



Barcelona, 9 de març de 2017

*Aristòtil: Adquirir des de jove, un o
altres hàbits, no té cap importància.*

Té una importància absoluta.



Bases de la dieta saludable.
15'.



Donar-vos exemples per a
esmorzar i berenar. 10'.



Saber escollir productes
elaborats per altres. 5'.



Valorar els vostres esmorzars
i berenars. 15'.



Respondre a preguntes.



Bases de la dieta saludable





Saber escollir productes elaborats per altres

¿Evito de forma habitual el consum d'aliments que aportin el 25% o més d'allò recomanat en sucres, greixos, greixos saturats i/o sal?

Per valorar-ho cal saber:

1. Les ingestes de referència són per a dietes d'aproximadament 2000kcal i dirigides a població adulta. Reg 1169/2011

PARTE B — INGESTAS DE REFERENCIA DEL VALOR ENERGÉTICO Y LOS NUTRIENTES SELECCIONADOS DISTINTOS DE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES (ADULTOS)

Valor energético o nutriente	Ingesta de referencia
Valor energético	8 400 kJ/2 000 kcal
Grasa total	70 g
Ácidos grasos saturados	20 g
Hidratos de carbono	260 g
Azúcares	90 g
Proteínas	50 g
Sal	6 g



Saber escollir productes elaborats per altres

Per valorar-ho cal saber:

2. Segons els valors per 100g de producte podem valorar-lo segons la taula:

Table 2: Criteria for 100g of food (whether or not it is sold by volume)

Text	LOW	MEDIUM	HIGH	
Colour code	Green	Amber	Red	
Fat	≤ 3.0g/100g	> 3.0g to ≤ 17.5g/100g	> 17.5g/100g	> 21g/portion
Saturates	≤ 1.5g/100g	> 1.5g to ≤ 5.0g/100g	> 5.0g/100g	> 6.0g/portion
(Total) Sugars	≤ 5.0g/100g	> 5.0g and ≤ 22.5g /100g	> 22.5g/100g	> 27g/portion
Salt	≤ 0.3g/100g	> 0.3g to ≤ 1.5g/100g	>1.5g/100g	>1.8g/portion

Note: portion size criteria apply to portions/serving sizes greater than 100g

Elaborada per:



Segun FESNAD 2010

El color rojo refleja que el alimento sera inadecuado para el consumo diario, consumo ocasional

Amarillo, pueden representar un riesgo para la salud si se abusa de ellos de forma habitual

Verde, productos saludables que pueden formar parte habitual de la alimentación



Valorar els vostres esmorzars i berenars

	Plat		Descripció dels ingredients
Esmorzars			
Mig matí			
Dinar			
Berenar			
Sopar			

Per valorar-los hem de seguir els següents passos:

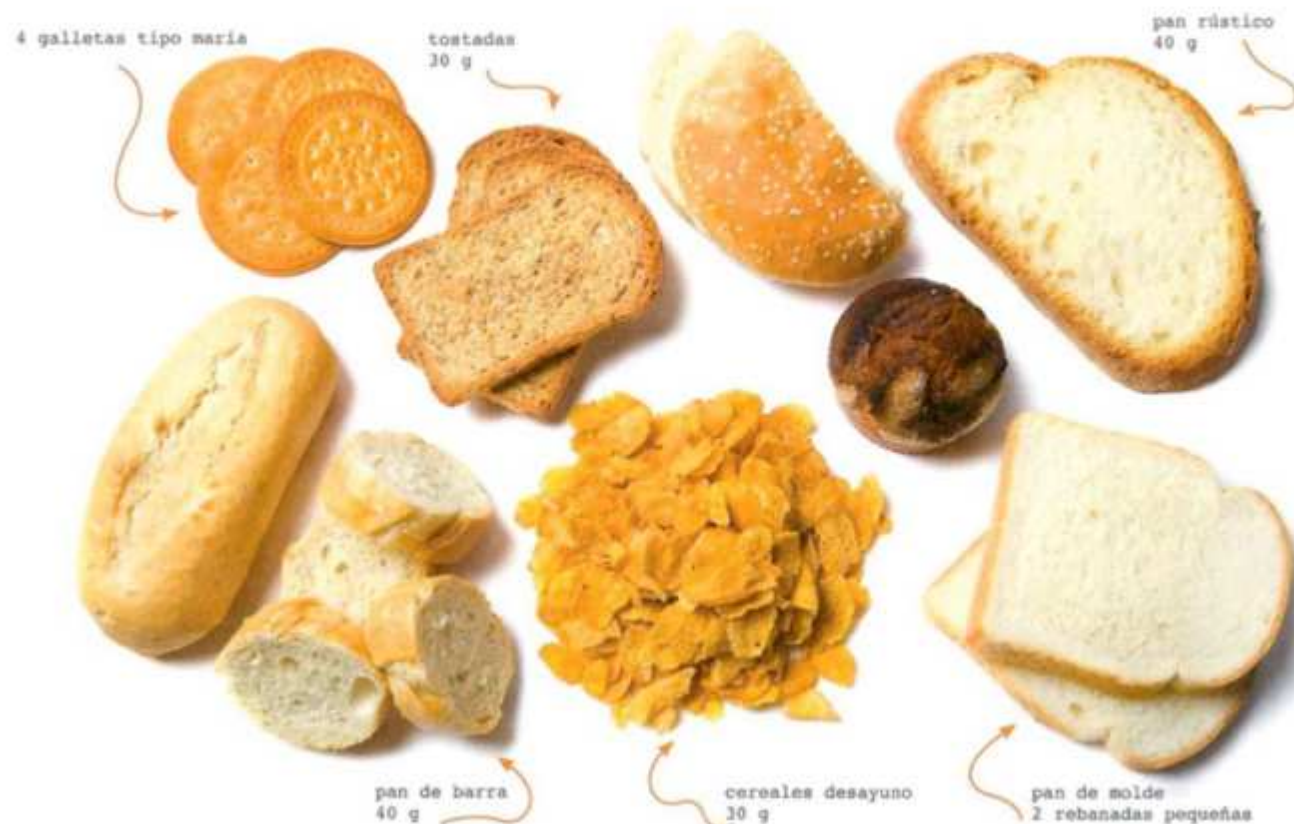
- 1-. Enumerar les racions consumides de cadascun dels grups d'aliments.
- 2-. Indicar els aliments de consum moderat.
- 3-. Valorar millores a realitzar i establir un procés d'aprenentatge personalitzat segons preferències i hàbits.



Valorar els vostres esmorzars i berenars

1-. Enumerar las raciones consumidas de cada grupo de alimentos. Según recomendaciones destinadas a personas adultas. Elaborado por Fundació Alicia.

Algunas equivalencias entre pan y cereales



Usted puede cambiar 40 g de pan por cualquiera de estas opciones

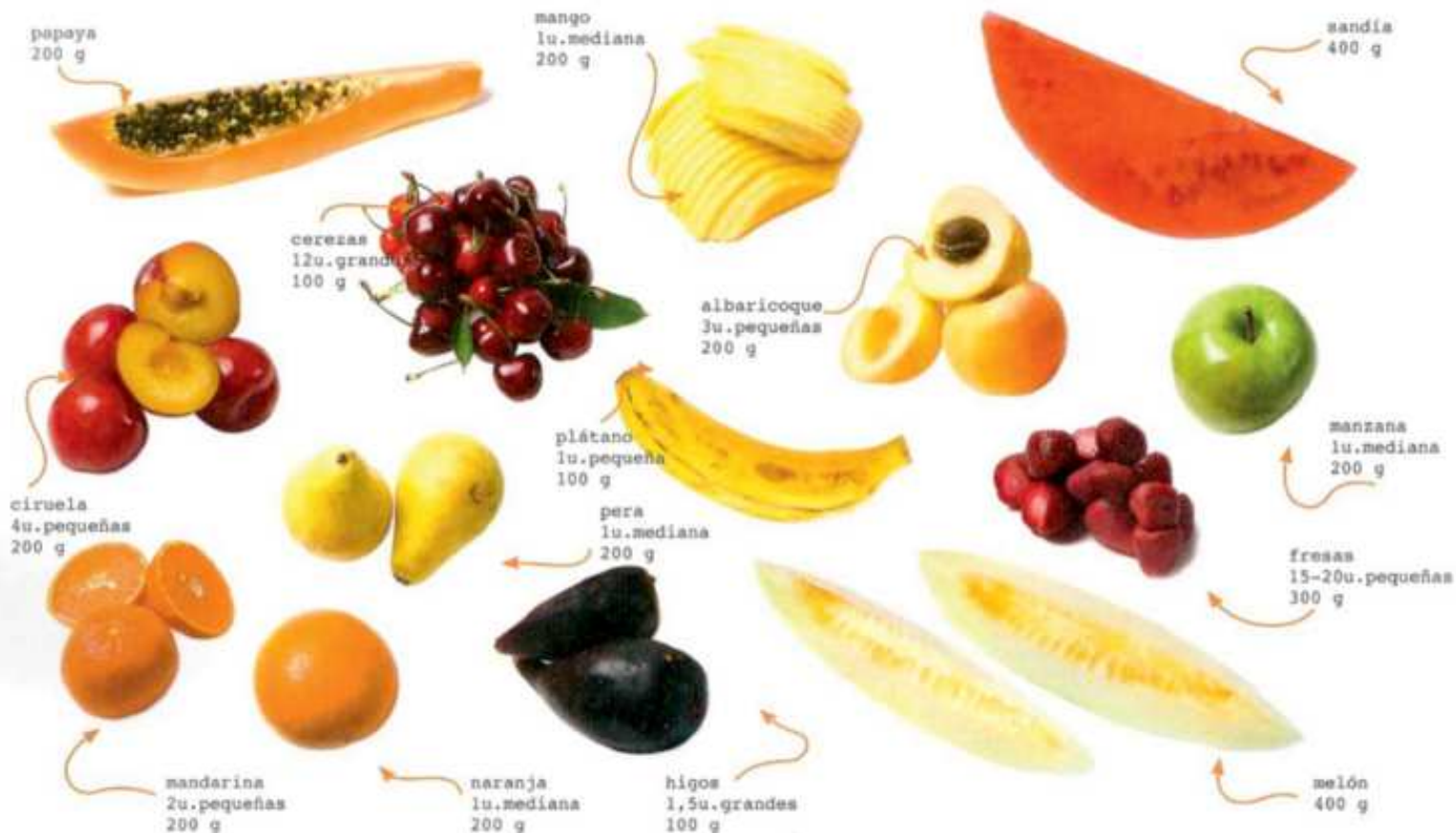


Valorar els vostres esmorzars i berenars

1-. Enumerar las raciones consumidas de cada grupo de alimentos. Según recomendaciones destinadas a personas adultas. Elaborado por Fundació Alicia.

Las frutas

Como postre, puede tomar cualquiera de las siguientes frutas, según la cantidad indicada en la foto





“El aprendizaje es un proceso en el cual se crea conocimiento a través de la transformación de la experiencia.”

David Kolb



Moltes gràcies

Sergi Rovira
info@totdietetica.com

Barcelona, 9 de març de 2017