



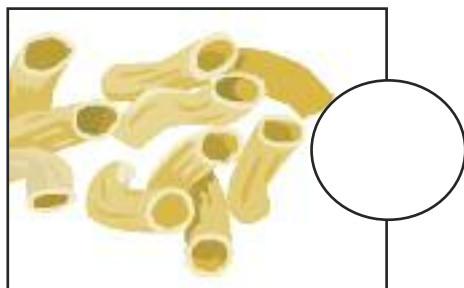
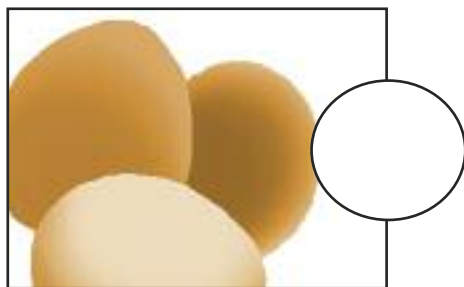
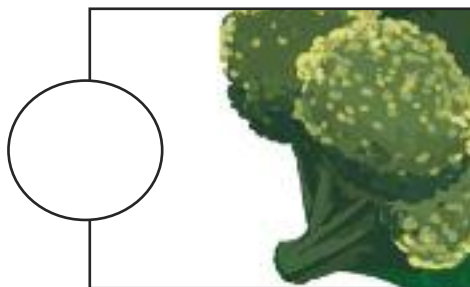
Som el que mengem!

Som els aliments que ingerim. La terra ens nodreix i ens proporciona l'energia necessària per dur a terme totes les nostres activitats quotidianes: jugar, créixer, estudiar, practicar esport, caminar, córrer, ballar, reproduir-nos...

Estem fets de la mateixa matèria que la terra de la qual ens alimentem. Els hidrats de carboni, els greixos i les proteïnes, que formen part dels vegetals i els animals que mengem, són els mateixos nutrients que constituïran els nostres òrgans i teixits, i els que ens permetran mantenir la nostra activitat vital. També les vitamines i els minerals, indispensables per regular les funcions del nostre cos, els hem d'adquirir a través de l'alimentació.



Descobreix les propietats dels aliments següents, relacionant les imatges amb la fitxa que els correspon:



A Riques en vitamines i minerals, com el calci o el fòsfor o el ferro, destaquen pel seu contingut en proteïna. El ferro forma part de l'hemoglobina de la sang, que actua en el transport de l'oxigen. Contribueixen a regular la pressió arterial i els nivells de colesterol i sucre en sang.

B Destaca pel seu contingut en vitamina A, essencial per al bon estat de la vista, la pell, els cabells, les mucoses, els ossos i el bon funcionament del sistema immunològic. I, a més, té propietats antioxidants. Conté molta aigua (fins al 90%) i fibra, que millora el trànsit intestinal i té efecte prebiòtic (nodridor de la flora intestinal).

C Riques en greixos insaturats i proteïnes, contenen minerals essencials com el calci, el fòsfor, el ferro o el zinc. Són una font important dels famosos àcids grassos omega-3, bons per al cor i el cervell.

D Destaca pel seu elevat contingut en hidrats de carboni i potassi. Aquest mineral intervé en l'equilibri de l'aigua dins i fora de les cèl·lules. A més, és necessari per transmetre i generar l'impuls nerviós i per a l'activitat muscular normal, cosa que evita l'aparició de rampes. També és ric en magnesi i fòsfor, necessaris per a la correcta activitat dels músculs, nervis i teixits.

E Es tracta d'un superaliment! Molt ric en fibra, baix en calories i amb una gran quantitat de vitamines, minerals, antioxidants i principis actius anticancerígens. Poc cuinat –menys de 10 o 15 minuts– conté més vitamina C que la fruita cítrica. La vitamina C ajuda a prevenir refredats i a absorbir el ferro de la dieta, al desenvolupament de dents i genives, ossos i cartílags, a la reparació del teixit connectiu i a la producció de col·lagen.

F Per la seva elevada quantitat de carbohidrats complexos, hauria de ser un dels puntals de la nostra dieta. Ens aporta molta energia i és un bon aliment per a les persones amb diabetis. 100 grams d'aquest aliment equivalen a unes 370 quilocalories, cosa que representa aproximadament el 15% de les necessitats d'una persona amb una activitat i exercici físic normals.

G Són una font important de nutrients essencials, vitamines i minerals, és a dir, nutrients que només podem obtenir a partir de l'alimentació. La seva proteïna és considerada de referència, pel seu alt valor biològic. Conté àcids grassos essencials, omega-3 i omega-6.

H Són una bona font de vitamines antioxidants, d'àcid fòlic (vitamina B9) i de niacina (vitamina B3). L'àcid fòlic participa en la producció de glòbuls vermells i blancs, en la síntesi de material genètic i en la formació d'anticossos del sistema immunològic. La niacina afavoreix el funcionament del sistema digestiu i actua en la conversió dels aliments en energia; és important per al bon estat del sistema nerviós. També són rics en potassi i sofre. El sofre forma part dels aminoàcids ensofrats que constitueixen la proteïna dels teixits, especialment de cabells i ungles; el potassi és imprescindible per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós i l'activitat muscular.



Som els aliments que ingerim, l'aire que respirem i l'aigua que bevem.

Què fas per sentir-te més en contacte amb la terra? Què fas per preservar-la? De quins aliments et nodreixes? Comparteix els teus missatges amb l'etiqueta **#somterra**.

Omplim les xarxes socials (Facebook, Twitter o Instagram) amb missatges i imatges que il·lustrin el que fem per millorar la terra de la qual estem fets. Perquè... **#somnatura** i **#somterra**! I volem que tothom n'apregui!

