

2. Dissenya el teu menú!





Els teus pares marxen de viatge durant uns dies. Estaràs sol a casa i et tocarà fer de «xef» i elaborar-te la teva pròpia dieta. Vés al súper i dissenya el teu menú per a un d'aquests dies, i escull els aliments que creguis convenients d'entre els que es troben marcats a les prestatgeries del súper. Tingues en compte les recomanacions de la pàgina 86 («Sabies que...?» de la dieta equilibrada).



Activitat

Després calcula, per a la dieta pensada (i segons les quantitats que tinguis pensat prendre'n), quina n'ha estat la composició alimentària, en percentatge d'hidrats de carboni* (glúcids*), lípids* i proteïnes*. Per fer-ho, basa't en la taula de la pàgina 99 i segueix els passos següents:





1) Omple la taula següent:

	Aliment	Pes (grams)	kcal	HdC (grams)	Lípids (grams)	Proteïnes (grams)
Esmorzar						
Dinar						
Berengar						
Sopar						
TOTAL (suma columna)						

Llegendra. HdC: hidrats de carboni; kcal: kilocalories.

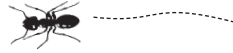
- 2) Suma el total de macronutrients (HdC = hidrats de carboni*, lípids* i proteïnes*) i les calories* totals (kcal) ingerides durant el dia i anota-ho en les caselles corresponents a la fila «TOTAL».
- 3) Ara tan sols et falta saber el percentatge de cada macronutrient en relació amb l'energia total ingerida (kilocalories totals). Com que els resultats de la suma total de cadascun dels macronutrients estan en grams, per calcular el percentatge cal, en primer lloc, transformar-los en kilocalories*. Recordes la informació de la pàgina 87? Doncs bé, ara solament et falta multiplicar els resultats obtinguts per les calories que ens aporten. Així, per exemple, si sabem que 1 gram d'hidrats de carboni equival a 4 kcal, si n'hem ingerit 280 grams, quantes kilocalories* d'HdC haurem ingerit? Mmmmm... Efectivament! 1.120 kcal, resultat de multiplicar 280×4 .
- 4) Un cop fets aquests càlculs, ja gairebé has acabat! Ara solament et falta calcular els percentatges totals ingerits. Segur que ja saps com fer-ho! Solament has de dividir les kilocalories* de cada macronutrient pel total de kilocalories* ingerides durant el dia, multiplicar-ho per 100 i... ja ho tens!

Què, has menjat equilibradament?

Si és així, **ENHORABONA!**
Si no, prova de respondre les preguntes següents:

- 1) En quin tipus de nutrients (hidrats de carboni, lípids o proteïnes) m'he excedit? Quins m'han mancat?
- 2) Com podria redissenyar el meu «menú» perquè la meua dieta fos més equilibrada?





Taula de la composició dels aliments:

Aliment	kcal	HdC (g)	Lípids (g)	Proteïnes (g)
1) Llet i derivats làctics				
Llet	49	5	1,7	3,5
logurt natural	62	4	3,2	3,4
Flam, natilles	126	21,9	2,19	4,6
Formatge Gruyere	391	1,5	30	29
2) Carn				
Pollastre	121	--	4,3	20,5
Llom de porc	208	--	29,5	16
Vedella	181	0,5	11	19
Pernil dolç	289	--	22,1	20,9
3) Peixos				
Tonyina	225	--	13	27
Lluç, rap	86	--	2	17
4) Ous				
Ou	162	0,6	12	13
5) Verdures i fruites				
Tomàquet	22	4	0,3	1
Enciam	18	2,9	0,2	1,2
Mongetes tendres	39	7	0,2	2,4
Coliflor	30	4,9	0,2	2,4
Kiwi	51	9,1	0,6	1
Taronja	44	9	0,2	de 0,7 a 1,5
Poma	52	12	--	0,3
Plàtan	90	20	0,5	1,4
6) Farinacis (cereals, llegums, patates...)				
Pa	255	55	0,8	7
Arròs	354	77	1,7	7,6
Pasta	375	76,5	1,4	12,8
Cereals	350	84,4	0,3	7,9
Llenties	336	56	1,8	24
Patata ¹	86	19	0,1	2
7) Aliments greixosos				
Oli	900	0	100	0
Mantega	752	0,6	83	0,7
Fruits secs ²	620	17	54	20
8) Aliments complementaris (sucres i dolços, pastisseria, etc.)				
Sucre	380	99,5	--	--
Xocolata	540	60	32	4
Croissant	456	79,1	15,2	5,6
Magdalenes	469	65,5	22	6,4
Croquetes	122	6,3	7,3	8,1
Pizza	234	24,8	11,5	9,4
Patates xips	453	66,8	19,5	6,8
Maionesa	718	0,1	78,9	1,8
9) Begudes				
Aigua	--	--	--	--
Refresc ³	140	35	--	--
Cafè	--	--	--	--

Llegenda: quantitats en 100 grams d'aliment cru. HdC: hidrats de carboni; kcal: kilocalories; g: grams.

¹Quantitats en 100 grams de l'aliment cuit. ²Valors mitjans en 100 grams. ³Valors mitjans en una llauna (350 ml).