

Mou-te i menja bé!

20 PREGUNTES FREQUENTS SOBRE
L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRÀCTICA
ESPORTIVA EN EDAT ESCOLAR



Presentació

20 PREGUNTES FREQUENTS SOBRE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRÀCTICA ESPORTIVA EN EDAT ESCOLAR

En l'any de la Capitalitat Mundial de l'Alimentació Sostenible, l'Institut Barcelona Esports, conjuntament amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya, posa a disposició del personal professional de l'educació esportiva 20 preguntes freqüents i la seva resposta sobre alimentació saludable i hidratació en la pràctica física i esportiva durant la infància i l'adolescència.

Aquest document facilita informació contrastada i rigorosa al personal professional de l'activitat física que està a càrrec dels infants i joves durant les activitats en horari no lectiu. Com a personal tècnic esportiu sou un clar referent dels nois, noies i joves esportistes, i per aprofitar aquest potencial és convenient que disposeu de recursos i formació en aquest sentit.

Amb «Mou-te i menja bé!» volem donar resposta a les qüestions que preocupen el personal professional de l'educació esportiva pel que fa a aspectes relacionats amb l'alimentació, la hidratació i la pràctica d'activitat física. Per fer-ho, hem comptat amb la col·laboració d'algunes entitats esportives de la ciutat que ens han fet arribar consultes i ens han permès de copsar els dubtes i interessos en aquest àmbit.

«Mou-te i menja bé!» recull informació i recomanacions que desmunten mites sobre l'alimentació, la hidratació i l'activitat física i reforcen consells avalats per professionals de la nutrició i l'activitat física. Per aquest motiu, l'elaboració d'aquest document s'ha realitzat de manera conjunta entre l'Institut Barcelona Esports i l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Us oferim un recurs àgil, visual i contrastat, que us ajudarà a donar resposta a les inquietuds i dubtes en relació amb aquesta temàtica i a fer-les arribar als infants, adolescents i les seves famílies.

Carmen Cabezas

Secretària de Salut Pública
Departament de Salut
Generalitat de Catalunya

David Escudé

Regidor d'Esports
Ajuntament de Barcelona

Índex

Bloc 1: Alimentació i esport

1. Després de menjar, quanta estona s'ha d'esperar per fer activitat física?.....	6
2. Què es pot menjar abans de la pràctica d'activitat física?.....	6
3. Què i quant s'ha de beure abans de la pràctica d'activitat física?	8
4. Què es pot menjar durant la pràctica d'activitat física?.....	8
5. Què s'ha de beure durant la pràctica d'activitat física?	8
6. Cal menjar o beure quelcom en acabar l'activitat física?.....	8
7. Què es pot menjar per evitar els cruiximents o per recuperar-se un cop ja els tens?	9
8. Què es pot menjar o beure per evitar cops de calor?	9
9. Què es pot menjar per evitar lesions i millorar el rendiment?	9
10. Amb l'activitat física i l'alimentació es pot reduir pes i tenir un cos atlètic?.....	10

Bloc 2: Hàbits alimentaris

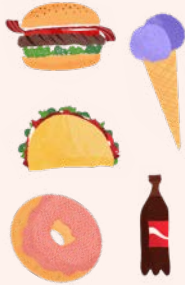
11. Per què és important menjar sa i quina és la millor manera d'aconseguir-ho?.....	11
12. Quina és l'estructura recomanada dels àpats?	12
13. Quina quantitat s'ha de menjar?	13
14. Es pot seguir una alimentació vegetariana? I si es fa molt esport?.....	13
15. Com es poden detectar els trastorns de la conducta alimentària (TCA)?.....	14
16. Com es pot compaginar activitat física i alimentació durant el ramadà?	15

Bloc 3: Aliments

17. Quin és el paper dels hidrats de carboni en la pràctica d'activitat física?.....	16
18. Els sucres són necessaris?.....	16
19. Es necessita menjar molta proteïna per fer esport?.....	17
20. La fruita és un aliment important? I els làctics?	17

Recursos d'interès

Missatges clau sobre alimentació



1



2



El joc actiu, l'activitat física i l'esport són imprescindibles per promoure la salut, la forma física i la companyonia.

Que es moguin tant com puguin: com a mínim, 60 minuts cada dia de la setmana!

3



La base de l'alimentació han de ser els aliments vegetals, frescos o mínimament processats, també en infants que practiquen esport.

Que abundin les fruites, hortalisses, cereals integrals, llegums i fruites seques i dessecades!

5



Els aliments ultraprocessats, rics en sal, sucres i greixos, no són saludables i no s'haurien de prendre habitualment.

Brioixeria, galetes, cereals d'esmorzar, begudes ensucrades, patates xips, snacks salats, embotits, postres làctics, fast food...: de tots aquests, com menys millor!

Per beure, l'aigua sempre és la millor opció: abans, durant i després dels entrenaments, partits i competicions.

Sempre aigua. Les begudes isotòniques i sobretot les energètiques, ben lluny!



4

Per saber la quantitat de menjar que necessita el cos, cal orientar-se per la sensació de gana i sacietat.

Si no tenen més gana, que no mengin més!



6

No existeixen aliments ni suplementos màgics que puguin substituir un bon entrenament, un descans adequat i una alimentació saludable.

Allunyem els productes especials, preparats en pols, batuts, pastilles, preparats multivitamínics i barretes!



I no descuideu altres hàbits

7

Un bon descans és imprescindible per rendir esportivament i intel·lectualment, i també ajuda a estar més alegre i de bon humor.

Abans d'anar a dormir, fora pantalles i benvinguts llibres!

8

Els educadors i educadores esportius sou un model on es miren els infants.

Doneu un bon exemple amb els vostres hàbits!



Què en diu l'Organització Mundial de la Salut?

Les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut per a menors de 17 anys són realitzar, com a mínim, 60 minuts al dia d'activitat física de moderada a vigorosa. A més, s'haurien de dedicar, com a mínim, 3 dies a la setmana a fer activitats d'intensitat vigorosa, d'enfortiment muscular i de millora de la massa òssia que incloguin grans grups musculars. Si un infant supera aquestes recomanacions, és bo que mantingui el seu nivell d'activitat física i que intenti combinar diversos tipus d'activitat física.

Bloc 1: Alimentació i esport



ABANS DE LA PRÀCTICA FÍSICA I ESPORTIVA

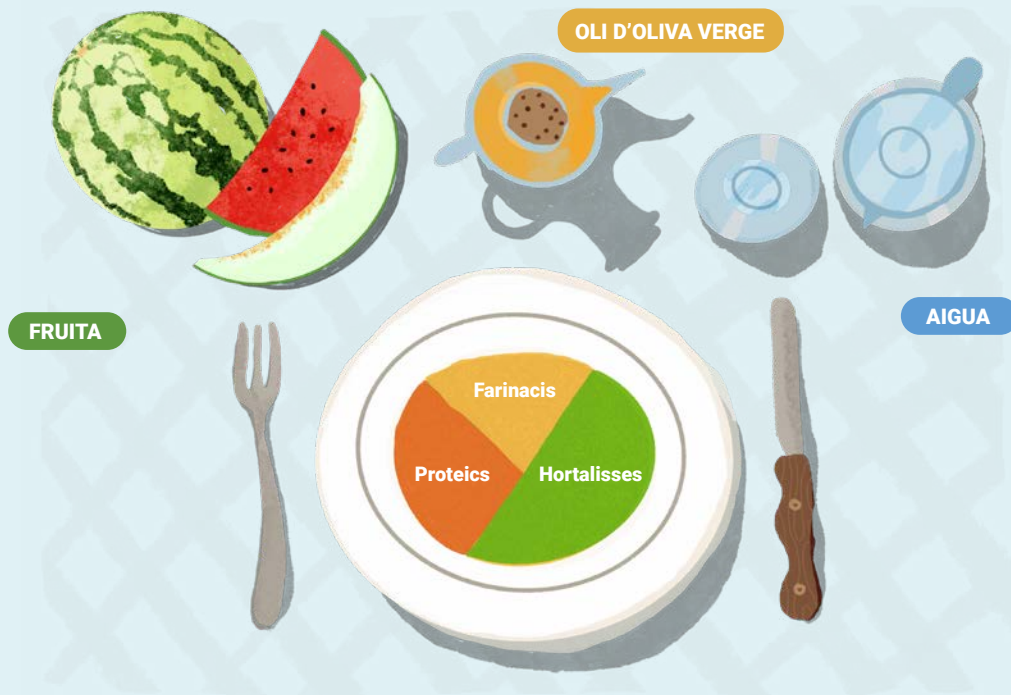
1. Després de menjar, quanta estona s'ha d'esperar per fer activitat física?

Per millorar el rendiment i evitar defalliments i malestars (mal de panxa, gasos, reflux, etc.), és convenient menjar unes dues hores abans d'un esforç físic intens.

Si l'activitat física és més moderada, es pot menjar quelcom lleuger tipus fruita fresca, un entrepà petit, un iogurt o un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.) fins a mitja hora abans de començar. Aquesta recomanació també és vàlida per a esports d'aigua (cal entrar a poc a poc a l'aigua, sobretot si està freda, i mullar-se el cos abans perquè s'hi vagi acostumant.)

2. Què es pot menjar abans de la pràctica d'activitat física?

Abans del partit o la competició, convé que el darrer àpat sigui de digestió fàcil i que estigui compost per aliments coneguts per l'infant i l'adolescent (que sap que se li posen bé), per evitar reaccions indesitjables inesperades, sovint vinculades a problemes digestius (mal de panxa, diarrees, gasos, etc.). Si és un dinar, com tots els àpats, convé que estigui estructurat de la manera següent:



Si és un dinar, com tots els àpats, convé que estigui estructurat de la manera següent:

Hortalisses: mongeta tendra, enciam, tomàquet, pastanaga, carbassó, bròquil, pebrot, etc.

Farinacis: pasta i arròs integrals, patata, llegums¹.

Proteics: llegums¹, peix, ous i carn.

Si el darrer àpat abans de l'esforç intens és l'esmorzar, cal garantir que sigui complet:

- Farinacis integrals: pa o torrades, flocs de blat de moro o civada, musli, arròs inflat...
- Fruita fresca i de temporada, sencera o a trossos.
- Lactis: llet² i iogurt natural (sense sucres afegits).

A l'esmorzar, també s'hi pot afegir:

- Fruita seca (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.).
- Hortalisses (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, crema d'albergínia, etc.).
- Aliments proteics (ous, formatge, hummus, etc.).
- Aliments grassos (preferentment, oli d'oliva verge extra, crema d'ametlles o d'altra fruita seca, etc.).

Abans d'un entrenament que no sigui gaire intens, i si ja fa algunes hores que s'ha esmorzat o dinat, es pot menjar quelcom lleuger tipus fruita fresca, un entrepà petit o un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.) fins a mitja hora abans de començar.

.....

¹ Si s'escullen llegums, poden ocupar la meitat del plat, ja que fan funció d'aliment proteic i d'aliment farinaci.

² Qui no vulgui o no pugui prendre llet i vulgui consumir un producte equivalent, pot substituir-la per una beguda de soja enriquida amb calci, que té una composició nutricional molt més interessant que les altres begudes vegetals. Per a més informació, consulteu el document [Les begudes vegetals](#).

3. Què i quant s'ha de beure abans de la pràctica d'activitat física?

És recomanable arribar amb un bon estat d'hidratació, per la qual cosa convé que els infants i adolescents disposin, al llarg del dia, d'aigua de fàcil accés (fonts o cantimplores) i que puguin anar bevent segons la sensació de set que tinguin. A més, una estona abans de començar, pot ser convenient que beguin uns glops d'aigua per assegurar que tots els infants i joves arriben a l'activitat ben hidratats.

DURANT LA PRÀCTICA FÍSICA I ESPORTIVA

4. Què es pot menjar durant la pràctica d'activitat física?

Si l'activitat és intensa i de llarga durada (més d'una hora), pot ser necessari realitzar alguna pausa per fer una petita ingesta d'aliments de digestió fàcil, com per exemple una peça de fruita, un iogurt natural, fruita dessecada, etc.

5. Què s'ha de beure durant la pràctica d'activitat física?

Sempre cal tenir aigua accessible (cantimplora individual) perquè els infants i adolescents puguin anar bevent sempre que tinguin set. És millor que puguin anar fent petits glops sovint i quan en tinguin necessitat, que no pas que beguin grans volums d'aigua una o dues vegades programades per l'entrenador/a.

Les begudes isotòniques, encara que tinguin molta publicitat vinculada a la pràctica esportiva, i altres begudes ensucrades (sucs, refrescs, etc.) no són gens recomanables en cap situació, ja que aporten massa sucre; i les begudes energètiques, encara menys, perquè a més de molt de sucre contenen substàncies estimulants.

DESPRÉS DE LA PRÀCTICA FÍSICA I ESPORTIVA

6. Cal menjar o beure quelcom en acabar l'activitat física?

Si l'activitat física ha durat més d'una hora i ha estat molt intensa, convé menjar quelcom just en acabar (fruita fresca, fruita dessecada —panses, orellanes, prunes seques...—, un entrepà petit, unes coquetes, uns bastonets de pa, etc.).

Si l'activitat física és lleugera o moderada o bé ha durat menys d'una hora, es recomana seguir la sensació de gana i sacietat. És a dir, si en acabar l'infant o adolescent no té gana, no cal que mengi res.

Per beure, l'aigua sempre és l'opció indicada, també un cop ha finalitzat l'entrenament, el partit o la competició. Es poden beure uns quants glops d'aigua que no sigui gaire freda, a poc a poc, fins que vagi desapareixent la sensació de set i la fatiga.

En les celebracions de final de temporada o de trimestre, o bé quan s'ha guanyat alguna competició, cal evitar oferir sistemàticament aliments ensucrats i salats, com brioixeria, begudes ensucrades, patates xip, gominols, etc. Es poden substituir per coques casolanes (dolces i salades), fruita seca, crispetes sense gaire sal, etc.

PER EVITAR RISCOS DURANT LA PRÀCTICA FÍSICA I ESPORTIVA

7. Què es pot menjar per evitar els cruiximents o per recuperar-se un cop ja els tens?

Els cruiximents són petits trencaments de fibres musculars que causen inflamació i dolor després de fer moviments als quals no estem acostumats, o que són més intensos o duren més temps de l'habitual. Menjar o beure determinats aliments o begudes no evitarà aquestes molèsties.

Fer estiraments o un escalfament previ tampoc no prevé els cruiximents, però el moviment (caminar, pujar escales, etc.) activa la circulació sanguínia, millora la irrigació dels teixits i afavoreix la seva renovació, alhora que prepara la musculatura per minimitzar riscos.

8. Què es pot menjar o beure per evitar cops de calor?

L'excés de calor pot suposar un perill per a la salut i provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures molt altes es perllonga, la temperatura del cos pot elevar-se fins a nivells perillosos i es pot patir un cop de calor. Aquest trastorn, que pot arribar a tenir conseqüències molt greus, requereix atenció mèdica immediata (pareu atenció a si apareixen símptomes com mal de cap, dificultat de concentració, taquicàrdia, rampes, etc.).

Per prevenir el cop de calor, cal:

- Evitar l'exposició directa al sol.
- Utilitzar gorres i crema de protecció solar.
- Limitar l'activitat física durant les hores de més calor (migdia, primera hora de la tarda, etc.) i reduir-ne la intensitat.
- Facilitar que els infants i joves puguin beure aigua tan sovint com ho necessitin i animar-los a beure si no ho fan.
- Programar alguna pausa perquè puguin menjar alguna peça de fruita que els ajudi a recuperar els minerals perduts per la sudoració.
- Seguir les prediccions meteorològiques, perquè anunciaran els dies més calorosos.



9. Què es pot menjar per evitar lesions i millorar el rendiment?

Seguir una alimentació saludable i practicar activitat física de forma regular i habitual contribueix, de forma clara, a gaudir d'una bona salut (vegeu la pregunta 11 sobre en què consisteix una alimentació saludable). Això també suposa estar en més bones condicions per afrontar possibles problemes derivats de lesions o trastorns, així com tenir menys probabilitats de patir-los.

No obstant, és important saber que no existeixen aliments especials que contribueixin a evitar o recuperar-se de les lesions, a rendir més o a guanyar partits. Els efectes de l'alimentació tampoc no són immediats: menjar de manera saludable a llarg termini és el que més afectarà l'estat de salut en general i la forma física en particular.

Sens dubte, per millorar el rendiment físic i evitar lesions el més important és gaudir d'un bon estat de forma i haver-se entrenat de forma adequada i progressiva. Per això, és molt important

la regularitat en els entrenaments, fer un bon escalfament i estiraments en acabar, programar els descansos necessaris, assegurar un descans nocturn adequat, etc., a més de garantir un bon estat d'hidratació seguint els consells ja esmentats.

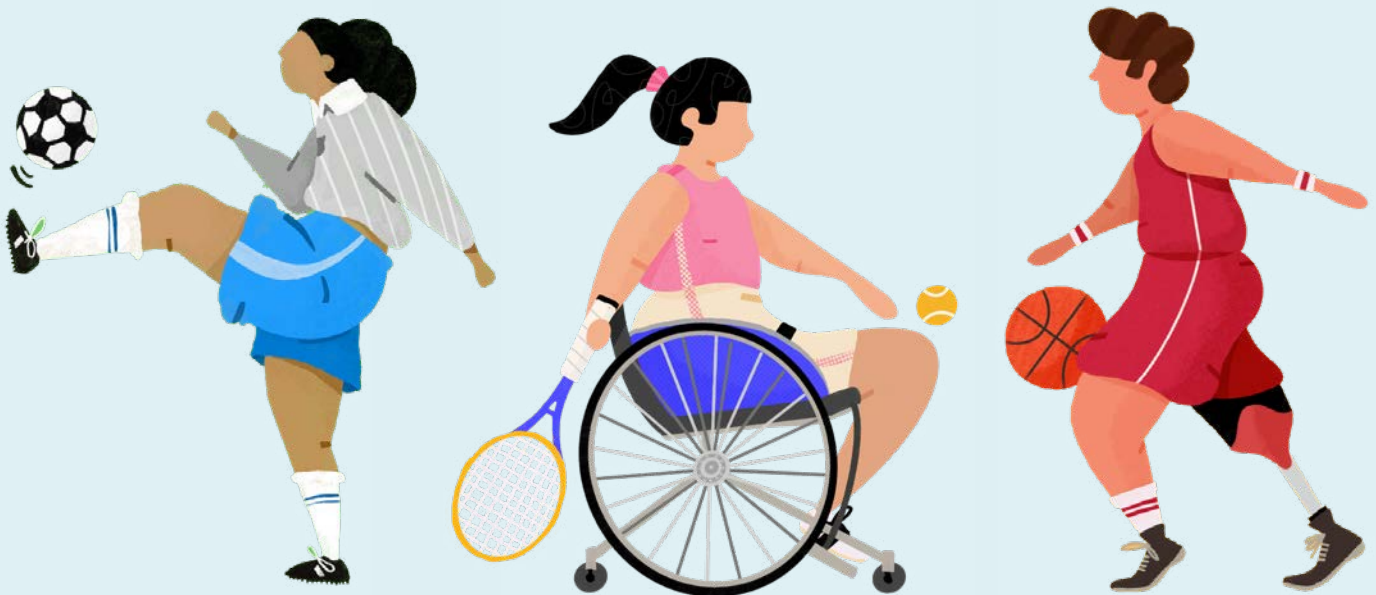
10. Amb l'activitat física i l'alimentació es pot reduir pes i tenir un cos atlètic?

El pes no és una mesura que determini necessàriament el nivell de salut o de forma física.

Un cos saludable i atlètic és sovint la conseqüència de realitzar activitat física, seguir una alimentació saludable, garantir un descans de qualitat i rebre un bon suport emocional.

Els infants amb excés de pes també han de moure's sovint. Per obtenir beneficis per a la salut i un cos àgil, es recomana que tots els infants, també si tenen excés de pes, realitzin, com a mínim, 60 minuts d'activitat física cada dia de la setmana. A més, convé que unes 3-5 vegades a la setmana facin esport o activitats de lleure actiu.

L'activitat física ajuda a tenir un cos saludable, però no oblidem que hi ha molts tipus de cossos diferents i que els cossos poden ser atlètics amb mides i aspectes ben diversos i que la diversitat és una riquesa que cal posar en valor.



Bloc 2:

Hàbits alimentaris



11. Per què és important menjar sa i quina és la millor manera d'aconseguir-ho?

L'alimentació és un dels determinants més importants de la salut. És un procés que ens acompanya al llarg de la vida, mitjançant el qual obtenim els nutrients que ens permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i que contribueix, així, a mantenir la salut i el benestar. Per tal que el creixement i el desenvolupament tant físic com intel·lectual es produeixin d'una manera adequada, és imprescindible garantir una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals pròpies de cada etapa de la vida.

Per aconseguir una alimentació saludable cal potenciar el consum de fruita fresca i hortalisses de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge, làctics sense ensucrar i peix i ous per sobre de la carn; i cal evitar les begudes ensucrades i els aliments ultraprocessats rics en sal, sucre i greixos malsans. Els aliments recomanats convé que siguin frescos o mínimament processats, de producció local i de venda de proximitat i de temporada. La dieta mediterrània també potencia les activitats culinàries i gastronòmiques, també les d'aprofitament, relacionades amb la reducció del malbaratament alimentari, l'estacionalitat, els àpats familiars o en companyia i l'adopció d'hàbits alimentaris estructurats: repartiment de la ingesta diària en diferents àpats, moderació en les quantitats i adequació de les racions a les necessitats individuals i a la sensació de gana, etc.

Avui, un dels aspectes més rellevants per fer que els infants i adolescents s'alimentin de forma saludable és garantir que les famílies i els adults de referència en general els ofereixin aliments saludables i exerceixin de model.

12. Quina és l'estructura recomanada dels àpats?

Per tal que no transcorri gaire temps entre àpats i es pugui proporcionar l'energia i els nutrients necessaris, es recomana repartir els aliments en diversos àpats diaris, en funció dels horaris i les activitats de cadascú; per exemple, en cinc àpats: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i un altre, el berenar, a mitja tarda). A la pregunta 2 del bloc 1 s'ha explicat l'estructura recomanada dels àpats principals (dinar i sopar), així com la dels esmorzars.

Per completar la informació, es pot tenir en compte la distribució recomanada dels diferents grups d'aliments al llarg del dia i de la setmana a través d'aquesta taula³:

Grup d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Farinacis ⁴ integrals	en alguns àpats del dia
Fruita fresca	com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits)	1-3 vegades al dia
Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia, alternant
Llegums ⁵	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Peix ⁶	2-3 vegades a la setmana
Carn ⁷	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Aigua ⁸	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar
Aliments malsans: <i>begudes ensucrades i sucres, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, laminadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc.</i>	com menys millor

3 L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.

4 Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc. (convé que siguin integrals) i també la patata i altres tubercles.

5 Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïcs (carn, peix, ous i llegums) i poden constituir un plat únic.

6 És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. I cal limitar també el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants de 10 a 14 anys.

7 Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, la curació, la fermentació, el fumatge o altres processos per millorar-ne el gust o la conservació (pernil, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

8 L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, és apta i saludable per al consum i evita la utilització d'envasos d'un sol ús.

A mitja tarda, coincidint amb l'hora de sortida de l'escola i l'inici de les activitats extraescolars, es pot aprofitar per fer un petit àpat que complementi les racions alimentàries aportades per l'esmorzar, el dinar i el sopar. Per berenar es poden oferir aliments diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar.

Exemples de berenars

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral
- Un grapat de fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'humus, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca

13. Quina quantitat s'ha de menjar?

Les persones adultes han d'oferir una alimentació saludable als infants i adolescents i han d'establir què, on i quan mengen, però han de deixar que aquests participin en la decisió sobre les quantitats, ja que són capaços de regular la seva ingesta calòrica, que pot canviar d'un àpat a un altre i d'un dia a un altre. Les persones adultes han d'oferir una ració d'aliment adaptada a l'edat i a la sensació de gana i sacietat expressada per l'infant i adolescent, per evitar, així, haver d'insistir o forçar perquè s'acabi el plat.

Acceptar el rebuig cap a determinats aliments com una cosa normal en el procés d'aprenentatge d'hàbits alimentaris i mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i adolescents i entre els adults és transcendental per fer de l'estona dels àpats un moment relaxat i agradable, alhora que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments. Compartir els mateixos aliments i preparacions entre els comensals també contribueix a una millor acceptació dels aliments i a evitar confrontacions.

14. Es pot seguir una alimentació vegetariana? I si es fa molt esport?

Les dietes vegetarianes, incloent-hi les veganes, planificades adequadament i suplementades amb vitamina B12 són saludables i nutricionalment adequades. Les dietes vegetarianes poden satisfer les necessitats nutricionals i de creixement en totes les etapes del cicle vital, inclosa la infància i l'adolescència, així com també en atletes. Les necessitats energètiques i nutricionals d'un infant que faci molt esport poden ser més elevades, i en el cas que se segueixi una dieta vegetariana caldrà planificar-la adequadament, garantir un temps suficient per a les ingestes principals i els refrigeris, prioritzar els aliments saludables especialment energètics, així com enriquir les preparacions i receptes amb fruita seca, fruita dessecada, llavors, oli d'oliva verge, etc.

També cal assegurar la ingesta de 2-3 racions d'aliments proteics al dia (ous i làctics si en pren, llegums i derivats —com el tofu, el tempeh, la soja texturitzada...—, seitan, beguda i iogurt de soja, fruita seca, crema de fruita seca, tahina, etc.).

És recomanable que un infant o adolescent que iniciï una dieta vegetariana acudeixi a un dietista-nutricionista expert en aquest tipus d'alimentació per rebre consell individualitzat.

15. Com es poden detectar els trastorns de la conducta alimentària (TCA)?

Els TCA (anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa, trastorn per afartament...) són malalties greus; no obstant, poden remetre en un percentatge elevat si es detecten precoçment i es realitza un tractament multidisciplinari i psicoterapèutic especialitzat. És molt habitual que s'iniciï un TCA per canvis en els hàbits alimentaris o en l'activitat física a causa d'un desig de perdre pes. És important estar alerta davant de les oscil·lacions de pes o els canvis de dieta o la preocupació per la imatge corporal. També cal recordar que, tot i que la part més visible del trastorn té a veure amb aquests canvis en l'alimentació o l'activitat física, la base més rellevant del TCA és de tipus emocional. Alguns dels símptomes que poden estar presents en els TCA i que es poden detectar com a personal educador esportiu són:

Canvis emocionals

- Inestabilitat emocional.
- Més irritabilitat.
- Menys tolerància a situacions o emocions desagradables
- Dificultat en la gestió de les emocions.
- Dificultat per identificar, reconèixer i expressar els sentiments.
- Estat d'ànim depressiu.
- Més ansietat.

Canvis clínics – conductuals

- Canvis en la manera d'alimentar-se: rebuig de certs aliments, dietes, menjar en excés, descontrol alimentari, començar dietes vegetarianes, veganes, etc.
- Excuses per no menjar o menjar diferent.
- Ús de conductes purgatives (vòmits, laxants).
- Ús excessiu de la bàscula per controlar el pes.
- Canvis importants en l'activitat física.
- Vulneració de límits/normes.
- Pèrdua d'estructura/ordre.
- Mentir en relació amb les ingestes.
- Abús de substàncies.
- Augment de la impulsivitat i/o agressivitat.

Davant de qualsevol sospita que pugui fer pensar que s'està entrant en un procés de malaltia, és important parlar amb l'adolescent i, si fos necessari, amb la família. Trobareu recomanacions sobre el paper que teniu i com abordar aquesta qüestió a l'apartat de Recursos.



16. Com es pot compaginar activitat física i alimentació durant el ramadà?

Les institucions educatives i de lleure són un lloc de trobada de col·lectius diferents i representen un factor essencial en la construcció d'una bona convivència entre les diverses cultures, tradicions i confessions espirituals i religioses.

El dejuni durant 9-16 hores en el ramadà (que inclou no beure aigua ni líquids, ni menjar aliments, ni prendre medicació oral), el segueixen les persones musulmanes adolescents (quan arriben a la pubertat, als 15 anys aproximadament) i adultes en bon estat de salut. N'estan eximides les persones amb edats inferiors a 15 anys, les que pateixen alguna malaltia i d'altres a qui els pugui perjudicar, com els infants, la gent gran, els qui fan un viatge o les dones durant la menstruació, embarassades i lactants. Tot i no ser obligatori fins a la pubertat, alguns infants s'hi inicien amb les seves famílies de forma gradual. Si un infant o adolescent practica el ramadà, és aconsellable que no faci activitat física intensa durant el dia pel risc que suposa de defalliment, deshidratació o que pateixi una hipoglucèmia (disminució de la quantitat normal de glucosa de la sang). En cas de voler practicar activitat física després de la primera ingesta que trenca el dejuni, cal esperar un parell d'hores per evitar malestars gàstrics o fins i tot trastorns més greus derivats de la interrupció del procés digestiu.



Bloc 3: Aliments



17. Quin és el paper dels hidrats de carboni en la pràctica d'activitat física?

Els hidrats de carboni són la principal font d'energia de l'organisme. Els utilitzen els músculs, òrgans i teixits per funcionar, i per a algunes cèl·lules, com les del cervell, del ronyó i de la retina, la glucosa (una molècula d'hidrat de carboni) és la seva única opció de substrat energètic.

Una bona aportació d'hidrats de carboni permet cobrir els requeriments energètics de l'organisme i que els músculs tinguin «combustible» per a la contracció. Si no es consumeixen hidrats de carboni en quantitats suficients, el múscul es veu obligat a fer servir proteïnes com a font d'energia, i això fa que les proteïnes no puguin utilitzar-se per a les funcions estructurals (construcció de cèl·lules i teixits) i reguladores (enzims, anticossos, hormones, etc.).

Els hidrats de carboni provenen d'aliments com les fruites, les hortalisses, els llegums i els cereals (pa, pasta, arròs, cuscús, civada, etc.). Per cobrir els requeriments d'hidrats de carboni, es recomana consumir 3 peces de fruita al dia i 2 racions d'hortalisses i garantir que hi hagi una aportació de cereals i llegums en els àpats principals (esmorzar, dinar, berenar i sopar).

Les quantitats s'han d'ajustar a la sensació de gana i sacietat que expressi l'infant o adolescent. Per a més informació sobre l'estructura dels àpats, vegeu les preguntes 2 i 12.

18. Els sucres són necessaris?

Els sucres són hidrats de carboni senzills, constituïts per molècules úniques (glucosa o fructosa) o per cadenes curtes de 2 o 3 unitats (sacarosa, lactosa o maltotriosa). El cos utilitza els sucres com a combustible i es poden consumir directament com a tals (fructosa en les fruites, lactosa en la llet, sacarosa en el sucre de taula, etc.) o bé com a midons i altres polisacàrids (cadenes

llargues constituïdes per moltes unitats de sucres). El més recomanable és consumir els sucres en cadenes llargues que després l'organisme divideix en unitats petites capaces de ser absorbides, així com els sucres presents de forma intrínseca en els aliments (principalment, fruita i llet).

Els sucres que cal evitar són els que s'afegeixen als aliments (sucre blanc, morè, mel, fructosa, xarops, etc.), tant si els addiciona la indústria (brioixeria, begudes ensucrades, suc, cereals d'esmorzar, postres làctics, etc.) com si ho fem nosaltres (sucre al iogurt, cacau en pols ensucrat a la llet, etc.).

19. Es necessita menjar molta proteïna per fer esport?

Les necessitats de proteïna són baixes i es cobreixen fàcilment sense cap dificultat. Malgrat que les persones que fan esport d'intensitat elevada, moltes hores i de manera habitual, poden tenir els requeriments proteïcs augmentats, aquests també es poden cobrir amb molta facilitat a partir dels aliments que constitueixen una dieta saludable.

En el nostre entorn, el consum d'aliments rics en proteïna, especialment carns, és molt elevat, la qual cosa fa que es consumeixi molta més proteïna de la recomanable, i això comporta riscos per a la salut. Amb 2 racions al dia d'aliments proteïcs n'hi ha prou per cobrir els requeriments proteïcs. Cal escollir les fonts més saludables, que són, sobretot, els llegums. També es poden alternar amb els ous, el peix i les carns blanques (pollastre, gall dindi i conill). El consum de carns vermelles (porc, vedella, xai) no hauria de superar 1 o 2 vegades per setmana, i de carns processades (embotits, pernil, hamburgueses, salsitxes, etc.), com menys millor.

20. La fruita és un aliment important? I els làctics?

La fruita és un aliment amb un paper molt destacat en la nostra alimentació. El consum d'almenys 3 racions de fruita al dia (una ració equival a uns 150 g) contribueix a una alimentació saludable i a la prevenció de múltiples trastorns. Tot i la seva rellevància, el consum total de fruita de la població és baix, per la qual cosa cal potenciar-lo: s'aconsella incloure-la als àpats principals en forma de postres, i també es pot prendre com a peça sencera o bé tallada a trossos i combinada amb una o més fruites (bol de raïm i poma, bol de maduixes i taronja, broqueta de meló i síndria, macedònia, etc.). A més, es pot consumir fruita a l'esmorzar (per exemple, un bol de iogurt amb pera i musli), al refrigeri de mig matí (mandarines, préssec, etc.) i al berenar (albercocs, prunes, figues, etc.).

Pel que fa al grup dels làctics, estan formats per la llet, el iogurt i el formatge. Les postres làcties ensucrades, en canvi, es comptabilitzen en el grup d'aliments que cal reduir. La llet i el iogurt són aliments amb una composició nutricional interessant, on destaquen sobretot el calci, les proteïnes i les vitamines. El formatge, a més, conté una quantitat elevada de greixos i sal. Si algú no pot (al·lèrgies, intoleràncies, malestar...) o no vol consumir làctics, es poden escollir altres aliments rics en proteïnes (que ja hem vist que són molt habituals en l'alimentació del nostre entorn) i en calci, com per exemple les ametlles, les mongetes seques, el bròquil, la coliflor, les begudes vegetals enriquides amb calci, etc.

Recursos d'interès

Guia per a famílies de persones afectades per un TCA. Taula de diàleg per a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària. Generalitat de Catalunya. Barcelona, febrer de 2019. Disponible a:

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/Taula-Dialeg-TCA/anorexia_i_familia/guia_families_TCA/guia-families-tca.pdf

Petits canvis per menjar millor. Agència de Salut Pública de Catalunya, 2018. Disponible a:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>

L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020. Disponible a:

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf

Gaudir d'un pes saludable des de petits. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Disponible a: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02publicacions/pub_alim_inf/mantenir_pes_saluable_des_de_petits/gaudir_pes-saludable_des-de-petits.pdf

Millorem els esmorzars i berenars dels infants. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Disponible a: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02publicacions/pub_alim_inf/millorem_esmorzars_i_berenars/millorem_esmorzars_berenars.pdf

Festes divertides i saludables. Agència de Salut Pública de Catalunya.

Disponible a: https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/festes-divertides-i-saludables/index.html

Celebracions amb menjar i begudes a les escoles. Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.

Disponible a: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/celebracions_amb_menjar_escoles/celebracions_amb_menjar_escoles.pdf

L'alimentació vegetariana. Canal Salut. Departament de Salut. Disponible a:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio-vegetariana/>

Com ser actiu quan soc un infant o un jove. Canal Salut. Departament de Salut. Disponible a:

https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica/com-ser-actiu-quant-soc-un-infant-o-jove/

Catàleg de publicacions sobre activitat física. Agència de Salut Pública de Catalunya. Disponible a:

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/activitat_fisica/materials-divulgatius/

L'esport ens
fa créixer
amb salut!

