



*Parlem de nutrició*  
*Parlem d'alimentació*

Quina és la diferència entre ambdues paraules ?



# *Necesitats nutricionals del cos humà*

- ❖ Una alimentació sana i completa permet a l'organisme el seu correcte funcionament .  
Bàsicament una dieta equilibrada està composta per:

*Alimentació saludable hauria de tenir els nutrients.....*

**Energia      Calories.**

- ❖ Proteïnes. Funció plàstica
- ❖ Greixos o lípids. Funció energètica
- ❖ Hidrats de carboni, o glúcids. Funció energètica
- ❖ Aigua
- ❖ Vitamines. Funció reguladora
- ❖ Minerals. Funció reguladora
- ❖ Fibra. Funció reguladora.

# *Necessitats energètiques*

Adult ( home ) 2200 Kcal / dia

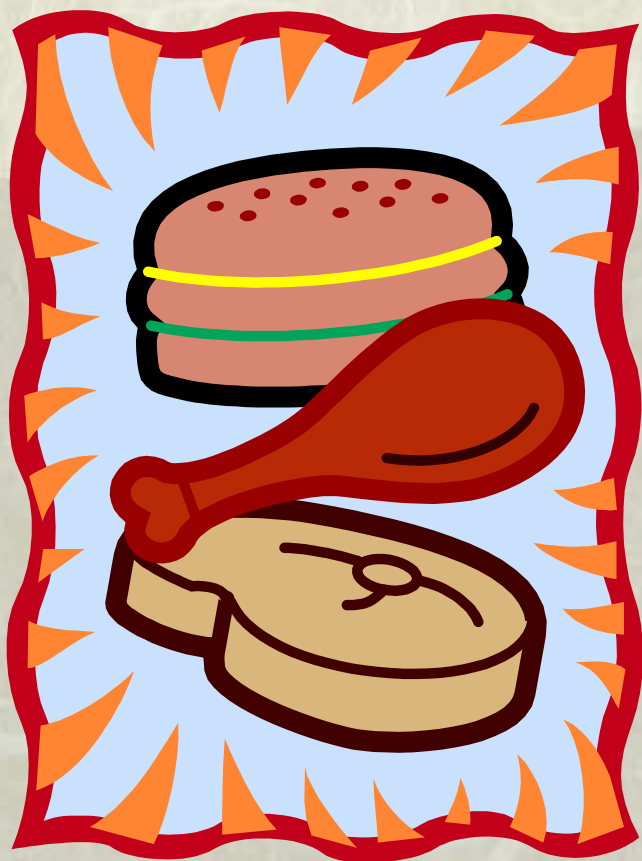
Adult ( dona) 1800 Kcal / dia

Adolescent 1800 Kcal / dia.

Sempre en funció de l'activitat diària, estat físic, etc

50% hidrats de carboni , 30 % greixos, 15 % Proteïnes

# *15 % de proteïnes*



❖ O. ANIMAL    O.VEGETAL

---

❖ Carn.

Llegums

❖ Peix

Soja

❖ Ous

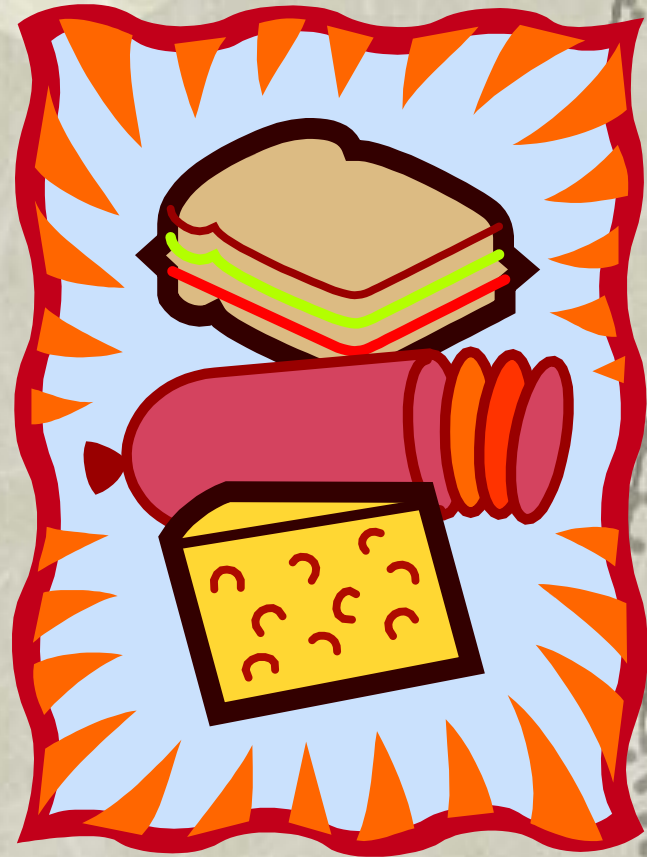
Maís

❖ Làctics

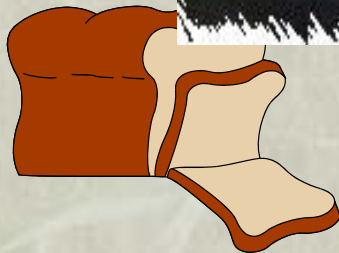
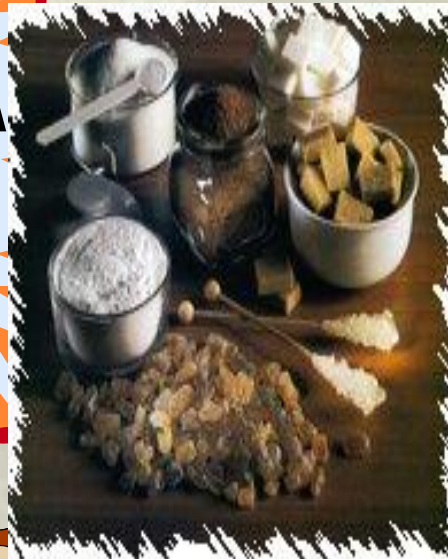
❖ Aus.

## *30 % de greixos*

- ❖ Carns
- ❖ Embotits
- ❖ Olis i mantequilles.
- ❖ Derivats làctics
- ❖ Rebosteria industrial



# *50% d'hidrats de carboni*



- ❖ Presents en el sucre.
- ❖ Els cereals
- ❖ La mel.
- ❖ Les fruites i verdures fresques.
- ❖ Pa
- ❖ Patates.

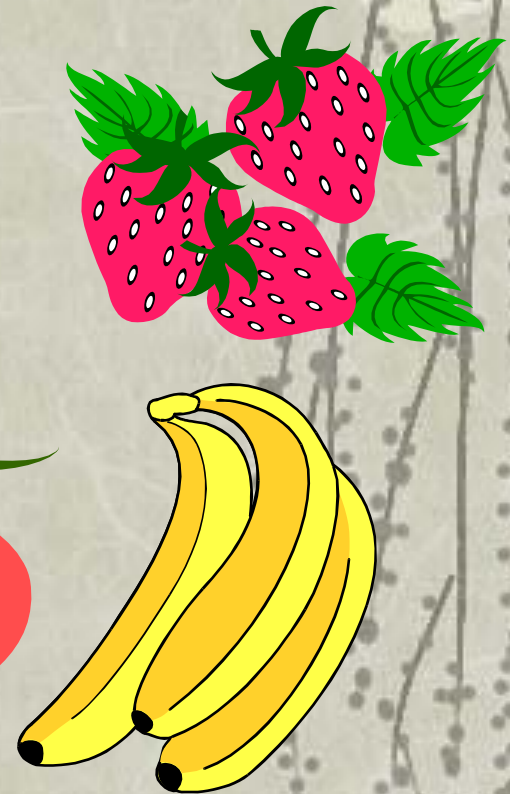
*SENSE ELS HIDRATS DE  
CARBONI L'ALIMENTACIÓ  
SERIA INADECUADA I  
DEFICIENT.*





*A més el cos huma necessita també  
l'aport de:*

- ❖ VITAMINES
- ❖ MINERALS
- ❖ FIBRA



*I aigua*



*D'1 litre i  $\frac{1}{2}$  a 3 litres*  
*D'AIGUA per dia*



# *Energia diària repartida en ingestes*

ESMORTZAR	BERENAR	DINAR	BERENAR	SOPAR
15%-25% LÀCTICS CEREALS FRUITA	5%	25%-30%	5%-10%	20%- 25%

**Almenys 5 raccions diàries de fruita i verdura**



Dulces  
y grasas

Leche y  
derivados



Carne, pescado  
y huevos



Verduras y  
hortalizas



Legumbres  
y Frutas



Patatas, cereales, arroz y pastas

# *RACCIONS INDIVIDUALS*

Aliment	Pes aproximat per racció	FREQÜÈNCIA
Llet	200ml	2-3 rac. Diàries
Iogurt	2 unitats	
For.fresc,brossat	50-60 grams	
For.curat,semi	30-50 grams	
Carn	100-110 grams	4 rac. setmana
Peix	120-130 grams	4 rac. Setmana
Ou (50-60 gr.)	2 unitats	

# RACCIONS INDIVIDUALS

	1 RACCIÓ APROXIMADA	FREQÜÈNCIA
Pà	50-80 grams	2-3 rac. Diàries
Arròs o pasta(cru)	60-80 grams	3-4 rac. Setmana
Patates	150-200 grams	3-4 rac. Setmana
Llegums (cru)	50-60 grams	2 rac. Setmana
FRUITES	130 grams	2 peces diàries (1 cítrica)

# *RACCIONS INDIVIDUALS*

	1 RACCIÓ APROXIMADA	FREQÜÈNCIA
VERDURES	200-250 grams	2 rac. Diàries (1 crua)
Olis i Mantegues	10 grams	30-50 grams diaris