

10+1 consells per una alimentació equilibrada

1. Realitzar una alimentació variada.
2. Saltar-se els menjars no ajuda a aprimar.
3. Beure 1,5-2 litres d'aigua al dia.
4. Augmentar el consum d'hidrats de carboni a la dieta (pa, pasta, arròs, llegums, cereals...).
5. Consumir 5 o més racions de fruita i verdures diàriament.
6. Cuinar amb oli d'oliva.
7. Consumir més peix i menys carn.
8. Ingerir 2-3 racions de làctics al dia.
9. Mantenir un pes adequat segons la constitució de cada persona.
10. Moderar el consum de menjar ràpid.

+1 Combinar una alimentació equilibrada amb exercici físic és essencial per tenir una bona salut!

XDJRWCOKBHRFPNMMSBNU
YDPOFQAATEIDONOMSZPI
DOKYZENDIBTKJGWVXGAT
ASOCULGBOTFPBOUIOEVI
WYDXZWMXPDXZQRMEKDLM
GXKBWZTKMDRDDKJNZQBS
GUWPIDEFANOREX IATVEB
THWGD LGYMOIQLMJBEUAQ
ULVLZZYDPULXRTGEERWC
LONEWELZHGUEKXXQXDRC
ACALCIEWDUQYTW RULDD S
SGIUBRFOJOQYDCMIAYMI
XYEFKDPZYDQYEMVLI OIT
FQKKDWM AWE OGFVVI GLUA
PFSEP JYONBPLMZBBUKDO
XQNWJR XRRWFJ IJLRAILQ
BWOBVJIEDVZIVYWAQIVW
UIWPRAAGBRHKSQADK CXT
KCHOVWNRKETLXTMAAOCA
RMEFLXQTBQNRQXGWJCIYN

- ◆ Les dietes miracle poden causar greus problemes de S_____.
- ◆ Amb les dietes miracle el múscul perd molta A_____.
- ◆ El C_____ és necessari pel creixement dels nostres ossos.
- ◆ La ingesta dels aliments d'un sol esglaó de la piràmide nutricional es considera una M_____.
- ◆ Trastorn més freqüent de la conducta alimentaria: A_____.
- ◆ La G_____ és l'única font d'energia del nostre cervell.
- ◆ S'ha de seguir sempre una dieta E_____.



Universitat
de Barcelona



Per qualsevol dubte consulti al seu metge o
farmacèutic.

DIETES MIRACLE

Raquel Campos Andújar

Ana Sancho Aguilera

Cristian Vegas García

Què són?

Les “dietes miracle” són dietes sense fonament científic que assegurin una ràpida pèrdua de pes sense esforç, la majoria de vegades comportant riscos importants per la salut

Impliquen grans restriccions calòriques amb situacions de carències de vitamines i minerals, podent causar greus alteracions metabòliques (entre elles cetòlisi).

Quins tipus hi ha?

- **Monodietes:** ingerir un únic aliment, o bé que aquest sigui el principal de la dieta. En ocasions pot anar acompanyat d'altres aliments, tot i que de forma molt minoritària.
- **Dietes dissociatives:** els aliments per si mateixos no contribueixen a un augment del pes, sinó les combinacions que es fa d'aquests quan es mengen.
- **Dietes excloents:** eliminar un o més nutrients de la dieta.



Quines conseqüències poden tenir?

Les “dietes miracle” poden ser perilloses pel nostre organisme. Els efectes negatius que poden ocasionar aquestes dietes són molt diferents segons la que es segueixi. Alguns exemples són:

- La seva aportació energètica és molt baixa i això pot alterar el metabolisme dels nutrients.
- Normalment tenen un efecte rebot al deixar-les.
- Si s'eliminen determinats aliments o nutrients de la dieta, podem patir dèficits nutricionals fins a arribar a situacions extremes de desnutrició.
- Durant l'etapa de l'adolescència poden arribar a implicar un incorrecte desenvolupament físic.
- Es transmeten conceptes erronis sobre l'obesitat i el seu tractament. A més empitjoren els hàbits alimentaris.
- Poden tenir també conseqüències psicològiques i acabar desencadenant algun tipus de trastorn en la conducta alimentària com anorèxia o bulímia.



Nutrició i adolescència

Durant l'etapa de l'adolescència, la nutrició té una gran importància degut a l'increment de les necessitats nutricionals (sobretot calci i ferro) per fer front a tots els canvis que s'experimenten durant aquest curt període (canvis físics, psicològics i emocionals).

Sense un correcte aport energètic es podrien originar alteracions (incorrecte desenvolupament físic) i trastorns en la salut (anorèxia o bulímia nerviosa) que es poden prevenir fàcilment amb una alimentació sana, variada i equilibrada, sempre acompanyada d'exercici físic.

