

El fast food

Com podem triar l'opció més saludable?

Nom _____



Treball individual

Com és l'alimentació saludable?

Què és el *fast food* i quins elements el definixen?

Com és l'alimentació saludable?

Nombroses vegades deveu haver sentit a parlar sobre les bondats de la dieta mediterrània, un estil de vida i d'alimentació propi dels països de la conca mediterrània que es remunta a civilitzacions antigues, i que es fonamenta en diversos factors. Els aliments que la caracteritzen i la seua temporalitat, la socialització a la cuina i a taula, la preservació del medi ambient o mantenir un estil de vida actiu en són alguns.

En l'estil de vida actual, sobretot a les ciutats, som més sedentaris que en generacions anteriors. I la nostra manera de seleccionar els aliments i de cuinar-los també ha canviat, ja que ens hem distanciat de la dieta mediterrània i ens hem acostat a un estil d'alimentació més occidental.

Que una dieta siga saludable o no depén de diferents factors, com ara l'elecció adequada dels aliments que resolga les necessitats energètiques reals de cada persona, o la proporció i freqüència en la qual es consumix cada grup d'aliments.

Llavors, què hauríem de tindre en compte a l'hora de triar què mengem?

Perquè el nostre organisme funcione correctament necessita cobrir les necessitats nutricionals amb diversitat d'aliments, organitzats en grups. I cada un d'ells en una determinada proporció. D'alguns en necessita en una proporció més gran respecte d'uns altres. Fins i tot alguns els necessita molt poc o en cap proporció.

La freqüència de consum ordena el nombre de vegades que necessitem consumir aliments d'un grup determinat. I la Piràmide d'alimentació és l'instrument que utilitzem per a representar-ho, adaptant-ho a les necessitats de cada individu: l'edat, l'estil de vida i el sexe.

D'esta manera, diàriament i en la proporció adequada a les necessitats de cada individu, hi han d'estar presents els grups d'aliments següents:

- ✓ Cereals, fruites i verdures: Constituïxen la base de l'alimentació, i haurien d'estar presents en les menjades principals. Els cereals, com menys refinats, millor; i una de les verdures ha de ser en forma d'ensalada.
- ✓ Productes lactis: Dos racions al dia ajuden a enfortir els ossos, i per a evitar un excés de greixos saturats és preferible optar pels baixos en greixos.
- ✓ L'oli d'oliva, situat al centre de la piràmide per la seua aportació nutricional, hauria de ser la principal font de greix del nostre organisme. Les llavors i la fruita seca també són font de greixos saludables, fibra, proteïnes vegetals i vitamines.
- ✓ I reduir el consum de sal, incorporant espècies i herbes, permet seguir disfrutant dels plats amb nous sabors i aromes.

Dins del consum setmanal, el peix, la carn magra i els ous són les principals fonts de proteïna d'origen animal, que s'aconsella servir acompanyats de verdures o cereals. Els llegums, acompanyats de cereals o fruita seca perquè siguen font més bona de proteïna per a l'organisme, haurien de consumir-se de 2 a 3 vegades a la setmana. I el consum de carn roja i el de carn processada hauria de reduir-se a una o dos vegades a la setmana.

El fast food

Com podem triar l'opció més saludable?

Nom _____

I el sucre, els caramels, la brioixeria, els refrescos, els gelats o els snacks s'haurien de prendre només de tant en tant, reduint-ne la quantitat i la freqüència de consum, ja que són rics en sucres simples i greixos poc saludables.

Tot açò, combinat amb la pràctica d'activitat física moderada, caminar, pujar escales, fer les faenes de casa, fer activitats a l'aire lliure en companyia, a més de descansar adequadament i amb l'aigua com a principal font d'hidratació, és practicar la dieta mediterrània, un dels estils de vida més saludables.



Busca el significat d'estes paraules. Si tenen més d'un significat, indica el que té sentit amb el text anterior:

Nutrient: _____

Variat: _____

Proporcionat: _____

El fast food

Com podem triar l'opció més saludable?

Nom _____

Freqüència: _____

Frugalitat: _____

Temporada: _____

Sedentarisme: _____



La freqüència de consum i la Piràmide d'Alimentació saludable

Tenint en compte les orientacions que s'indiquen en la imatge següent de la Piràmide d'alimentació i el que has llegit en el text "Com és l'alimentació saludable?", situa els aliments que s'indiquen a continuació, anotant el seu número en la safata o pis que corresponga:

Tria l'aliment que et corresponga segons la posició que ocupes en la llista de classe, anota l'aliment en un post-it i, seguint l'ordre de la llista, situueu-lo en la Piràmide de l'Alimentació que es projecta en la pissarra.

- | | | |
|-----------------|------------------------|---------------------|
| 1- Arròs | 11- Taronja | 21 - Pebre |
| 2- Oli d'oliva | 12- Pipes de carabassa | 22- Taronja |
| 3- Anous | 13- Ceba | 23- Pollastre |
| 4- Alfàbega | 14- Creïlles fregides | 24- Entrecot de bou |
| 5- Meló d'Alger | 15- Ous | 25- Llentilles |
| 6- Llet | 16- Iogurt | 26- Refresc |
| 7- Pa integral | 17- Gelat | 27- Cigrons |
| 8- Sardina | 18- Macarrons | 28- Encisam |
| 9- Salsitxes | 19- Tomaca | 29- Galletes |
| 10- Formatge | 20- Sal | 30- Aigua |

Consum Ocasional

- Snacks salats, refrescos, brioixeria industrial i llepolies per a dies especials

Consum Setmanal

- Peix, marisc i carn blanca 2 vegades, acompanyat de verdures o cereals.
- Peix blau, almenys 1 vegada
- Carn roja i dolços casolans, màxim 2 vegades
- Ou de 2 a 4 vegades
- Carns processades i salses industrials, com a molt 1 vegada

Consum Diari

- Fruites, verdures i cereals integrals en les menjades principals
- Herbes, espècies, oli d'oliva i llavors per a adobar els menjars
- Un grapat de fruites seques i llegums, per a recuperar bons costums
- Dues racions de llet o derivats lactis baixos en greix.

Activitat física tots els dies i aigua com a principal font d'hidratació. Prioritza els aliments locals i de temporada, respectuosos amb el medi ambient. Descansa adequadament i comparteix la teua felicitat amb amics i família.

©Consum 2016. Tots els drets reservats teamconsum.es



Deixant de banda els ingredients que contenen els productes que se servixen als establiments de *fast food*, en alguns aspectes el *fast food* és totalment contrari a la dieta mediterrània. Te'n mostrem alguns exemples:

- Als establiments de *fast food* se servixen moltes comandes en poc de temps, ja que requerixen molt poca elaboració i es preparen ràpidament.
- El tipus de productes que oferix un establiment de *fast food* és quasi sempre el mateix, sense variar cada setmana o cada mes.
- La majoria dels productes de *fast food* permeten menjar drets o fins i tot mentre camines.
- Els productes de *fast food* poden comprar-se en una parada ambulat o demanar-se en un mostrador.
- El *fast food* se servix en recipients o embolcalls no reutilitzables que el mateix consumidor tira a la paperera.

Per a parlar de dieta mediterrània, el missatge que transmet cada una de les frases anteriors hauria de ser totalment oposat. T'animes a fer-ho? En alguna frase n'hi haurà prou de canviar diverses paraules, però en d'altres... hauràs de ser més creatiu!

El fast food

Com podem triar l'opció més saludable?

Nom _____

Treball en equip:

Renovem plats de *fast food*.

Poseu-los en comú i extraieu conclusions sobre l'espai que ocupa cada aliment en la dieta saludable.

1



La diversitat d'opcions que tenim hui per a triar què mengem i on ho fem requerix que reflexionem abans de decidir-nos, ja que els nutrients que ens aporten, la forma de preparar-los els aliments i la manera de consumir-los no són iguals en tots els casos.

Per equips, feu una cerca per Internet d'establiments que oferixen *fast food* a la vostra ciutat i trieu un dels seus productes.

Creieu que és possible renovar este producte perquè siga més saludable? Per a aconseguir-ho, substituïrem alguns ingredients, n'introduïrem de nous i donarem un valor afegit al plat utilitzant la tècnica [SCAMPER](#). Molta sort!

Informació sobre el *fast food* triat i els seus ingredients:

Nom del plat o producte: _____

Ingredients que conté: _____

Se servix en una parada ambulant o en un mostrador? _____

L'establiment canvia totes les setmanes els plats o productes que oferix? _____

Es podria menjar dret o mentre camines?

El seu recipient o embolcall és reutilitzable? _____

El fast food

Com podem triar l'opció més saludable?

Nom _____

Com seria el vostre *fast food* una vegada revisat?

Com l'anomenareu?: _____

Concepte	Preguntes del plat	Idees per a renovar el plat de Fast Food
S ubstituir	Quins ingredients podem treure sense que es perdi l'essència del plat?	
C ombinar	Quins ingredients nous podem introduir i combinar en el nostre nou plat?	
A daptar	En quin recipient o embolcall es servix?	
M agnificar	Què li dóna valor afegit al vostre plat?	
P ut on other uses (Quantes versions ofereixes)	Quines altres versions ofereireu del vostre plat per respondre a les necessitats de tots els clients?	
E liminar	Què teniu molt clar que no tindrà el vostre plat?	
R everse (es al revés de...)	Què elements conté el vostre plat que penseu són totalment oposats al "típic" <i>fast-food</i> ?	



Cada equip exposa a la resta de la classe els seus plats renovats.

Per a arribar a una conclusió entre tots, sobre la importància d'analitzar bé què mengem i on ho fem abans de decidir-se, tenint en compte totes les opcions disponibles, responeu entre tots a les preguntes següents:

- Els aliments “Substituïts” i els aliments per “Combinar”, en la majoria dels plats renovats, quin espai ocupen en la Piràmide d'alimentació saludable?
- En la majoria dels plats renovats, els recipients o embolcalls que proposeu són més sostenibles?
- Sobre allò que eliminaríeu en els plats renovats, quines idees són les més repetides?