

# Una alimentació equilibrada

Per gaudir d'una alimentació saludable és indispensable combinar tots els aliments que tenim al nostre abast



**A**limentar-se correctament és una preocupació que cada dia està més present a la nostra societat i que també és extensiva a la resta de països europeus. Actualment, científics i professionals no són els únics que s'interessen per aquest tema, sinó que és també la gent del carrer qui vol gaudir d'un bon estat de salut i qui, contínuament, cerca la manera d'alimentar-se de la millor forma.

Moltes malalties tenen relació directa amb l'alimentació i són causades per la manca o l'excés de determinats nutrients. És el cas de la hipertensió, l'obesitat, la diabetis o les dislipèmies... A continuació, us oferim una breu explicació del que és una alimentació equilibrada i saludable.

## L'alimentació equilibrada

L'alimentació equilibrada és aquella que cobreix les nostres necessitats i que ens permet mantenir el nostre pes, sense augmentar-lo o disminuir-lo, a l'hora de fer els àpats del dia. Per tal que una dieta sigui saludable, cal que aquesta sigui: Suficient en aportació energètica; Equilibrada en la proporció d'aliments; Variada en els aliments consumits; Adaptada a les condicions geogràfiques, culturals i religioses i, per últim, Agradable pel que fa al sabor i a l'olor.

Una dieta equilibrada ha de proporcionar-nos tota la varietat dels aliments del mercat, en quantitats adaptades a les nostres necessitats personals i condicions físiques, alhora que ens aporta tots el nutrients necessaris.

Partint de la base que cap aliment és complet per si mateix, és lògic pensar que, per gaudir d'una alimentació saludable és indispensable combinar tots els aliments que tenim al nostre abast. Així, és im-

portant pensar que no es pot gaudir d'una vida saludable limitant la nostra alimentació a un grup reduït d'aliments. La variació és el més adequat per dur una alimentació equilibrada ja que, a més, ens permet gaudir dels diferents aromes, textures i sabors dels aliments. Una dieta sana mai no estarà enfrontada a una gastronomia gustosa i saborosa, tot el contrari.

El nostre cos s'ha de nodrir de diferents nutrients que són les proteïnes, el hidrats de carboni, també anomenats sucres, els lípids o greixos, les vitamines i els minerals. Tots aquests nutrients figuren en diferents quantitats en els aliments que ingerim i és per això que cal saber què aporta cadascun d'ells, amb la idea d'equilibrar el que mengem.

Per tal d'organitzar els àpats del dia de forma ràpida i senzilla, els aliments s'han agrupat de la següent manera:

### FARINACIS I ALMIDONS

Pasta/ Patata/ Arròs/ Pa/ Cereals...

### GREIXOSOS

Oli/ Mantega/ Margarina/ Nata...

### PROTEICS

Carn/ Peix/ Ous/ Embotits/Llegums...

### LÀCTICS

Llet/ Iogurt/ Formatge/

Postres làctics...

### HORTALISSES

Verdures

### FRUITES

Fruites crues/ Suc

### SUCRES

Sucre/ Mel/ Pastisseria industrial...

### Racions dels diferents grups d'aliments:

Farinacis.....	4-6 racions/dia
Greixos.....	3-5 racions/dia (oli d'oliva)
Proteics.....	2-3 racions/dia
Hortalisses.....	2 racions/dia
Fruïtes.....	3 racions/dia
Làctics .....	2 racions/dia (millor els semidesnatats)
Sucres .....	Ocasional

A banda de menjar, hidratar el cos és també fonamental per mantenir una dieta equilibrada ja que hem de tenir en compte que la majoria del nostre cos és aigua. Per tant, la recomanació és ingerir d'un litre i mig a dos d'aigua al dia.

**Lara Lombarte Plaza**  
Membre de l'ACDN

## Crema de porros i carbassó amb pernil ibèric



Netegeu els porros i els carbassons i talleu-los a trossos petits. Dins d'una olla, poseu 1 litre d'aigua a bullir i, passats 15 minuts, afegiu-hi els porros i el carbassó. Al cap de 10 minuts o quan vegeu que ja són cuïts, retireu l'olla del foc, afegiu-hi els dos formatgets i barregeu-los bé fins que es fonguin. Després, tritureu la barreja amb la batidora i passeu la crema resultant pel passapurés. Per acabar, salpebreu la crema al vostre gust i, abans de servir-la, afegiu-hi els tallets de pernil ibèric pel seu damunt.

### Ingredients (4 persones)

500 g de porros/ 1 kg de carbassó/ 2 formatgets desnatats/ 200 g de pernil ibèric/ sal/ pebre

Els dietistes-nutricionistes són els diplomats universitaris en Nutrició Humana i Dietètica que desenvolupen activitats orientades a l'alimentació de la persona o de grups de persones, adequades a les necessitats fisiològiques i, si s'escau, patològiques de les mateixes, d'acord amb els principis de prevenció i salut pública.

Consulta amb el teu dietista-nutricionista!

[www.acdn.cat](http://www.acdn.cat)