hortalisses. Les mongetes, les llenties, les faves i els cigrons han estat aliments imprescindibles en la nostra gastronomia i en la dieta mediterrània.**

**El seu cuinat en forma de guisat, cuinat o en escudella, representen la majoria dels plats de la nostra cuina. El guisat dels diferents tipus de llegums, juntament amb una gran varietat d'ingredients: carns, embotits, verdures, arròs, pastes, patates, peixos o mariscs, determina en gran part la denominació dels plats del nostre receptari: cuinat de llenties, fava pelada, cuinat de vigilia, escudella fresca, mongetes amb bacallà o cloïsses, bullit, olla podrida, etc. També són clàssiques les ensalades de llegums, com el trempó amb cigrons, o les mongetes blanques amb vinagreta.**

**Les fruites seques solen consumir-se en cru o torrades, però la cuina de les Illes Balears ha sabut treure un rendiment màxim a l'alta producció d'ametlles: són ingredients bàsics per donar cos a la**

han sido alimentos imprescindibles en nuestra gastronomía y en la dieta mediterránea.

Su cocinado en forma de en guiso, cuinat o en escudella, representan la mayoría de los platos de nuestra cocina. El guisado de los diferentes tipo de legumbres, junto con un gran variedad de ingredientes: carnes, embutidos, verduras, arroz, pastas, patatas, pescados o mariscos, determina en gran parte la denominación de los platos de nuestro recetario: guiso de lentejas, fava pelada, potaje de vigilia, escudella fresca, alubias con bacalao o almejas, cocido, olla podrida, etc. También son clásicas, las ensaladas de legumbres, como el trempó con garbanzos, o las alubias blancas con vinagreta.

Los frutos secos suelen consumirse en crudo o tostados, pero la cocina de Baleares ha sabido sacar un rendimiento máximo, a la alta producción de almendras: son ingredientes básicos para dar cuerpo a la salsa de navidad, la pepitoria o la cazuela de pescado. Su peculiar composición, sirve como base para la elaboración de bizcochos

salsa de Nadal, als escaldums o la cassola de peix. La seva composició serveix com a base per a l'elaboració de bescuits sense farina de blat, com el popular gató; a més de la gran varietat de postres, que utilitzen l'ametlla i altres fruites seques: el torró, els panellets, cuscusó, els gelats, etc.

## 4. Crida l'atenció

### 4.1. La carn alimenta més que el peix.

Es creu que menjar molta carn és més saludable. Però el cert és que tant la carn com el peix aporten la mateixa quantitat de proteïna, i la diferència radica en el tipus de grassa que ens aporten. La grassa de la carn és més saturada que la del peix, i, per tant, el consum excessiu de carn, juntament amb un baix consum de peix, pot ser un factor de risc enfront de la malaltia cardiovascular.

sin harina de trigo, como el popular gató; además de la gran variedad de postres, que utilizan la almendra y otras frutas secas: el turrón, panellets, cuscusó, helados, etc.

## 4. Llama la atención

### 4.1. La carne alimenta más que el pescado.

Se cree que comer mucha carne es muy saludable. Lo cierto es que, tanto la carne como el pescado aportan la misma calidad de proteína, y la diferencia radica en el tipo de grasa que nos aportan. La grasa de la carne es más saturada que la del pescado y, por tanto, el consumo excesivo de carne, junto con un bajo consumo de pescado, puede ser un factor de riesgo frente a la enfermedad cardiovascular.



## 4.2. Carns vermelles i carns blanques.

El color de la carn no és un bon indicador de la quantitat de grassa d'aquesta, encara que freqüentment es confon. El color vermellós de la carn el proporciona un pigment que es troba en les seves fibres musculars. Així, podem trobar peces de carn vermella baixes en grassa, com pot ser un filet de vedella. No obstant, diversos estudis indiquen que l'abús de carns, especialment de les vermelles i les processades, com els fumats, curats o salats, pot contribuir a l'augment del risc de patir diverses malalties.

## 4.3. No es poden menjar més de 2 ous a la setmana.

Els nivells elevats de colesterol en sang no són conseqüència del consum d'un aliment concret, sinó de la dieta global, a més d'altres factors. No només influeix el contingut en colesterol, sinó també altres factors com les vitamines i els minerals dels aliments, així com la quantitat i la qualitat dels seus àcids grassos.

## 4.2. Carnes rojies y carnes blanques.

El color de la carne no es un buen indicador de la cantidad de grasa de la misma, aunque frecuentemente se confunde. El color rojizo de la carne lo proporciona un pigmento que se encuentra en sus fibras musculares. Así, podemos encontrar piezas de carne "roja" bajas en grasa como puede ser un solomillo de ternera. No obstante, diversos estudios indican, que el abuso de carnes, especialmente de las rojas y las procesadas, como ahumados, curados o salados, puede contribuir al aumento del riesgo de padecer diversas enfermedades.

## 4.3. No se pueden comer más de 2 huevos a la semana.

Los niveles elevados de colesterol en sangre, no son consecuencia del consumo de un alimento concreto, sino de la dieta global, además de otros factores. No sólo influye el contenido en colesterol, sino también otros factores como las vitaminas y minerales de los alimentos, así como la cantidad y calidad de sus ácidos grasos.



En el cas de l'ou, aquesta relació és favorable, és a dir, la proporció de grassa poliinsaturada (grassa bona) és major que la grassa saturada (grassa dolenta), aporta vitamines i minerals antioxidants i altres substàncies bioactives relacionades amb la prevenció de la malaltia cardiovascular. No obstant, pel seu contingut en colesterol és un dels aliments mirat amb major recel, la qual cosa ha contribuït a la disminució del seu consum en els darrers anys. Hem d'analitzar la dieta total i no el consum d'un aliment aïllat.

#### 4.4. El peix congelat és poc nutritiu.

La congelació manté el valor nutricional del peix i augmenta la seva vida útil, sempre que no es rompi la cadena de fred, és a dir, si es mantenen les temperatures adequades de congelació. D'aquesta manera es conserva tant l'alt valor biològic de les seves proteïnes, com la quantitat d'àcids grassos insaturats, entre els que es troben l'omega-3, les vitamines i els minerals. El que sí pot ocórrer és que les característiques sensorials del congelat, com el sabor o la textura, difereixin en part de les del peix fresc.

En el caso del huevo, esta relación es favorable, es decir la proporción de grasa poliinsaturada (grasa buena) es mayor que la grasa saturada (grasa mala), aporta vitaminas y minerales antioxidantes y otras sustancias bioactivas relacionadas con la prevención de la enfermedad cardiovascular.

Sin embargo, por su contenido en colesterol es uno de los alimentos mirado con mayor recelo, lo que ha contribuido a la disminución de su consumo en los últimos años. Debemos analizar la dieta total y no el consumo de un alimento aislado.

#### 4.4. El pescado congelado es poco nutritivo.

La congelación mantiene el valor nutricional del pescado, y aumenta su vida útil, siempre que no se rompa la cadena de frío, es decir, si se mantienen las temperaturas adecuadas de congelación. De este modo se conserva tanto el alto valor biológico de sus proteínas, como la cantidad de ácidos grasos insaturados, entre ellos el omega-3, las vitaminas y los minerales. Lo que sí puede ocurrir es que las características sensoriales del congelado, como el sabor o la textura, difieran en parte a las del pescado fresco.



**Molts de consumidors afirmen que el peix congelat no té el mateix gust que el fresc, encara que en ocasions és a causa que el peix no ha estat descongelat i cuinat de manera adequada, o que durant el seu emmagatzematge, venda o transport a la llar, la cadena de fred no s'ha mantengut correctament.**

#### **4.5. Les fruites seques engreixen.**

**La composició nutricional de les fruites seques fa que siguin uns aliments altament energètics. Com ja s'ha explicat en el primer capítol, engreixar i aprimar no depèn d'un sol aliment sinó de la dieta que realitzam i, per tant, de tots els aliments que indolem. Així, tot depèn de la quantitat que consumim. Si en lloc de prendre'n una grapada, afegida a una ensalada o juntament amb un lletí en les postres, ens acabam una bossa mentre miram una pel·lícula, és normal que consumim energia en excés, i per tant augmentam de pes. Però, no pel tipus d'aliment, sinó per la quantitat que consumim.**

Muchos consumidores afirman que el pescado congelado no sabe igual que el fresco, aunque en ocasiones esto se debe a que el pescado no ha sido descongelado y cocinado de forma adecuada, o a que durante su almacenamiento, venta o transporte al hogar, la cadena de frío no se ha mantenido correctamente.

#### **4.5. Los frutos secos engordan.**

La composición nutricional de los frutos secos hace que sean unos alimentos altamente energéticos. Como ya se explicó en el primer capítulo, engordar o adelgazar no depende de un solo alimento sino de la dieta que realicemos y por tanto de todos los alimentos que incluyamos. Por tanto, todo depende de la cantidad que consumamos. Si en lugar de tomar un puñado, añadido a una ensalada o junto con un lácteo en el postre, nos acabamos una bolsa mientras miramos una película, es normal que consumamos energía en exceso, y por tanto aumentemos de peso. Pero no por el tipo de alimento, sino por la cantidad que consumimos.

#### **4.6. La soja és el llegum més saludable.**

**Els llegums tenen una composició nutricional molt pareguda entre ells mateixos, per la qual cosa els beneficis del seu consum es poden fer extensius a tot el grup. No obstant, estudis científics recents, posen de manifest que la ingesta habitual de soja i els seus derivats, rics en fitoestrògens, desenvolupen un paper beneficiós per pal·liar o tractar els símptomes associats a la menopausa: fogots, dolor articular i muscular, irritabilitat, augment de pes...**

**Per una altra part, els productes fermentats derivats d'aquest llegum, com el miso o el tempeh, contenen petites quantitats de B12, molt important per a persones que segueixen una dieta vegetariana en la qual no inclouen aliments d'origen animal, que són els únics que contenen aquesta vitamina.**

#### **4.6. La soja es la legumbre más saludable.**

Las legumbres tienen una composición nutricional muy parecida entre sí, por lo que los beneficios de su consumo se pueden hacer extensivo a todo el grupo. No obstante, estudios científicos recientes, ponen de manifiesto que la ingesta habitual de soja y sus derivadas, ricas en fitoestrógenos, desempeñan un papel beneficioso para paliar o tratar los síntomas asociados a la menopausia: sofocos, dolor articular y muscular, irritabilidad, aumento de peso...).

Por otra parte, los productos fermentados derivados de esta legumbre, como el miso o el tempeh, contienen pequeñas cantidades de B12, muy importante para personas que siguen una dieta vegetariana en la que no incluyen alimentos de origen animal, que son los únicos que contienen esta vitamina.





## Recorda...

- El consum dels aliments d'aquest grup ha ser diari, 2 racions, i alternat.
- La freqüència de consum recomanada per als peixos és de 3 a 4 vegades a la setmana, alternant el peix blanc i el blau.
- Hem de prendre de 3 a 4 racions d'ous a la setmana.
- No és recomanable consumir més de 4 racions de carn magra, per setmana.
- És recomanable consumir llegums de 2 a 4 vegades a la setmana.
- Com a mínim 3 vegades a la setmana es recomana el consum de fruites seques, en racions de 20 - 30 g, la qual cosa equivaldria a 1 gripada.
- El consumo de los alimentos de este grupo debe ser diario, 2 raciones, y alternado.
- La frecuencia de consumo recomendada para los pescados es de 3 a 4 veces a la semana, alternando el pescado blanco y el azul.
- Debemos tomar de 3 a 4 raciones de huevos a la semana.
- No es recomendable consumir más de 4 raciones de carne magra, por semana.
- Es recomendable consumir legumbres de 2 a 4 veces a la semana.
- Al menos 3 veces a la semana, se recomienda el consumo de frutos secos, en raciones de 20 - 30 g, lo que equivaldría a 1 puñado.

