



IV

A lo largo
del día



**Al llarg del
dia**

1. Factors que influeixen en l'elecció d'aliments

El que menjam i elegim per a això està influenciat per diversos factors, externs i interns. Vegem-ne alguns exemples:

1.1. Cultura

La cultura marca patrons alimentaris quant a tipus d'aliments, nombre de menjades, horari de les menjades, importància de cada una d'aquestes, etc. Per exemple, a Gran Bretanya les menjades més importants són el desdèjuni i el sopar, mentre que la resta del dia piquen entre hores. No obstant, en els països mediterranis, el sopar passa a ser una menjada lleugera.

1.2. Creences religioses

Els preceptes i les prohibicions religioses afecten l'elecció d'aliments i en alguns casos els horaris de les menjades. Per exemple, la religió musulmana i el Ramadan o la religió cristiana i la Quaresma.

1. Factores que influyen en la elección de alimentos

Lo que comemos y elegimos para comer está influenciado por diversos factores, externos e internos. Veamos algunos ejemplos:

1.1. Cultura

La cultura marca patrones alimentarios en cuanto a tipo de alimentos, número de comidas, horario de las comidas, importancia de cada una de ellas, etc. Por ejemplo, en Gran Bretaña las comidas más importantes son el desayuno y la cena, mientras que el resto del día pican entre horas. Sin embargo, en los países mediterráneos, la cena pasa a ser una comida ligera.

1.2. Creencias religiosas

Los preceptos y prohibiciones religiosas afectan a la elección de alimentos y en algunos casos los horarios de las comidas. Por ejemplo, la religión musulmana y el Ramadan o la religión cristiana y la Cuaresma.



1.3. Societat

La família, els amics, el tipus de treball, el nivell socioeconòmic, l'estat civil i la influència de la publicitat també són factors determinants de la nostra alimentació diària.

En funció d'aquests factors distribuïrem les menjades al llarg del dia. L'ideal és realitzar 3 menjades principals i 2 petites ingestes entre aquestes menjades: desdejuni, berenar, dinar, berenar i sopar. Els horaris dependran directament dels factors abans esmentats. Per exemple:

Una persona que treballa en horari de matí, de les 8'00 a les 15'00 h:
Desdejuni a casa abans de sortir-ne, berenar, dinar, berenar i sopar lleuger.

Persona que treballa de nit:
Sopar complet abans d'iniciar la jornada de treball, una menjada a mitja nit, un desdejuni abans d'anar-se'n a dormir i una menjada quan es llevi.

1.3. Sociedad

La familia, los amigos, el tipo de trabajo, el nivel socioeconómico, el estado civil, la influencia de la publicidad también son factores determinantes de nuestra alimentación diaria.

En función de estos factores distribuiremos las comidas a lo largo del día. Lo ideal es realizar 3 comidas principales y 2 pequeñas ingestas entre estas comidas: desayuno, merienda, comida, merienda y cena. Los horarios dependerán directamente de los factores antes mencionados. Por ejemplo:

Una persona que trabaja en horario de mañana de 8 a 15 h:

Desayuno en casa antes de salir, merienda, comida, merienda y cena ligera.

Persona que trabaja de noche:

Cena completa antes de iniciar la jornada de trabajo, una comida a media noche, un desayuno antes de ir a dormir y una comida cuando se levante.

Persona que realitza el Ramadan:
Un bon desdejuni abans que surti el sol, un petit berenar quan es posa el sol, un sopar complet i un resopar abans d'anar a dormir.

2. Quina importància tenen les diferents menjades?

Diversos estudis conclouen la importància de realitzar 5 menjades al dia:

2.1. Desdejuni:

És necessari començar el dia amb una menjada completa, ja que ens aixecam després de 7 o 8 hores en dejú. La qual cosa vol dir que el cos es troba sota mínims d'energia.

2.2. Berenar a mig matí

Si hem desdejunat molt prest, i si tenim en compte que és important no deixar passar més de 4 hores entre una menjada i una altra, podem incloure aquest berenar al matí.

Persona que realitza el Ramadán:
Un buen desayuno antes de que salga el sol, una merienda pequeña cuando se pone el sol, cena completa y resopón antes de ir a dormir.

2. ¿Qué importancia tienen las diferentes comidas?

Diversos estudios concluyen la importancia de realizar 5 comidas al día:

2.1. Desayuno

Es necesario empezar el día con una comida completa ya que nos levantamos después de 7 ó 8 horas de ayuno. Lo que quiere decir que el cuerpo se encuentra bajo mínimos en energía.

2.2. Merienda a Media Mañana

Si hemos desayunado muy temprano, y teniendo en cuenta que es importante no dejar pasar más de 4 horas entre una comida y otra, podemos incluir esta merienda por la mañana.



2.3. Dinar

És una menjada important perquè ens permet continuar realitzant les activitats diàries.

2.4. Berenar

Realitzar una petita ingesta per la tarda ens ajuda a complementar la dieta i a realitzar un sopar més lleuger.

2.5. Sopar

És una menjada important, ja que passen 7 o 8 hores de dejuni i ens permetrà completar l'alimentació diària. No és aconsellable anar-se'n a dormir sense sopar. Ha de ser més lleuger que el dinar i és aconsellable, si és possible, realitzar-lo 2-3 hores abans d'anar-se'n a dormir.

Hem de completar l'alimentació diària i elegir els aliments del sopar en funció de la menjada que haguem realitzat. Així, inclourem aliments del grup de: Cereals: pasta, arròs, patates

2.3. Comida

Es una comida importante porque nos permite continuar realizando las actividades diarias.

2.4. Merienda

Realizar una pequeña ingesta por la tarde nos ayuda a complementar la dieta y a realizar una cena más ligera.

2.5. Cena

Es una comida importante ya que pasarán 7 ó 8 horas de ayuno y nos permitirá completar la alimentación diaria. No es aconsejable irse a dormir sin cenar. Debe ser más ligera que la comida y es aconsejable, si es posible, realizarla 2-3 horas antes de irse a dormir.

Debemos completar la alimentación diaria y elegir los alimentos de la cena en función de la comida que hayamos realizado. Así, incluiremos alimentos del grupo de: Cereales: pasta arroz, patatas
Carne, pescado, huevos o legumbres

Carn peix, ous o llegums
Verdura crua o cuinada
Fruita fresca
La beguda d'elecció ha de ser l'aigua,
i la grassa per cuinar o trempar els
aliments l'oli d'oliva.

3. Com afecten la salut els nostres hàbits alimentaris?

Tots els estudis que relacionen la distribució de les diferents menjades i la salut conclouen que: El fet de menjar més vegades al llarg del dia i en menor quantitat contribueix al manteniment d'un pes estable, millora la digestió i manté els nivells de glucosa (sucre) i lípids (grassa) en la sang.

De les diferents menjades del dia, la més relacionada amb la salut i la més estudiada és el desdèjuni. És fonamental, ja que està directament relacionada amb una correcta alimentació al llarg del dia, un pes correcte i un bon rendiment acadèmic, físic o intel·lectual.

Verdura cruda o cocinada
Fruita fresca
La beguda de elecció ha de ser el
agua i la grassa per cuinar o aliñar
los alimentos el aceite de oliva.

3. ¿Como afectan a la salud nuestros hábitos alimentarios?

Todos los estudios que relacionan la distribución de las diferentes comidas y la salud concluyen que: el hecho de comer más veces a lo largo del día y en menor cantidad, contribuye al mantenimiento de un peso estable, mejora la digestión y mantiene los niveles de glucosa (azúcar) y lípidos (grasa) en sangre.

De las diferentes comidas del día la más relacionada con la salud y la más estudiada es el desayuno. Es fundamental, ya que está directamente relacionado con una correcta alimentación a lo largo del día, un peso correcto y un buen rendimiento académico, físico o intelectual.



Taula 1. Distribució dels aliments al llarg del dia
Distribución de los alimentos a lo largo del día

MENJADA <i>COMIDA</i>	GRUP D'ALIMENTS <i>GRUPO DE ALIMENTOS</i>	
Desdejuni <i>Desayuno</i>	LACTIS: llet, iogurt, formatge, quallada, brossat CEREALS: pa, cereals poc ensucrats FRUITA	LÁCTEOS: leche, yogur, queso, cuajada, requesón. CEREALES: pan, cereales poco azucarados FRUTA
Mig matí <i>Media Mañana</i>	LACTIS: llet, iogurt, formatge, quallada, brossat O CEREALS: pa FRUITA	LÁCTEOS: leche, yogur, queso, cuajada, requesón. O CEREALES: pan FRUTA
Dinar <i>Comida</i>	CEREALS: pa, pasta, arròs, patata ALIMENTS PROTEICS: carn, peix, ous, llegums VERDURA: crua o cuinada FRUITA GRASSA: oli d'oliva AIGUA	CEREALES: pan, pasta, arroz, patata ALIMENTOS PROTEICOS: carne, pescado, huevos, legumbres VERDURA: cruda o cocinada FRUTA GRASA: aceite de oliva AGUA
Berenar <i>Merienda</i>	LACTIS: llet, iogurt, formatge, quallada, brossat O CEREALS: pa FRUITA	LÁCTEOS: leche, yogur, queso, cuajada, requesón. O CEREALES: pan FRUTA
Sopar <i>Cena</i>	CEREALS: pa, pasta, arròs, patata ALIMENTS PROTEICS: carn, peix, ous, llegums VERDURA: crua o cuinada FRUITA GRASSA: oli d'oliva AIGUA	CEREALES: pan, pasta, arroz, patata ALIMENTOS PROTEICOS: carne, pescado, huevos, legumbres VERDURA: cruda o cocinada FRUTA GRASA: aceite de oliva AGUA

4. Quins aliments hauríem d'incloure a cada menjada?

“Cada aliment en el seu moment”
Per cobrir les necessitats diàries d'energia i nutrients és important variar el tipus d'aliments al llarg del dia. No hi ha aliments bons o dolents, sinó que tot depèn de l'alimentació en el seu conjunt. A la taula 1 es mostren els grups d'aliments que han de compondre les diferents ingestes al llarg del dia.

5. Com planificar una menjada o un sopar perquè sigui equilibrada?

Si realitzam una menjada composta per dos plats, podem confeccionar:

Primers plats escollint una de les següents opcions:

A base d'aliments del grup de cereals: pasta, arròs, patates acompanyats de verdures. Per exemple: Macarrons amb salsa de tomàtiga, patates bullides,

4. ¿Qué alimentos deberíamos incluir en cada comida?

“Cada alimento en su momento”

Para cubrir las necesidades diarias de energía y nutrientes es importante variar el tipo de alimentos a lo largo del día. No hay alimentos buenos o malos sino que todo depende de la alimentación en su conjunto. En la Tabla 1 se muestran los grupos de alimentos que deben componer las diferentes ingestas a lo largo del día.

5. ¿Como planificar una comida o una cena para que sea equilibrada?

Si realizamos una comida compuesta por dos platos, podemos confeccionar:

Primeros platos escogiendo una de las siguientes opciones:

A base de alimentos del grupo de cereales: pasta, arroz, patatas acompañados de verduras. Por ejemplo: Macarrones con salsa de tomate, Patatas



sopa de pasta, arròs amb verdures, etc.

A base de verdura crua o cuinada.

Per exemple, ensalada variada o menestra de verdures.

Per als segons plats podem escollir:

Carn poc grassa: pollastre, conill, indiot, porc, vedella... a la planxa, al forn, bullida, estofada, a la papillota...

Peix (blanc, blau) i marisc: a la planxa, al forn, al vapor, estofat, a la papillota...

Ou: bullit, en truita, remenat, passat per aigua.

El segon plat pot anar acompanyat de guarnicions a base de:

Cereals: pasta, arròs, patata Verdura crua (ensalades) o cuinada (al vapor, a la planxa, al forn)

La guarnició a triar anirà en funció del primer plat; és a dir, si el primer plat són macarrons procurarem que el segon plat tingui verdura com a guarnició (exemple: emperador a la planxa amb ensalada)

guisadas, Sopa de pasta, Arroz con verduras, etc.

A base de verdura cruda o cocinada.

Por ejemplo ensalada variada o menestra de verduras

Para los segundos platos podemos elegir:

Carn poco grasa: pollo, conejo, pavo, cerdo, ternera,...a la plancha, al horno, hervida, estofada, papillote...

Pescado (blanco, azul) y marisco: a la plancha, al horno, al vapor, estofada, papillote...

Huevo: cocido, en tortilla, revuelto, pasado por agua.

El segundo plato puede ir acompañado de guarniciones a base de:

Cereales: pasta, arroz, patata Verdura cruda (ensaladas) o cocinada (al vapor, a la plancha, al horno)

La guarnición a escoger irá en función del primer plato; es decir, si el primer plato son macarrones procuraremos que el segundo plato tenga verdura como guarnición (ejemplo: emperador a la plancha con ensalada)

Les postres:

Fruita crua, cuinada (compota, al forn) o batuts com a postres d'elecció preferent.

També són aptes els lactis (iogurt, quallada...)

En el cas que sigui costum realitzar un plat únic, el plat ha d'estar compost d'aliments dels 3 grups: Cereals/patata, carn/peix, ous/llegums i verdura. Per exemple: Bullit de pollastre amb patata i verdures.

Nota: Els llegums pel seu alt contingut en proteïnes i hidrats de carboni són un plat únic excel·lent, acompanyats de verdures crues o cuinades, com són un trempó amb cigrons o un guisat de lleties.

Los Pastres:

Fruita cruda, cocinada (compota, al horno) o batidos como postre de elección preferente.

También son aptos los lácteos (yogur, cuajada...)

En el caso de que sea costumbre realizar un plato único, el plato debe estar compuesto de alimentos de los 3 grupos: Cereales/patata, carne/ pescado/ huevos/ legumbres y Verdura. Por ejemplo: Hervido de pollo con patata y verduras.

Nota: Las legumbres por su alto contenido en proteínas e hidratos de carbono son un plato único excelente acompañadas de verduras crudas o cocinadas, como son un trempó con garbanzos o un guiso de lentejas.



6. Recomanacions per grups d'aliments

"Quants d'ous a la setmana puc menjar?", "Quantes vegades hauria de prendre llegums?". Moltes de les preguntes que es plantegen respecte dels aliments queden resoltes amb la coneguda piràmide de l'alimentació "saludable". En aquesta imatge es representen els aliments que hem de consumir amb més freqüència, i que se situen a la base, i els que hem de consumir menys vegades, per tant, se situen a la part de dalt. A més de la piràmide, trobam una taula de recomanacions de freqüència i la ració recomanada, és a dir, la quantitat d'aliment que ha d'incloure el plat.

6. Recomendaciones por grupos de alimentos

"¿Cuántos huevos a la semana puedo comer?", "¿Cuántas veces debería tomar legumbres?", muchas de las preguntas que se plantean respecto a los alimentos quedan resueltas con la conocida Pirámide de la alimentación "saludable". En esta imagen se representan los alimentos que debemos consumir con más frecuencia, y que se sitúan en la base, y los que debemos consumir menos veces y por tanto, se sitúan en la parte de arriba.

Además de la pirámide, encontramos una tabla de recomendaciones de frecuencia y la ración recomendada, es decir la cantidad de alimento que debe incluir el plato.

Taula 2. Freqüència de consum recomanada i racions per a cada aliment
Frecuencia de consumo recomendada y raciones para cada alimento

ALIMENTOS ALIMENTOS	FREQUÈNCIA FRECUÈNCIA	RACIONES RACIONES	MESURES CASOLANES MEDIDAS CASERAS
Pasta, arròs Pasta, Arroz Pa Pan Patata Patata Cereals desdejuni Cereales desayuno	4-6 racions/ dia raciones/ dia	60-80 g pasta, arròs cru Pasta, Arroz crudo 60-80 g pa Pan 150-200 g patata Patata 30-40 g Cereals desdejuni Cereales desayuno	1 plat plato 1 llesca gran pa pagès de kilo rebanada pan pagès de kilo 3-4 llesques de pa de barra rebanadas de pan de barra 1 patata patata
Verdura Verdura	>=2 racions/ dia raciones/ dia	150-200 g	1 plat plato
Fruita Fruta	>=3 racions/ dia raciones/ dia	120-200 g	1 peça mitjana pieza mediana
Llet Leche Iogurt Yogur Formatge Queso	2-4 racions/ dia raciones/ dia	200 ml llet / leche 2 iogurts / yogures 30-40 g formatge curat Queso curado 100-120 g formatge fresc Queso fresco	1 tassó/vaso 2 unitats/unitades 2-3 lonchas/rodanxes 1 porció/part
Oli d'oliva Aceite de oliva	3-6 racions/ dia raciones/ dia	10 ml	1 cullerada sopera cucharada sopera
Peix i marisc Pescado y Marisco	3-4 racions/ setmana raciones/ semana	125-150 g	1 filet / filete
Carn magra Carn magra	3-4 racions/ setmana raciones/ semana	100-125 g	1 filet / filete ¼ pollastre o conill pollo o conejo
Ou Huevo	3-4 racions/ setmana raciones/semana	60-120 g	1- 2 ous huevos
Llegums Legumbres	2-4 racions/ setmana raciones/ semana	60-80 g en cru	1 plat plato
Fruites seques Frutos secos	3-7 racions/ setmana raciones/ semana	20-30 g	1 grapada puñada
Aigua Agua	4-8 racions/ dia raciones/ dia	200 ml	1 tassó vaso
Activitat física Actividad física	Diària Diaria	30 minuts minutos	caminar, bicicleta, escales caminar, bicicleta, escaleras





La piràmide d'alimentació és una senzilla guia. Posa-la en pràctica i aconseguiràs mantenir una bona salut per a tu i per als membres de la teua família.

La pirámide de alimentación es una sencilla guía. Ponla en práctica y conseguirás mantener una buena salud para ti y los miembros de tu familia.



activitat física diària
actividad física diaria

aigua
agua



7. Exemples de menús equilibrats

Hem d'intentar menjar de tots els grups d'aliments al llarg del dia, i en quantitats moderades. Vegem-ne exemples de menús equilibrats.

7. Ejemplos de menús equilibrados

Debemos intentar comer todos los grupos de alimentos a lo largo del día y en cantidades moderadas. Veamos ejemplos de menús equilibrados.



MENÚ GENÈRIC MENÚ GENÉRICO

	GRUP GRUPO	DILLUNS LUNES	DIMARTS MARTES	DIMECRES MIÉRCOLES	DIJOURS JUEVES	DIVENDRES VIERNES	DISSABTE SÁBADO	DIUMENGE DOMINGO
Desdejuní Desayuno	LACTI LÁCTEO CEREAL CEREAL FRUITA FRUTA	Llet Leche Pa Pan Suc de fruita Zumo de Fruta	Quallada Cuajada Cereals Cereales Fruita Fruta	logurt Yogur Pa Pan Fruita Fruta	Llet Leche Pa Pan Suc de fruita Zumo de Fruta	logurt Yogur Cereals Cereales Fruita Fruta	Llet Leche Pa Pan Fruita Fruta	Llet Leche Galetes Galletas Suc de fruita Zumo de Fruta
Mig matí Media Mañana	LACTI LÁCTEO CEREAL CEREAL FRUITA FRUTA	logurt Yogur Fruita Fruta	Formatge Queso Pa Pan	Llet Leche Pa Pan	logurt Yogur Fruita Fruta	Formatge Queso Pa Pan	logurt Yogur Fruita Fruta	Formatge Queso Pa Pan
Dinar Comida	CEREAL CEREAL VERDURA VERDURA PROTEIC PROTEICO FRUITA FRUTA GRASSA GRASA	Verdura Verdura Llegum Legumbre Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva	Pasta Pasta Ensalada Ensalada Carn magra Carne magra Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva	Ensalada Ensalada Llegum Legumbre Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de oliva	Patata Patata Verdura Verdura Peix blanc Pescado blanco Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva	Verdura Verdura Llegum Legumbre Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva	Pasta Pasta Verdura Verdura Carn magra Carne magra Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de oliva	Arròs Arroz Verdura Verdura Peix blau Pescado azul Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva
Berenar Merienda	LACTI LÁCTEO CEREAL CEREAL FRUITA FRUTA	Llet Leche Cereal Cereal	logurt Yogur Fruita Fruta	Formatge Queso Fruita Fruta	Llet Leche Pa Pan Fruita Fruta	logurt Yogur Fruita Fruta	Llet Leche Cereal Cereal	logurt Yogur Fruita Fruta
Sopar Cena	CEREAL CEREAL VERDURA CEREAL PROTEIC PROTEICO FRUITA FRUTA GRASSA	Patata Patata Ensalada Ensalada Ou Huevo Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva	Pa Pan Verdura Verdura Peix blau Pescado azul Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva	Arròs Arroz Verdura Verdura Carn magra Carne magra Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva	Pasta Pasta Ensalada Ensalada Ou Huevo Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva	Pa Pan Ensalada Ensalada Peix blanc Pescado blanco Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva	Patata Patata Ensalada Ensalada Marisc Marisco Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva	Pa Pan Ensalada Ensalada Carn magra Carne magra Fruita Fruta Oli d'oliva Aceite de Oliva

MENÚ EXEMPLE PRIMAVERA/ ESTIU MENÚ EJEMPLO PRIMAVERA/VERANO

	DILLUNS LUNES	DIMARTS MARTES	DIMECRES MIÉRCOLES	DIJOUS JUEVES	DIVENDRES VIERNES	DISSABTE SÁBADO	DIUMENGE DOMINGO
Desdejuní Desayuno	Llet. Pa amb oli i tomàtiga. Suc de taronja natural. Leche Pan con aceite y tomate Zumo de Naranja Natural	Quallada amb cereals integrals. Albercocs. Cuajada con cereales integrales Albaricoques	logurt amb prunes trossejades. Pa torrat amb confitura. Yogur con ciruelas troceadas Pan tostado con confitura	Pa amb oli, tomàtiga i formatge fresc. Suc de taronja natural. Pan con aceite, tomate y queso fresco Zumo de Naranja Natural	Batut de iogurt amb plàtan i cereals integrals. Batido de yogur con plátano y cereales integrales	Llet. Pa amb oli i tomàtiga. Pera. Leche Pan con aceite y tomate Pera	Llet. Ensaïmada. Suc de taronja natural. Leche Ensaïmada Zumo de Naranja Natural
Mig matí Media Mañana	logurt. Yogur	Pa torrat amb formatge fresc. Pan tostado con queso fresco	Llet. Leche	logurt. Yogur	Prunes. Ciruelas	logurt. Yogur	Préssec. Melocotón
Dinar Comida	Ensalada de mongetes a la vinagreta. Maduixes. Ensalada de alubias a la vinagreta Fresas	Ensalada de pasta i tires de pollastre a la planxa. Préssec. Ensalada de pasta y tiras de pollo a la plancha Melocotón	Trepó amb cigrons. Formatge fresc amb mel. Trampó con garbanzos. Queso fresco con miel	Ensalada verda. Bacallà amb tumbet. Meló. Ensalada verde Bacalao con tumbet. Melón.	Ensalada de tomàtiga i ceba. Lenties cuinades. Nectarina. Ensalada de tomate y cebolla Lentijas guisadas Nectarina	Macarrons amb pesto. Conill a la graella amb ensalada. Sindria. Macarrones al pesto Conejo a la parrilla con ensalada Sandía	Paella de verdures. Sardines a la planxa amb ensalada. Pinya. Paella de verduras Sardinas a la plancha con ensalada Piña
Berenar Merienda	Llet amb cereals integrals. Leche con cereales integrales	logurt. Yogur	Raïm. Uva	Llet. Leche	Quallada amb mel. Cuajada con miel	Pa torrat amb formatge fresc. Pan tostado con queso fresco	logurt. Yogur
Sopar Cena	Truita de patates. Ensalada variada amb nous. Peres. Tortilla de patatas. Ensalada variada con nueces. Peras.	Pa. Molls amb graella de verdures. Sindria. Pan Salmonetes con parrillada de verduras Sandía	Llom de porc a la planxa amb saltejat d'arròs i verdures. Albercocs. Lomo de cerdo a la plancha con salteado de arroz y verduras. Albaricoques	Ensalada de pasta amb ou bullit. Poma. Ensalada de pasta con huevo cocida Manzana	Bonitol a la planxa amb carxofes saltejades. Arròs amb llet. Bonito a la plancha con alcachofas salteadas Arroz con leche	Trepó. Pa amb oli amb cuixot serrà. Cireres. Trampó Pa amb oli de jamón serrano Cerezas	Filet de vedella a la planxa amb patates i ensalada. Meló. Filete de ternera a la plancha con patatas y ensaladas Melón

Pa i aigua en totes les menjades. **Dieta per a adult sa: 2.100 kcal; 54% hidrats de carboni; 32% lípids; 14% proteïnes**
Pa y agua en todas las comidas **Dieta para adulto sano. 2100 kcal; 54% Hidratos de Carbono; 32% Lípidos; 14% Proteínas**

MENÚ EXEMPLE TARDOR / HIVERN MENÚ EJEMPLO OTOÑO/INVIERNO

	DILLUNS LUNES	DIMARTS MARTES	DIMECRES MIÉRCOLES	DIJOUS JUEVES	DIVENDRES VIERNES	DISSABTE SÁBADO	DIUMENGE DOMINGO
Desdejuni Desayuno	Llet. Pa amb oli i tomàtiga. Suc de taronja natural. Leche Pan con aceite y tomate Zumode Naranja Natural	Quallada amb cereals integrals i pera a daus. Cuajada con cereales integrales y pera a dados	logurt amb poma trossejada. Pa torrat amb confitura. Yogur con manzana troceada Pan tostado con confitura	Pa amb oli, tomàtiga i formatge fresc. Suc de taronja natural. Pan con aceite, tomate y queso fresco Zumode Naranja Natural	Batut de iogurt amb plàtan i cereals integrals. Batido de yogur con plátano y cereales integrales	Llet. Pa amb oli i tomàtiga. Pera. Leche Pan con aceite y tomate Pera	1 tassó de llet. Ensaïmada. Suc de taronja natural. 1 vaso de leche Ensaïmada Zumode Naranja Natural
Mig matí Media Mañana	logurt. Yogur	Pa amb formatge fresc. Pan con queso fresco	Galetes tipus inca amb formatge tendre. Galletas tipo Inca con queso tierno	logurt. Yogur	Pa amb formatge. Pan con queso	logurt amb kiwi. Yogur con kiwi	Pa amb formatge fresc. Pan con queso fresco
Dinar Comida	Ensalada de lletuga i pastanaga. Escudella fresca. Maduixes. Ensalada de lechuga y zanahoria Escudella fresca Fresas	Macarrons amb salsa de tomàtiga. Salmó amb verdures a la papillota. Raim. Macarrones con salsa de tomate Salmón con verduras en papillote Uvas	Ensalada de tomàtiga. Cuinat de cigrons amb carn i espinacs. Taronja. Ensalada de tomate Guiso de garbanzos con carne y espinacas Naranja	Sopa de pasta Pollastre del bullit amb patata i verdures. Figa de moro. Sopa de pasta Pallo del hervido con patata y verduras Higo chumbo	Ensalada de lletugues variades. Llenties cuinades. Mandarines. Ensalada de lechugas variadas Lentejas guisadas Mandarinas	Anfós a la mallorquina. Formatge amb nous Mero a la mallorquina Queso con nueces	Raves. Paella mixta. Magrana. Rabonitos Paella mixta Granada
Berenar Merienda	Plàtan amb ametlles. Plátano con almendras	logurt. Yogur	Llet. Leche	Quallada amb mel. Cuajada con miel	Llet. Leche	Poma. Manzana	logurt. Yogur
Sopar Cena	Sopa de pasta. Filet de magre de porc a la planxa amb verdures saltejades. logurt natural. Sopa de pasta Filete de magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas Yogur natural	Truita de patates amb ensalada variada. Kiwi. Tortilla de patatas con ensalada variada Kiwi	Llom de lluç a la planxa amb menestra de verdures al vapor. Coqui. Lomo de merluza a la plancha con menestra de verduras al vapor Coqui	Truita d'espàrrecs verds amb saltejat d'arròs i bolets. Poma. Tortilla de espárragos trigueros con salteado de arroz y setas Manzana	Pitrera d'indiat amb colflori ofegada. Pinya. Pechuga de pavo con coliflor rehagada Piña	Ensalada variada. Pa amb oli amb formatge semicurat i cuixot serrà. Ginjals. Ensalada variada Pa amb oli con queso semicurado y jamón serrano Ginjals	Crema de verdures. Llenguado arrebossat amb ensalada. Xirimoia. Crema de verdures Lenguado rebozado con ensalada Chirimoya

Pa i aigua en totes les menjades. Dieta per a adult sa: 2.100 kcal; 54% hidrats de carboni; 32% lípids; 14% proteïnes
 Pan y agua en todas las comidas **Dieta para adulto sano. 2100 kcal; 54% Hidratos de Carbono; 32% Lípidos; 14% Proteínas**

8. Alimentació equilibrada i sana amb plats i aliments de les nostres illes

Ja que ens trobam a l'àrea mediterrània, no hem de desaproveitar els aliments que ens ofereixen la terra i la mar que ens rodeja. Amb l'ús racional d'aquests, podem realitzar una alimentació variada, equilibrada i saludable, a la vegada que agradable al paladar. Un bon exemple de dieta mediterrània l'ofereix la nostra gastronomia, amb plats rics en verdures i peixos, i suculets plats festius a base de carns i dolços, sense oblidar-nos de la gran varietat de plats de temporada. A continuació s'anomenen, per grups d'aliments, alguns plats tradicionals.

8.1. Plats a base de cereals i derivats

Pancuit i oliaigua, sopa de brou, sopa farcida de Nadal o els canelons de carn cuita.

Fideuà, fideus de verema i bourballes. Pa amb oli.

Coques de mussola, de sardines arengades, de verdures, de pebres torrats o les de trempó.

Arròs de llagosta i conill, de verdures, de peix, de matances, arròs brut, amb colflori, amb carxofes, sec de bacallà, paella...

8. Alimentación equilibrada y sana con platos y alimentos de nuestras islas

Considerando que nos encontramos en el área mediterránea, no debemos desaprovechar los alimentos que nos ofrecen la tierra y el mar que nos rodea. Con el uso racional de los mismos, podemos realizar una alimentación variada, equilibrada y saludable, a la vez que agradable al paladar. Un buen ejemplo de dieta mediterránea, la ofrece nuestra gastronomía, con platos ricos en verduras y pescados, y succulentos platos festivos a base de carnes y dulces, sin olvidamos de la gran variedad de platos de temporada. A continuación se nombran, por grupos de alimentos, algunos platos tradicionales.

8.1. Platos a base de cereales y derivados.

Sopas de ajo y oliaigua; Sopa de caldo, la rellena de Navidad o los canelones de carne cocida.

Fideuá, fideos de vendimia y bourballes Pa amb oli

Cocas de musola, sardinas arengues, verdures, pimientos asados o las de trempó. Arroz de langosta y conejo, de verdures, de



Cocarrois, panades de Pasqua. Greixonera de patata o de moniato. Arròs amb llet.

El cuscussó i el menjar blanc. Coques dolces, d'albercoc o amb sobrassada, entre d'altres plats.

8.2. Plats amb base d'hortalisses i verdures

Trempó, tumbet i escalivada. Sopes mallorquines o les de matances. Escudelles de verdures i greixonera d'albergínies.

Bullit i cuinats de verdures. Bledes.

Faves tendres o colflori ofegada amb xulla o sobrassada.

Carxofes, carbassons o albergínies farcides de carn.

8.3. Plats de llegums

Fava pelada i escudella fresca. Cuiinat de lleties i cigrons.

Trempó de cigrons.

Cuinats de vigília.

pescado, de matanzas, brut, con coliflor, de alcachofas, seco de bacalao, paella...

Cocarrois, empanadas de Pascua Greixonera de patata o de boniatos

Arroz con leche

El cuscussó y el menjar blanc

Cocas dulces, de albaricoque o con sobrasada

Entre muchos otros platos

8.2. Platos con base de hortalizas y verdura

Trempó, tumbet y escalivada

Sopas mallorquinas o las de matanzas.

Escudelles de verdures y greixonera de berenjenas

Hervida y guisados de verduras

Acelgas, habas tiernas o coliflor rehogadas con tocino o sobrasada.

Alcachofas, calabacines o berenjenas rellenas de carne.

8.3. Platos de legumbres

Fava pelada y escudella fresca

Guisados de lentejas y garbanzos

Trempó amb cigrons

Potojes de vigilia

8.4. Plats de peix

Molls amb salsa de tomàtiga o de fetge, bacallà amb tumbet o la llampuga amb pebres vermells torrats.

Raules de jonquillo, calamars farcits de carn o el peix al forn a la mallorquina.

Frit de peix i mariscs

Raons fregits, caldereta de llagosta, greixonera de peixos o caragols amb allioli.

8.5. Plats de carns i derivats

Conill amb ceba o en escabetxo. Capó estil rei en Jaume o l'indiots farcit de cuscussó.

Vianda i escaldums de pollastre i indiots. Estofat de carn amb bolets o guisats de pilotes.

Frit mallorquí, llom amb col, llengua amb tapares o la porcella rostida.

Torts i becades amb esclatasangs. Sobrassada amb mel.

8.6. Plats d'ou

Ous remenats i truites variades de bolets, cama-roges, espàrrecs, mariscs, colflori, espinacs, salsa de tomàtiga, faves i cebes tendres o alls, etc. Els fregits amb embotits, tomàtiga natural, pisto o tumbet, o els tan recurrents ous fregits amb patates. Maionesa, greixonera d'ous amb pèsols o els ous farcits.

8.4. Platos de pescado

Salmonetes con salsa de tomate o de hígado, bacalao con tumbet o la llampuga con pimientos rojos asados

Raules de jonquillo, calamars rellenas de carne o el pescado asado a la mallorquina

Frito de pescado y mariscos

Raones fritos, caldereta de langosta, cazuela de pescados o caracoles con allioli.

8.5. Platos de carnes y derivados

Coneja con cebolla o en escabeche
Capón a la rei en Jaume o el pavo relleno de cuscussó

Fiambre y escaldums de pollo y pavo.
Estofado de carne con setas o guisados de albóndigas.

Frito mallorquí, lomo con col, lengua con alcaparras o la lechona asada

Tortos y becadas con setas.

Sobrassada con miel.

8.6. Platos de huevo

Revueltos y tortillas variadas de setas, achicorias, espárragos, mariscos, coliflor, espinacas, salsa de tomate, habas y cebollas tiernas, o ajetes, etc.

Los fritos con embutidos, tomate natural, pisto o tumbet, o los socorridos, huevos fritos con patatas.

Mahonesa, greixonera d'ous amb pèsols los huevos rellenos.



Recorda...

- Per cobrir les necessitats diàries d'energia i nutrients és important variar el tipus d'aliments al llarg del dia. No hi ha aliments bons o dolents, sinó que tot depèn de l'alimentació en el seu conjunt.
- Diversos estudis conclouen la importància de realitzar 5 menjades al dia.
- El desdèjuni complet ha d'incloure un aliment de cadascun d'aquests grups: Lactis -llet, iogurt o formatge- i cereals -pa blanc o integral, cereals de desdèjuni no ensucrats i fruita fresca o suc de fruita natural.
- Els berenars de mig mati o mitja tarda han de ser una petita ingesta a base de lactis o fruita.
- Els dinars i sopars han de ser complementaris i han d'incloure com a beguda d'elecció l'aigua, i la grassa per cuinar o aliñar els aliments l'oli d'oliva.
- Para cubrir las necesidades diarias de energía y nutrientes es importante variar el tipo de alimentos a lo largo del día. No hay alimentos buenos o malos sino que todo depende de la alimentación en su conjunto.
- Diversos estudios concluyen la importancia de realizar 5 comidas al día.
- El desayuno completo debe incluir un alimento de cada uno de estos grupos: Lácteos: leche, yogur o queso; Cereales: pan blanco o integral, cereales de desayuno no azucarados y fruta fresca o zumo de fruta natural.
- Las meriendas de media mañana o media tarde deben ser una pequeña ingesta a base de lácteos o fruta.
- Las comidas y cenas deben ser complementarias incluyendo como bebida de elección el agua y la grasa para cocinar o aliñar los alimentos el aceite de oliva.

