

Dieta saludable

Exercici 1. Assenyala quina afirmació és correcta:

Què es la dieta?

- a) Són els hàbits d'alimentació que té una persona.
- b) És la distribució de tots els àpats al llarg d'una setmana.
- c) És la quantitat i el tipus d'aliments que una persona consumeix cada dia.
- d) És una planificació d'aliments que serveixen per aprimar-se.

En què es basa una dieta saludable (hi ha més d'una resposta correcta):

- a) En el fet que ha de ser universal i sana, és a dir, la mateixa per a tothom, per mantenir la salut.
- b) S'ha d'adaptar a les característiques individuals de cada persona: edat, sexe, activitat diària.
- c) Ha de contenir aliments de tots els grups, en quantitats suficients.
- d) Ha de ser equilibrada, és a dir, consumir les calories justes en funció de la despesa energètica.
- e) Ha d'incorporar necessàriament productes d'origen animal, per tant les dietes veganes o vegetarianes no són saludables.

En relació a la dieta mediterrània

- a) Permet el consum habitual de productes processats.
- b) Prohibeix els làctics.
- c) Es basa en el consum abundant de verdures fresques, cereals i llegums.
- d) Recomana el consum de peix blau i carns vermelles, en les mateixes proporcions com a font de proteïnes.

Indica quins aliments has d'evitar en una dieta saludable:

- a) Aliments processats
- b) Fregits i aliments refinats
- c) Aperitius i aliments envasats que continguin greixos.
- d) Aliments baixos en sal.

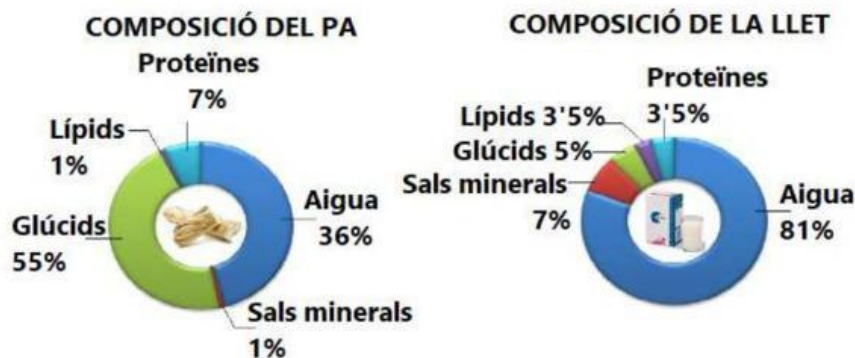
La dieta vegana està basada en....

- a) La ingesta d'aliments no cuinats.
- b) El consum de proteïnes procedents de làctics i ous exclusivament.
- c) El consum exclusiu d'aliments d'origen vegetal.
- d) Aliments que no continguin glúten.

Exercici 2. Assenyala quines de les afirmacions següents s'ajusten a una dieta saludable i equilibrada.

- Una dieta és equilibrada quan es corresponen les calories que s'ingereixen i les que es gasten en les diverses activitats diàries.
- És important tirar proteïnes d'origen vegetal.
- Aproximadament el 50% de les quilocalories diàries han de provenir de lípids.
- Menjar pa, arròs, cereals i pastes integrals.
- Ingerir cada dia fibra abundant procedent de fruites i verdures.
- Consumir carn vermella i de porc abundant com a font de proteïnes.
- Prendre la fruita principalment en forma de suc ja que el cos el metabolitza millor.
- Beure principalment aigua, uns dos litres aproximadament.
- Es poden consumir sovint aliments precuinats i fregits.

Exercici 3. Analitza els següents productes i respon:



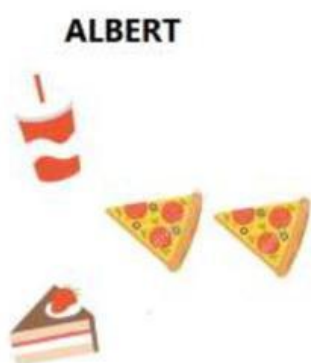
- Quins d'aquests aliments és més energètic?
- Quin ens aporta més nutrients estructurals?
- Quin aliment és més ric en greixos?
- Quin et sembla un aliment més equilibrat?
- Sabent que, d' 1g de glúcids o proteïnes se'n obtenen 4 kcal i que 1g de lípids unes 9 kcal, que ens aporta més calories 100g de pa o 100 mL de llet?

Exercici 4. El Pep és un noi molt actiu i esportista, que segueix una dieta molt equilibrada. En Pep té unes necessitats energètiques al voltant dels 3.600 kcal. Ha consultat 3 nutricionistes, amb les següents propostes:

PROPOSTES DELS NUTRICIONISTES			
Àpats	Nutricionista 1	Nutricionista 2	Nutricionista 3
Esmorzar	- Got de llet - Pa amb formatge - Taronja	- Got de llet amb colacao - Galetes	- logurt 4 galetes - Kiwi
Dinar	- Arròs amb conill - Bistec - Poma 0'5 L aigua	- Mongetes amb pernil - Pollastre a l'ast - Taronja 1 got d'aigua	- Trinxat - Amanida - Bistec - logurt - Pa
Berenar	- Plàtan 0'5 L aigua	- Got de llet amb colacao 2 mandarines	bolleria
Sopar	- Truita de patates. - logurt 0'5 L aigua	- Carn amb patates 1 got d'aigua	- Sopa - Amanida - lluç - Mandarina 1 got d'aigua
Total kcal	3.600 kcal	3.600 kcal	3.600 kcal
	Glúcids	Fruita i verdura	Productes Làctics
			Carn / peix/ous
			Embotits
			Dolços
			Aigua

Indica quina seria la millor dieta per en Pep tenint en compte el concepte de dieta equilibrada.

Exercici 5. Assenyala quin dels tres amics té una dieta més saludable per dinar.



Alber per dinar pren un refresc (cocacola) es menja una pizza de peperoni i de postre un tall de pastis



La Mireia per dinar veu aigua, es menja una sopa de verdures i de segon plat una hamburguesa amb patates, no pren postres però es fa un café.



El Jordi per dinar veu aigua, de primer plat és fa una amanida vegetal i de segon plat salmó, de postres menja una taronja i una poma.

Trastorns alimentaris

Exercici 5. Els trastorns alimentaris.

Les persones que en tenen pateixen episodis repetits d'ingesta compulsiva d'aliments.

Es té una imatge molt distorsionada del propi cos.

Les persones que en tenen senten una port real d'engreixar-se i tenen una imatge distorsionada de les dimensions i la forma del seu cos.

Amb el temps aquestes persones es poden tornar introvertides, agressives, tristes i tendeixen a l'aïllament social.

Les persones que en tenen acostumen a provocar-se el vòmit després de menjar i a consumir laxants i diürètics.

Per superar aquest trastorn, les persones que el pateixen han de buscar ajuda especialitzada i el suport de la família i les amistats.

Exercici 6. Tria l'opció correcta relacionada amb els trastorns alimentaris:

Quin tipus d'alteracions alimentàries són l'anorèxia i la bulímia?

Què pot fer que una persona arribi a patir anorèxia i la bulímia?

Quins factors poden causar sobrepès i obesitat?

Per què es pot produir desnutrició?