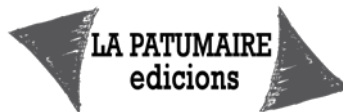


QUÈ HI HA PER A SOPAR?

QUÈ HI HA PER A SOPAR?

GUIA DIVULGATIVA PER A EDUCAR ELS NENS A MENJAR
DE MANERA SANA I AMB RECEPTES FÀCILS

LAURA ISABEL ARRANZ



Cap part d'aquesta publicació, incloent-hi el disseny de la coberta, no pot ésser reproduïda, emmagatzemada o tramesa de cap manera ni per cap mitjà, sense prèvia autorització per escrit dels titulars del *copyright*.

Primera edició: abril 2011

© 2011, del text: Laura Isabel Arranz

© 2011, de les il·lustracions: Toni Térmens

© 2011, de les fotografies de portada: Jose Manuel Gelpi i Dmitrijs Gerciks | Fotolia

© 2011, d'aquesta edició: La Patumaire Edicions, SL

Gran Via, 16

08600 Berga (BCN)

Tel. 902 50 12 25

info@lapatumaire.com

ISBN: 978-84-938541-1-9

Dipòsit Legal: B-15.252-11

Imprès a Catalunya

Aquest llibre està dedicat a tots els nens i nenes, però especialment als meus dos fills, font d'inspiració i d'aprenentatge, la Lídia i l'Adrià. Tots ells es mereixen la millor educació per a la millor qualitat de vida quan siguin grans.

El meu sincer agraïment a tots els professors que em van transmetre la importància de l'alimentació per a la salut, a aquells professionals que em van donar oportunitats per créixer, i a la meva família i amics per intentar entendre sempre les meves inquietuds.

A la Pilar Casas i a l'Albert Sardà, per les seves aportacions inicials quan això no era més que una idea.

Índex

PRÒLEG	13
PREÀMBUL	15
PRESENTACIÓ	17
1. INTRODUCCIÓ	19
1.1. Una mica d'història...	19
2. INFORMACIÓ BÀSICA QUE CAL TENIR EN COMPTE	27
2.2. Els nutrients	41
2.3. L'alimentació a la infància i a l'adolescència	50
2.4. L'obesitat, un problema en augment	57
2.5. Pedagogia, bona transmissió de valors als fills	65
2.6. Cuina	68
2.7. <i>Hoax</i> o mentides sobre els aliments, no et deixis enganyar...	72
3. COM SÓN UNS SOPARS SALUDABLES	79

4. COM TASTAR I ACCEPTAR NOUS ALIMENTS	85
4.1. La motivació i els canvis d'actitud	85
4.2. Educant en valors alimentaris	86
4.3. Els colors dels aliments	87
5. ERRORS QUE NO HEM DE COMETRE	89
6. IDEES CLAU PER A FER-HO MILLOR	93
6.1. Escollint els aliments	93
6.3. Preparant els àpats	96
6.4. Cuinant	98
6.6. Què fem per sopar quan...	101
6.5. Un cop a taula	102
6.7. I a l'hora de berenar, què?	103
7. RECEPTES PRÀCTIQUES I EQUILIBRADES	105
1. Amanida variada de vegetals	108
2. Amanida de lleties	110
3. Llit de patates amb tonyina	112
4. Amanida de verdures	114
5. Crema de verdures	116
6. Mongeta tendra de mil maneres	118
7. Macarrons amb carbassó i tonyina	120
8. Arròs integral amb verdures	122
9. Mongetes seques estofades amb arròs	124
10. Amanida de llegums al gust (empedrat)	126
11. Bunyols de bacallà	128
12. Crestes de tonyina	130

13. Lluç al forn	132
14. Rap amb ametlles i gambes	134
15. Pollastre amb bolets	136
16. Truita de patata i carbassó	138
17. Llacets de colors amb llegums	140
18. Sopa amb cigrons	142
19. Filet de pollastre arrebossat	144
20. Pizza fantasia	146
8. CONCLUSIONS	149
9. <i>LINKS</i> QUE NO US PODEU PERDRE	153
10. GLOSSARI D'ALIMENTS	157

PRÒLEG

Avui no hi cap dubte de la relació entre una alimentació suficient i adequada i el fet de gaudir d'una bona salut. En els nens, l'alimentació juga un paper important en el creixement, en el desenvolupament corporal i en la prevenció de malalties cròniques (obesitat, trastorns cardiovasculars, síndrome metabòlica...) quan siguin adults.

L'oferta d'aliments és actualment àmplia i variada, com mai abans ho havia estat, i aquest fet, que semblaria que hauria de garantir una alimentació correcta, ha fet augmentar les possibilitats de combinacions errònies dels aliments i de consums excessius, sovint superiors a les necessitats corporals.

Per altra banda, el sedentarisme de gran part de la població fa que les necessitats energètiques disminueixin, quan en realitat consumim més energia de la que ens pertoca i el resultat és un augment de les taxes d'obesitat dels nens i l'aparició de trastorns, que fins ara eren propis de l'edat adulta.

Les propostes per a contribuir a la millora de l'alimentació dels nens, i de retruc també dels adults, com les que es fan en aquest llibre, són doncs molt ben vingudes.

Rosaura Farré Rovira
Presidenta
Sociedad Española de Nutrición (SEN)

PREÀMBUL

Quan i com s'han d'educar els nens i nenes en els bons hàbits alimentaris? L'educació alimentària comença en l'àmbit familiar i ben aviat necessita de la col·laboració entre família i escola. Aquesta educació s'entén com un procés de desenvolupament d'actituds i hàbits saludables que necessiten, a més a més, una consolidació i una continuïtat.

La infància i l'adolescència són etapes clau per a l'establiment de comportaments alimentaris que influiran en la qualitat de vida de l'individu adult. El comportament alimentari és un bon instrument per a la promoció de la salut. És necessari abordar aquesta qüestió des de la infància ben primerenca, on es passa, de manera gradual, de la dependència d'hàbits fins a l'autonomia dels mateixos, pròpia de l'adolescència.

L'aprenentatge de l'alimentació s'ha de considerar com un conjunt d'experiències que no han de produir rebuig. La millor manera d'assolir un bon estat nutricional és que la dieta estigui formada per una gran varietat d'aliments, però és una realitat el poc interès que desperten aliments com les verdures, el peix o els llegums entre la població infantil i juvenil. Per això cal desenvolupar estratègies per a introduir nous aliments i ampliar la diversitat.

En l'aprenentatge de l'acte de menjar són importants els òrgans dels sentits que ens permeten conèixer diverses característiques dels aliments, com per exemple els colors, que els poden fer més o menys atractius. D'altra banda, la participació dels

nens i nenes en la compra d'aliments o en l'elaboració de plats serà una manera de responsabilitzar-los en la seva alimentació.

La freqüència i el nombre d'ingestes diàries i la quantitat d'aliments de cadascuna s'ha de basar en una correcta planificació dels àpats, la qual cosa necessita de la col·laboració entre família i escola: el dinar es fa molt sovint a l'escola i en canvi el sopar sempre a casa.

El títol d'aquest llibre *Què hi ha per a sopar?* convida a participar en una bona proposta de treball, tot donant eines a pares i educadors per a aprofundir en l'experiència d'educar en els bons hàbits alimentaris. Posa també en contacte la població infantil i juvenil amb els aliments d'una manera entenedora, imaginativa i sobretot planera, que és la millor manera de donar els missatges de salut.

Assumpció Roset Elias

Vocal Alimentació i Nutrició

Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona

PRESENTACIÓ

Adiari ens trobem amb aquesta qüestió que moltes vegades ens resulta pesada i empipadora. No tenim gaire temps i les idees se'ns acaben... Aquí trobareu unes orientacions que us faran més fàcil l'alimentació familiar. A més, aquest és un treball de divulgació sobre la importància de l'alimentació dels nostres fills, en un món on molts valors s'estan perdent, inclús aquells sobre aspectes tan bàsics per a la nostra salut com la dieta.

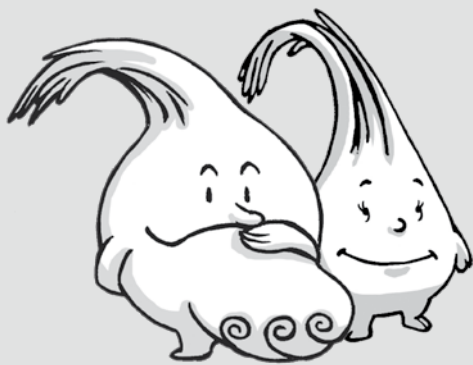
El sobrepès i l'obesitat infantil afecten el 30% dels nens espanyols, i és un problema creixent en les societats desenvolupades. Aquesta és només una part dels problemes de salut que es poden derivar d'una alimentació desequilibrada. I com vaig escoltar una vegada: "L'obesitat és una resposta normal a un entorn anormal", referint-se al sedentarisme i a l'excés d'ingesta d'aliments.

Quan parlem de la salut dels nens, també parlem de la salut dels adults del futur, ja que cada vegada es coneix més bé la repercussió que té la nutrició durant la infància en l'edat adulta.

En un context on la quantitat i la diversitat en l'oferta d'aliments ha crescut moltíssim (afortunadament), la informació és cada vegada més necessària, i més encara l'educació, que ha de jugar un paper principal per assegurar bons criteris a l'hora d'escollir.

Us proposo que feu una inversió de futur per a la salut pels vostres fills, ja que una part important de les malalties que poden patir quan siguin grans, dependrà de com s'hagin alimentat durant la infància i de si han adquirit uns bons hàbits. Aquesta inversió no és econòmica, ja que menjar sa no és pas car. Per això, aquí trobareu informació clau sobre l'alimentació i la nutrició, i també un conte per a compartir aquests coneixements amb els nens.

L'obra que teniu entre les mans: el llibre *Què hi ha per a sopar?* i el conte *La Fada dels Aliments*, ve conduïda per dos personatges molt especials, en Cebòcrates i la Cebeta, experts en primera persona sobre tot el que aquí s'explica. Està adreçada a pares i mares, però també a professors, monitors, etc., tots ells implicats en l'educació dels nens. Espero ben sincerament que aquest llibre que us adreço com a professional de la salut, però també com a mare, us sigui de molta utilitat.



Benvinguts i gràcies pel vostre interès en aquesta proposta. Em dic Cebòcrates, sí sóc una ceba. Us acompanyaré al llarg de tot el contingut d'aquest llibre i us explicaré els secrets que amaguen els aliments i els beneficis de gaudir d'una bona alimentació. Aquesta noieta és la Cebeta, la meva filla. És molt curiosa i sempre vol que li ensenyi coses sobre la salut. La Cebeta acompanyarà els vostres fills en el conte de la seva millor amiga, la Fada dels Aliments.

1. INTRODUCCIÓ

1.1. Una mica d'història...

Ja fa molt de temps que l'home es va fixar en el fet que la seva alimentació afectava el seu benestar i, a més, formava part de la seva vida social. De manera tradicional, la humanitat ha anat posant en pràctica tota la saviesa que els homes anaven recopilant generació rere generació. Els egipcis en sabien molt de medicina, i els seus remeis s'elaboraven fonamentalment a base d'aliments o de plantes que tenien al seu entorn. També molts dels seus gravats i pintures donen idea de com menjaven i de com era d'important per a ells l'alimentació. Les verdures, els llegums, el pa i el peix predominaven en la seva dieta. També una fita important la trobem cap al s. V aC quan Hipòcrates, considerat pare de la medicina, va introduir la dietètica dins dels seus paràmetres de salut. Ell va considerar l'alimentació com un element importantíssim per a mantenir un bon estat de salut. La seva doctrina tenia coses molt interessants, com la idea de què la dieta s'havia d'ajustar segons el tipus de persones. Ell va promoure, per exemple, el consum de llegums i fruites, i recomanava variar l'alimentació segons el clima i les estacions. Tot i que els seus conceptes i la seva visió dominaren la medicina d'occident durant més de mil anys, no tot el que ell defensava seria vàlid avui dia, ja que la medicina, la ciència dels aliments i la nutrició han evolucionat molt, i el nostre entorn i estil de vida també.

Entre finals del s. XIX i principis del s. XX es va viure una gran revolució ci-

Què hi ha per a sopar?

Hipòcrates és àmpliament conegut com a pare de la medicina i com a iniciador de la dietètica, entre d'altres coses. A ell se li atribueix la frase "Que el teu aliment sigui la teva medicina i la teva medicina sigui el teu aliment".

I sabeu? En realitat tot el que va fer envers l'alimentació li vaig inspirar jo mateix, o millor dit, les meves propietats i les d'altres cebes com jo.



entífica, amb el descobriment progressiu de les vitamines, de les seves funcions i de les necessitats nutricionals de la població. Es va observar que la manca d'aquestes substàncies a la dieta provocava malalties, com l'escorbut, per manca de vitamina C (àcid ascòrbic), el beri-beri, per manca de vitamina B1 (tiamina), etc. En aquell moment, l'estudi de la nutrició es va centrar en conèixer les quantitats, vitamines i minerals que calia ingerir per no patir malalties per deficiències. I totes les recomanacions nutricionals que es van establir, fins i tot les que són vigents ara, van ser pensades en la quantitat mínima necessària dels nutrients per tal d'evitar malalties per carències alimentàries.

Però avui dia la ciència de la nutrició està en un moment de gran evolució. Ja no només ens fixem en què l'alimentació cobreixi tots els requeriments nutricionals mínims, sinó que busquem tots aquells altres factors alimentaris que puguin beneficiar-nos millorant la nostra qualitat de vida. Busquem la nutrició òptima, que seria aquella capaç de potenciar el nostre organisme al màxim. Ara sabem que, millorant la dieta, podem disminuir el risc de patir moltes patologies cròniques que hi estan relacionades, i que fins i tot l'alimen-

tació pot modular la manera en què els nostres gens s'expressen i el nostre organisme funciona, cosa impensable fa un temps.

Sens dubte Hipòcrates va iniciar un camí, el de l'estudi dels aliments, on hem avançat molt, però del que encara ens queda molt per recórrer.

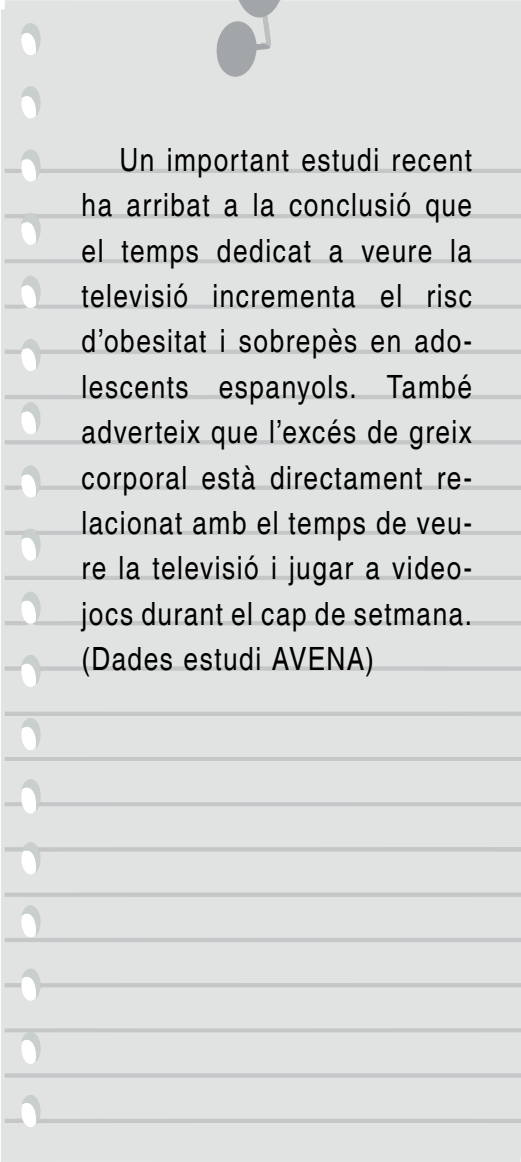
1.2. De què estem parlant?

Tots sabem com n'és d'important la salut per a realitzar les nostres tasques diàries, per a poder assolir les fites i els objectius que ens marquem durant tota la vida i per a gaudir de tot plegat. Sovint no en som plenament conscients per allò que “no valorem el que tenim fins que ho hem perdut”. La salut l'hem d'entendre d'una manera molt global, des d'un punt de vista físic o fisiològic, fins a un punt de vista emocional i fins i tot social. La salut ens permet viure, créixer i relacionar-nos en el sentit més ampli. És per això que sovint diem que els nens han de desenvolupar-se sans i feliços, com a idea global del que és créixer amb salut.

Hi ha molts factors que poden modular el nostre estat de salut, però si n'hi ha un que és determinant és l'alimentació, ja que és un fet que succeeix cada jorn i més d'una vegada al dia. Per tant, si ho fem bé, tindrà una bona repercussió, però si ho fem malament el nostre organisme en patirà les conseqüències més negatives. Un altre factor molt lligat a l'alimentació i a l'estat de salut és l'activitat física. No serà l'objecte d'aquest treball, però no s'ha d'oblidar que l'exercici físic és molt important i hauria de formar part de la nostra rutina setmanal.

L'alimentació, doncs, és l'eix al voltant del qual establirem una sèrie de con-

Què hi ha per a sopar?



Un important estudi recent ha arribat a la conclusió que el temps dedicat a veure la televisió incrementa el risc d'obesitat i sobrepès en adolescents espanyols. També adverteix que l'excés de greix corporal està directament relacionat amb el temps de veure la televisió i jugar a videojocs durant el cap de setmana. (Dades estudi AVENA)

ceptes, relacions i idees que ens seran útils per a entendre la seva importància i per a conèixer com ho podem fer millor, especialment transmetent als nostres petits els valors alimentaris que es mereixen.

L'alimentació és bàsica per al creixement dels individus, ja que ens procura una adequada nutrició, necessària per al desenvolupament tant físic com intel·lectual, i per a una bona salut en l'edat adulta. Es posa cada vegada més de manifest que no és suficient centrar l'atenció en el creixement, sinó que també és necessari actuar sobre aquells factors que poden provocar malalties cròniques i degeneratives en l'edat adulta. L'obesitat, la diabetis, la hipertensió o les hiperlipèmies poden tenir el seu inici a les primeres etapes de la vida, on sembla que hi pot haver una modulació d'algunes vies metabòliques en funció dels nutrients que formen part de la nostra alimentació. Durant la infància és prioritari evitar fenòmens de malnutrició, tant en el sentit del defecte com en el de l'excés de la ingesta d'aliments. També és necessari combatre l'augment del sedenterisme, incentivant a la canalla a practicar algun tipus d'activitat física.

Molts estudis ens donen xifres francament alarmants sobre l'increment de les taxes d'obesitat infantil, que en tan sols 15 anys van triplicar la seva incidència a Espanya, passant d'un 4.5% l'any 1984 (estudi PAIDOS) a un 13.5% l'any 2000 (estudi Enkid). Aquesta investigació donava una xifra de sobrepès, juntament amb la d'obesitat, entre els nostres infants i adolescents, que ascendia fins al 26%. El pitjor és que aquestes dades es consideren ja obsoletes, ja que recentment s'han publicat els resultats de l'estudi realitzat per la Fundació Thao, juntament amb la Fundación Española de Nutrición, la Universidad Complutense i Sant Pablo CEU de Madrid, donant una xifra del 29.3%. ¡Un de cada tres nens espanyols d'entre tres i dotze anys té excés de pes! Davant de tot aquest problema, en l'actualitat s'està posant en marxa un altre estudi per a avaluar de manera més continuada i en detall la prevalença de l'excés de pes en els nens espanyols. Aquest tipus d'estudis no només s'estan fent a Espanya, sinó també a tota Europa i a nivell mundial a través de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Això ens dóna una idea de la importància d'aquest tema. Les expectatives no són gaire encoratjadores, ja que hi ha indicis de què les xifres poden haver augmentat.

És curiós, per exemple, que l'increment de les taxes d'obesitat no només s'està observant en països desenvolupats, sinó que també en països en vies de desenvolupament. Per què? Ens els primers mengem en excés i no fem suficient activitat física. En els segons, tot i que no es menja en excés, s'estan observant molts desequilibris alimentaris i una gran pèrdua de les tradicions culinàries, afavorit tot plegat per l'augment de l'oferta alimentària i la "modernització" dels hàbits.

Tornant a l'excés de pes i l'obesitat infantil, els estudis també ens ofereixen dades sobre els hàbits alimentaris d'aquest grup de població, com per exemple l'estudi AVENA, que en els seus resultats apunten a un baix consum d'hidrats de carboni i

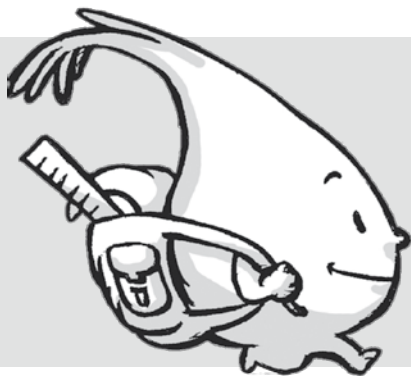
Què hi ha per a sopar?

de fibra, i un elevat consum de greixos saturats entre els adolescents espanyols. De manera similar, l'Enquesta Nutricional de Catalunya dóna dades referents a l'empitjorament dels hàbits alimentaris dels nens i adolescents catalans, indicant que hi ha hagut una disminució del consum de verdures, hortalisses, fruites i peix. Una altra dada preocupant és que, tant en nens com en adolescents, l'esmorzar al matí és el menjar que menys interès desperta i que en més ocasions es suprimeix. Però encara n'hi ha més, segons un estudi elaborat per la Fundació Dieta Mediterrània, fins a un 23% dels nens d'entre 8 i 11 anys mai no han menjat tomàquet, gairebé no saben ni què són els espinacs i un 15% mai no han menjat una taronja. Això ens hauria de preocupar molt i molt, i no tenim excusa, considerant que vivim en una zona privilegiada amb una disponibilitat de fruites i verdures excel·lent durant tot l'any.

D'altra banda, són molts els treballs que parlen de com són d'importants alguns nutrients en el desenvolupament dels nens. La importància de la dieta en la infància és transcendental i qualsevol carència o desequilibri mantingut en el temps pot tenir repercussions en l'individu més enllà de la infantesa. Per exemple, són moltes les dades sobre el paper que duen a terme uns tipus de greixos anomenats àcids



En una ocasió vaig sentir dir a una doctora de reconegut prestigi internacional que “l'obesitat és una resposta normal a un entorn i un medi ambient anormal”. Quina gran veritat! Volia dir que el nostre organisme només està responent com pot a un entorn d'excés de calories i de manca d'activitat física, que no és el que ens correspon com a context natural.



Pares i mares, no podeu permetre que a casa vostra els nens ni tan sols coneguin alguns aliments, d'acord? No tenim un coneixement innat sobre els aliments, com tot, ho hem d'aprendre.

grassos poliinsaturats de cadena llarga, especialment els del tipus omega-3. És el cas de l'àcid docosahexaenoic (DHA), que es troba al peix, a les algues i als fruits secs (com a precursor) i que té un paper rellevant en el desenvolupament cognitiu, visual i motor. Hi ha cada vegada més evidència de com altres nutrients presents en l'alimentació poden condicionar el desenvolupament i funcionament cerebral i que la deficiència d'alguns d'ells, com pot ser el cas del ferro, el zinc o el iode, pot causar problemes importants de salut. A la vista de tot plegat, és òbviament necessari insistir, a tots els nivells, en les recomanacions nutricionals i en els hàbits alimentaris saludables, dirigits a la població en general, però especialment al públic infantil.

L'educació alimentària inclou totes aquelles activitats, a qualsevol nivell, que estiguin adreçades a augmentar els coneixements i a millorar les actituds envers els aliments i la seva repercussió en la salut. Els pares i altres educadors, que estem a diari en contacte amb els nens, som responsables de la transmissió dels valors, que després formaran part dels esquemes amb els quals funcionaran aquestes criatures quan siguin grans. Quan parlem de valors ens referim a totes les referències

Què hi ha per a sopar?

que poden afectar directament la conducta per a mantenir un bon estat de salut. En aquest cas hi estarien implicats, a més dels valors estrictament alimentaris, d'altres com poden ser els socials, econòmics, higiènics, etc.

És molt important també recordar que hem d'aprofitar la capacitat d'aprenentatge i l'entusiasme dels nens per a poder treballar conceptes i valors que perduran per tota la vida. Els hem de donar les eines correctes per tal que es puguin desenvolupar de la manera més adequada possible. També és una oportunitat d'aprenentatge per als pares i educadors, tant integrant i fent seus els conceptes que treballaran amb els nens, com gaudint de la il·lusió i de la saviesa en estat pur dels nostres infants.

Ara creieu que us perdreu aquesta oportunitat d'inversió? Amb les coses materials ho tenim clar, canviem l'oli al cotxe, li posem la gasolina adequada, passem l'antivirus a l'ordinador, posem anticalç a la rentadora... Però amb les qüestions de salut, ho hem de tenir en cara més clar! Feu una ullada molt atenta al que ve a continuació...

