

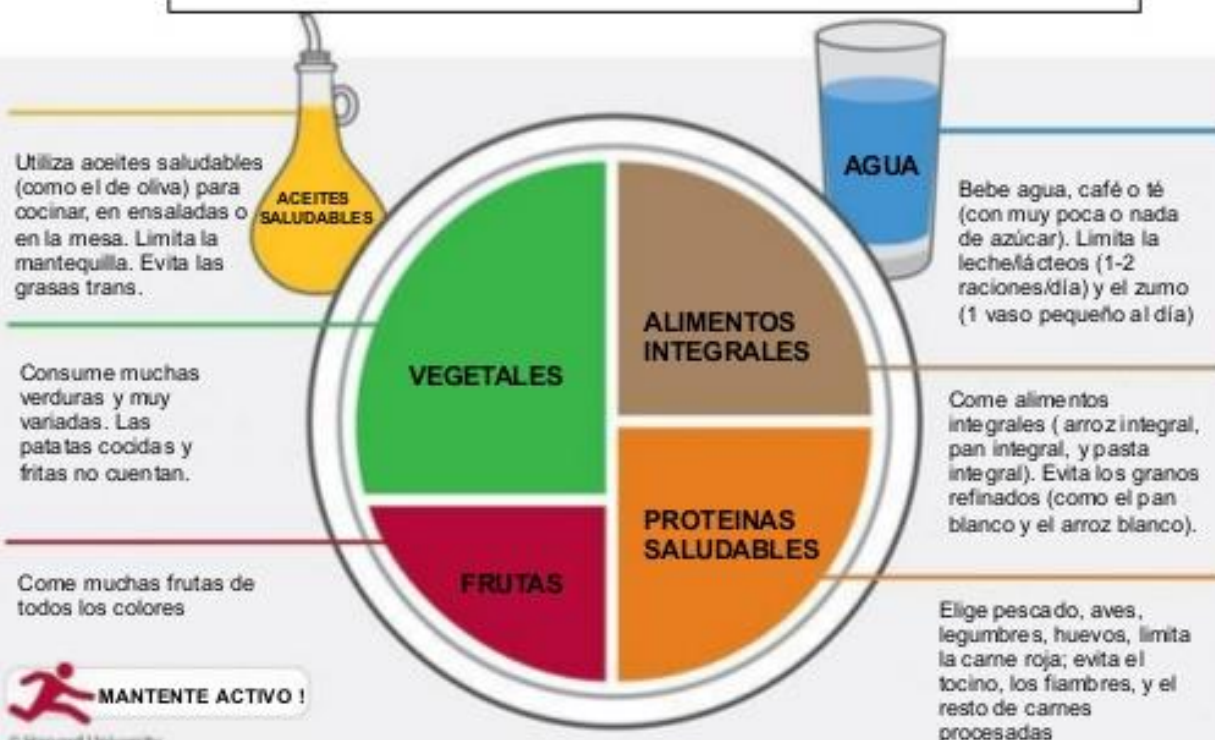
Falsos Mites Alimentaris

Alex Vidal

Dietista-Nutricionista

núm Col. CAT 00386

MI PLATO SALUDABLE



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Traducción: <http://nutrisfera.blogspot.com.es/>

Hidrats de Carboni

Característiques i funcions dels HC

- Els HC són el principal nutrient que aporta energia a l'organisme per les funcions vitals.
 - > Aporta 4 kcal/g
 - > Combustible **exclusiu** del cervell, glòbuls vermells i òrgans sexuals.
 - > Combustible **preferent** del múscul i els òrgans.



Com es metabolitzen al nostre cos?

> A l'estómac:



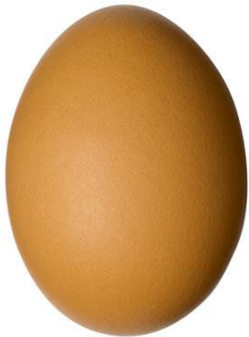
Proteïnes

Característiques i funcions de les PROT

Les proteïnes, també denominades polipèptids, són compostos orgànics fets **d'aminoàcids** arranjats en una cadena lineal oscarufona i units per enllaços peptídics entre els grups carboxil i amino de residus adjacents.

- > Aporta 4 kcal/g
- > La seva funció principal és estructural tot i que participen en infinitat de processos metabòlics (enzims)

Característiques i funcions de les PROT



Desmontem mites!

Els HC engreixen més que
les proteïnes

FALS

> **HC = 4 kcal/g = Proteïnes**

- > Els aliments farinacis (pa, pasta, arròs, patata, llegums) tenen un contingut en greix molt baix (0'6-4%).
- > Els aliments proteics (carn, ous, peixos, làctics i marisc) aporten un 4-26% de greix, principalment saturat.

Desmontem mites!

1. Els HC engreixen més que les proteïnes

FALS

Els Hidrats de Carboni:

- > Mateixa sacietat que les proteïnes.
- > Són més fàcils de digerir.
- > Tenen un lleuger efecte sedant.
- > Incloure'ls en dietes d'aprimament evita que s'abandonin.



Desmontem mites!

1. No es poden barrejar HC i proteïnes

FALS

- > No hi ha aliments purs en un sol nutrient. La majoria dels aliments estan compostos per HC, proteïnes i greixos.
- > L'estòmac allibera al mateix temps enzims per digerir HC, proteïnes i greixos.

INCOHERÈNCIA!



En dietes dissociades la llet es classifica com un aliment proteic (3g) Però conté un 3'5% de greix (sencera) i un 4'7% d'hidrats de carboni.

Desmontem mites!

2. No es poden barrejar
HC i proteïnes

FALS

Per què “funcionen” les dietes dissociades?

✓ Dieta no dissociada:



Desmontem mites!

2. No es poden barrejar
HC i proteïnes

FALS

Per què “funcionen” les dietes dissociades?

✓ Dieta dissociada:



Desmontem mites!

2. No es poden barrejar
HC i proteïnes

FALS

Per què “funcionen” les dietes dissociades?

- Al canviar la forma de triar els aliments, es redueix espontàneament la quantitat de calories ingerides.



Desmontem mites!

3. Sopar HC engreixa

FALS

- > Els aliments contenen les mateixes calories independentment de en quin moment els consumim.
- > Cap a la nit la nostra activitat disminueix i gastem menys energia, però això no vol dir que haguem d'eliminar cap nutrient, només cal vigilar les calories totals del sopar.

Desmontem mites!

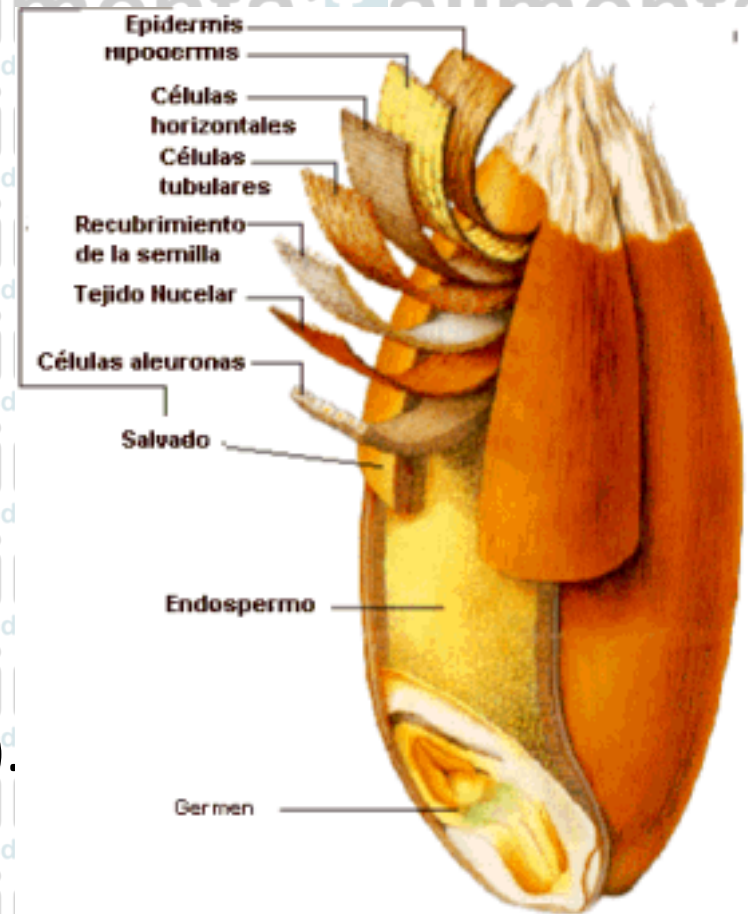


Desmontem mites!

4. Els aliments integrals tenen menys calories

FALS

- Els aliments integrals són aquells que no estan refinats, és a dir, que no se'ls ha tret la part externa (segó).



Desmontem mites!

4. Els aliments integrals tenen menys calories

FALS

✓ Fibra

- > Augmenta la sensació de sacietat.
- > Té efecte laxant perquè augmenta el volum fecal i lubrica.
- > Evita l'aparició de diverticles, hèrnia d'hiat, hemorroides i varius.
- > Evita que part del colesterol de la dieta s'absorbeixi.
- > Disminueix la formació de colesterol.
- > Afavoreix el creixement de la flora intestinal més beneficiosa.
- > Protegeix front al **càncer** de colon.

Fruita i Verdures

Característiques de les fruites

- Les fruites són els fruits dels arbres, i la seva funció és aportar tots els nutrients necessaris per què geminin les llavors.
 - > La composició varia segons el tipus de fruita i el punt de maduració.
 - > El component majoritari és l'aigua: 80-93% (excepte coco i alvocat).



Desmontem mites!



1. La pinya crema greixos

FALS

- > Conté un enzim anomenat bromelina, que digereix les proteïnes . Es troba principalment al tall, pel que es sol comercialitzar en compimits.
- > L'únic mètode eficaç per cremar greixos...

Desmontem mites!



Desmontem mites!

1. La pinya crema greixos

FALS

- > Aquesta propietat també s'atribueix a altres aliments: aranja, carxofa, sopes...
- > No hi ha cap aliment o nutrient (vit C) que pugui “disoldre” el greix.



Desmontem mites!

4. La fruita com a postres fermenta i engreixa

FALS

> Les calories i nutrients que aporta un aliment són independents del moment en que es mengi.

- Si es pren abans



Sacia i fa que es mengi menys dels plats principals (més calòrics)

- Si es pren després



Es finalitza l'àpat amb el sabor dolç i disminueix l'ansietat

La Llet

Característiques de la llet

- La llet és una secreció nutritiva de les glàndules mamàries de les femelles mamíferes.



Desmontem mites!

1. No és un aliment adequat pels adults

FALS



- > “L'èsser humà és l'únic mamífer que pren llet d'altre animal després d'haver passat el període de lactància”.
- > També...



Desmontem mites!

2. El calci es pot prendre amb altres aliments

NO DEL TOT CERT

- > Hi ha molts aliments vegetals que contenen quantitats considerables de calci:

Aliment	calci (mg/100g)
Llavors de sèsam	150
Ametlles torrades	240
Cigrons	140
Beguda de soja	100
Espinacs	86
Tofu	200

Desmontem mites!

2. El calci es pot prendre amb altres aliments

NO DEL TOT CERT

- > El problema és que per cobrir les necessitats de calci, s'han de consumir quantitats molt grans d'aquests aliments.
- > Sovint es disparen les calories ingerides

25%
RDA

240mg de calci = 1 got



(93 kcal) = 1 got soja



(200 kcal)

240mg de calci = 100g



(621 kcal) = 180g



(553 kcal)

240mg de calci = 280g



(50 kcal) = 160g llavors sèsam



905 kcal)

Desmontem mites!

4. La 'llet' de soja o ametlla
contenen tant calci com la
de vaca

FALS

- > Beguda de soja: el calci afegit és en forma de fosfat de calci, de pitjor absorció.
- > La proporció adequada de calci/fósfor és de 1,3:
 - > **Llet de vaca: 1,2** **Beguda de soja: 2,1** **Beguda d'ametlles: 0,2**
- > L'àcid oxàlic de les ametlles i la soja forma un complexe amb el calci (oxalat de calci), que fa no s'absorveixi.



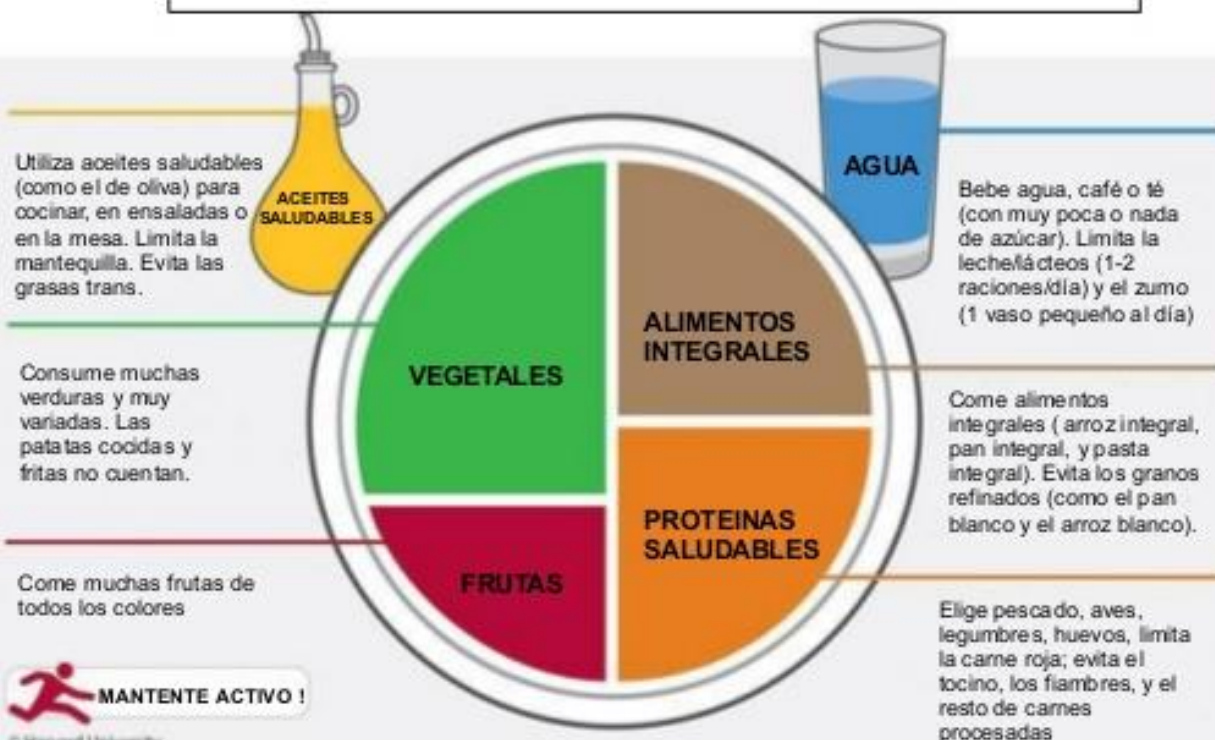
JM Mulet, profesor de bioquímica en la UPV y autor de **Medicina sin engaños**, apunta que

"lo único detox que conozco es un lavado de estómago, una diálisis o una inyección de quelantes, que son los tratamientos típicos para intoxicaciones. De normal no estamos intoxicados. Y, si realmente lo estamos, tenemos un problema serio que no se cura bebiendo zumos".

el presidente de la [Fundación Alimentación Saludable](#), el Doctor Jesús Román, dice que

“el cuerpo humano inventó hace milenios un buen sistema detox: hígado, riñones, sudor, heces, orina... todos los días nuestro cuerpo se va depurando sin necesidad de hacer dietas desintoxicantes, cuya eficacia sería más que dudosa.”

MI PLATO SALUDABLE



MANTENTE ACTIVO !

© Harvard University



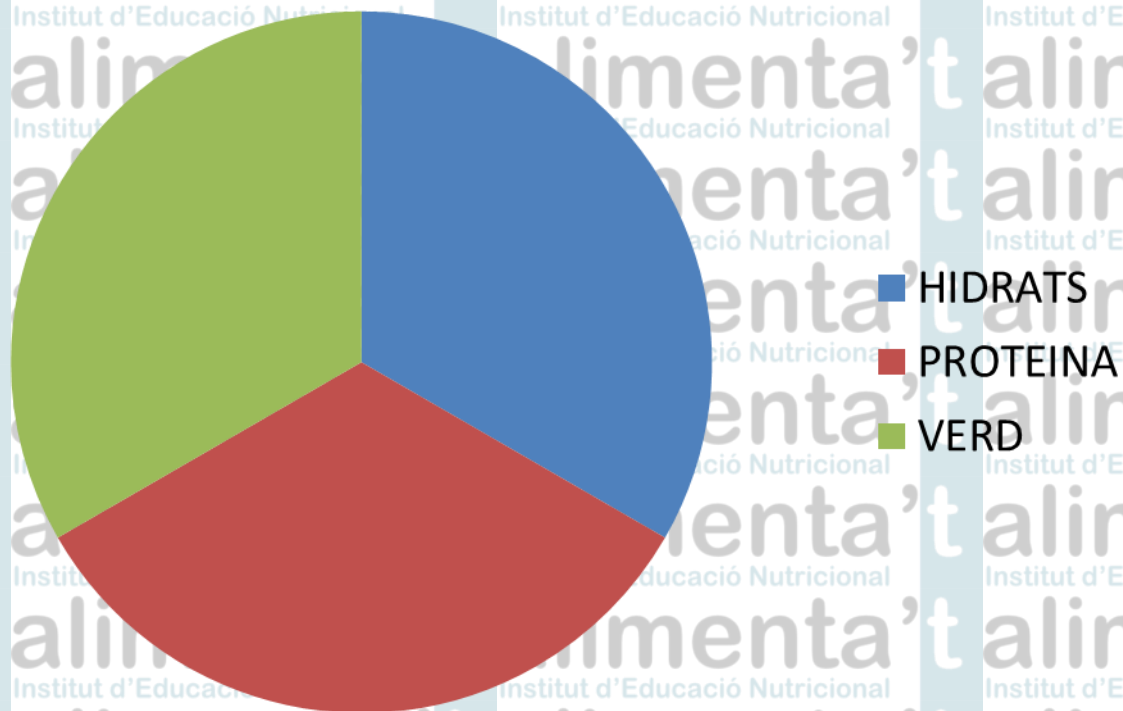
Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

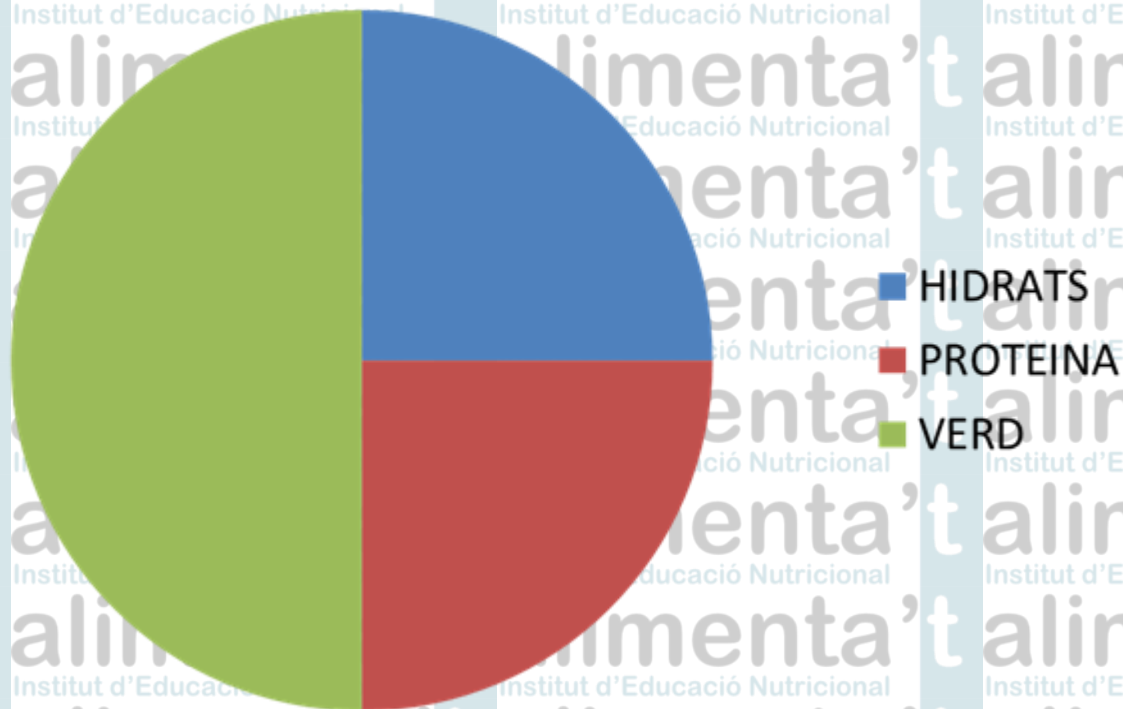


Traducción: <http://nutrisfera.blogspot.com.es/>

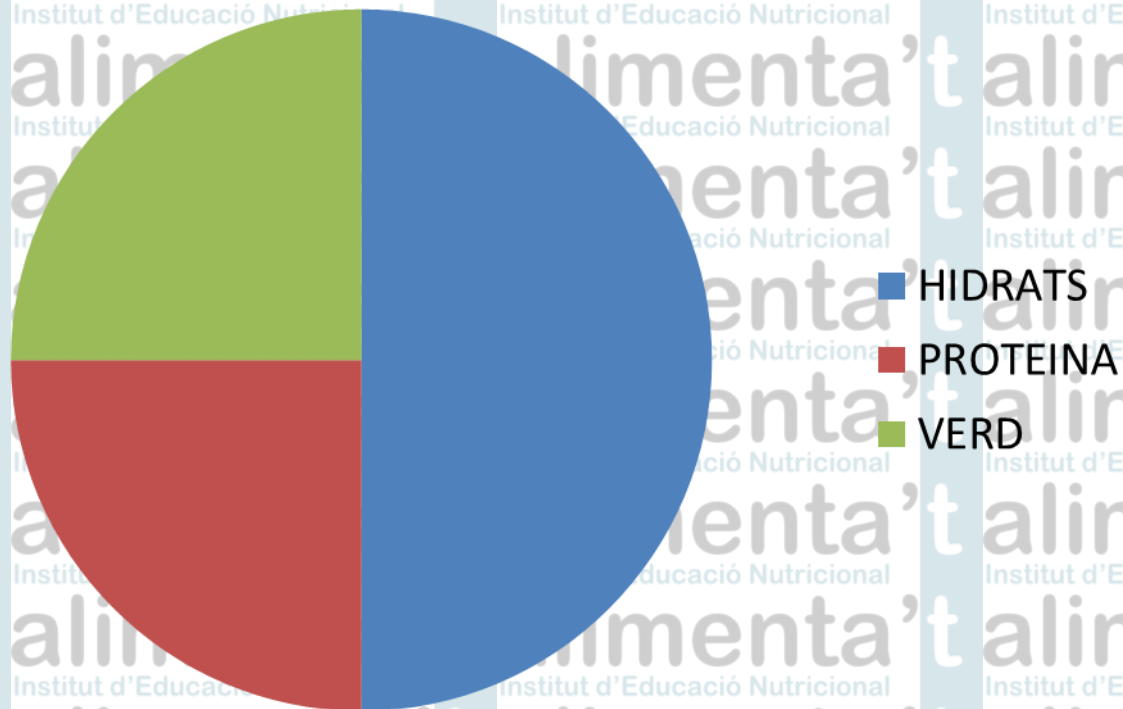
ÀPATS PRINCIPALS



ÀPATS PRINCIPALS



ÀPATS PRINCIPALS



**MOLTES GRÀCIES
PER LA VOSTRA ATENCIÓ !**



alimenta't
Institut d'Educació Nutricional



@_alimentat_





Alimenta't Institut d'Educació Nutricional



alimentat.com/blog



[@_alimentat_](https://twitter.com/_alimentat_)