Índex

Pròleg de Julio Basulto

Per què mengem?

Menjar deliciosament saludable

Els cinc reis de l'alimentació

- Fruites
- Hortalisses
- Llegums
- Fruites seques
- Cereals integrals

Altres aliments

- Peix, carn i ous
- Lactis
- Oli d'oliva verge
- Espècies i herbes aromàtiques

Carns processades

Sal i sucre: menys és més

I per beure... aigua!

Esmorzars i berenars

- Esmorzars hiperdeliciosos
- El berenar!

Desemmascara els ultraprocessats

Al·lèrgia al menjar?

Cuidem el planeta

- El menjar no s'ha de llençar!
- No més plàstics!

Calendari de fruites i hortalisses de temporada

1, 2, 3... Mou-te!

Pròleg

de Julio Basulto

«Senyors passatgers, al nostre servei de cafeteria a bord els oferim Kit Kat, xocolata calenta, refrescos, cervesa, vi, galetes, *brownies*, patates xips, croissants, caramels Haribo, M&M...». He deixat inacabada la frase perquè no vaig aconseguir apuntar tots els «aliments» (sí, entre cometes) que oferia l'esmentat servei de cafeteria a bord. Suposo que també van oferir cafè, o això vull creure. La frase va sonar pels altaveus de l'avió en el qual acabava de llegir *Nyam!*, és a dir, aquest magnífic llibre de Diana Oliver que tinc el gran honor de prologar. Una frase que il·lustra com ens embolcalla, com l'aigua que envolta un peix a la mar, un ambient obesogènic. Un ambient que, com indica el nom, augmenta les possibilitats de generar obesitat i, en conseqüència, malalties cròniques. N'hi ha prou d'obrir una mica els ulls (i destapar-nos les orelles) per entendre que aquest ambient no és l'excepció, sinó més aviat la norma.



Segurament algú es deu preguntar què fa una periodista escrivint sobre alimentació. Jo hi respondria amb una altra pregunta: per què ha trigat tant una periodista tan brillant com la Diana Oliver a escriure aquest llibre, tan recomanable, sobre alimentació

infantil? Ens fa moltíssima falta que més persones fiables com ella parlin amb rigor sobre el que mengem i el que ens convé menjar. I no només perquè la nostra dieta està dins un procés accelerat de kitkatització, macdonalització i cocacolització, sinó sobretot perquè la nostra qualitat i esperança de vida empitjoraran d'aquí poc de temps en gran mesura a causa de com (de malament) mengem.



No em creieu? Segons l'últim informe de la Xarxa Europea del Cor,[1] la primera causa de mort a Europa són les malalties cardiovasculars, i la principal causa d'aquestes malalties són els factors dietètics modificables. Afegim-hi que aviat presenciarem, si ningú no atura l'actual pandèmia d'obesitat infantil que assola el planeta, que els nostres fills viuran menys anys que nosaltres. Serà la primera vegada en la història moderna en la qual els fills tindran una esperança de vida inferior a la



dels pares.[2] I és que la medicina actual pot prevenir (a escala poblacional, vull dir) la mort prematura en adults que desenvolupen obesitat als 45 anys, diabetis als 55 o una malaltia cardíaca als 65. Tanmateix, la medicina no evolucionarà tant ni tan de pressa per poder fer front a aquestes patologies quan seran els nostres fills els qui les patiran. Nens el pes corporal dels quals és més elevat que en qualsevol altra època de la història.[3]

I si algú es pensa que Espanya està lliure d'aquesta epidèmia, ha de saber que és un dels principals líders europeus en obesitat infantil.[4] Una cosa que no només els afectarà pel que fa a la salut física, sinó també a l'autoestima. Perquè els infants amb excés de pes solen patir, malauradament, més discriminació i assetjament, i això, al seu torn, augmenta les possibilitats d'engreixar-se i també de patir malalties cròniques.[5]

En qualsevol cas, ens trobem davant d'una crisi en què s'ha de lluitar en diferents fronts, com explica l'advocat Francisco José Ojuelos en un llibre que ens encanta tant a la Diana com a mi: *El derecho de la nutrición*[6]. Un d'aquests fronts és, sens dubte, disposar d'eines que ens han de permetre millorar la nostra alimentació, com és el cas de *Nyam!*, el llibre que teniu a les mans.

Acabaré aquest breu pròleg citant un altre llibre que ens apassiona a Diana Oliver i a mi (i a qui no?): *La història interminable,* de Michael Ende. En aquesta fantàstica novel·la, Bastian ha de trobar un nom per a la emperadriu infantil, perquè pugui enfrontar-se al No-Res. El No-Res és un forat fosc i immaterial que consumeix el regne de Fantasia. Com més avança el No-Res, pitjor és l'estat de salut de l'emperadriu, que corre risc de mort. Una cosa així passa avui: com més avança el màrqueting de productes malsans adreçats a nens (productes als quals manquen nutrients essencials... una cosa semblant a «un forat fosc i immaterial»), pitjor és la salut infantil. En una entrevista feta a Michael Ende per Jean-Louis de Rambures, Ende va dir el següent: «el meu atac no és cap als individus, sinó cap a un sistema (diguem-li, si volem, capitalista) que està a punt —i ens n'adonarem d'aquí deu o quinze anys— de fer-nos caure en l'abisme».[7] Ja ens n'hem adonat.

Per fortuna, Diana Oliver és com el Bastian, així que ha trobat un nom que ajudarà a salvar la nostra societat d'un no-res igual de devastador que el que apareix a *La història interminable*: la mala alimentació. Aquest nom és *Nyam!*

L'enhorabona i moltes gràcies.

Julio Basulto
www.juliobasulto.com



1. European Health Network. «European Cardiovascular Disease Statistics 2017». Disponible a: http://www.ehnheart.org/cvd-statistics/cvd-statistics-2017.html [Consulta: 16/7/2019].
2. Basulto, J., «¿Por qué no hay ancianos en la película WALL • E?», 7/7/2019. Disponible a: https://juliobasulto.com/no-ancianos-la-pelicula-wall%E2%80%A2e/ [Consulta: 16/7/2019].
3. Ludwig, D. S., «Lifespan Weighed Down by Diet». *JAMA*. 2016 Jun 7;315(21):2269-70. Disponible a: https://doi.org/10.1001/jama.2016.3829 [Consulta: 16/7/2019].
4. Spinelli, A.; Buoncristiano, M.; Kovacs, V. A.; Yngve, A.; Spiroski, I.; Obreja, G., *et al.*, «Prevalence of Severe Obesity among Primary School Children in 21 European Countries». *Obes Facts*. 2019;12(2):244-258. Disponible a: https://doi.org/10.1159/000500436 [Consulta: 16/7/2019].
5. «Five Things to Know About Bullying and Weight Bias», *ConscienHealth*. 3/7/2019. Disponible a: https://conscienhealth.org/2019/07/five-things-to-know-about-bullying-and-weight-bias/ [Consulta: 16/7/2019].
6. Ojuelos, F. J., *El derecho de la nutrición*. Madrid: Amarante, 2018.
7. De Rambures, J. L., «Michael Ende, la realidad de la fantasía». *El País*, 22/4/1985. Disponible a: https://elpais.com/diario/1984/04/22/cultura/451432804_850215.html [Consulta: 16/7/2019].

Per què mengem?

Mengen l'ànec, la vaca i la granota.
Ho fan també el ximpanzé,
el rinoceront, l'os i el coiot.
Menja el gos i menja el gat.
Mengen l'aranya, la cigala i el mosquit
i els ocells ansiosos en el niu.
Mengen la planta, el cuc i el caragol.
Mengen la balena i el musclo.
Aneu amb compte amb la medusa i el tauró!
El nen i la nena mengen.
Mengen l'àvia i la tia Mercè,
el conductor del tren... i fins i tot la profe de francès!



ELS NUTRIENTS ESSENCIALS. ON PODEM TROBAR-LOS?



Tots mengem. Però, per què mengem els humans? A diferència d'altres animals, nosaltres no només mengem per viure, també ho fem per relacionar-nos, per festejar i per mantenir vives les nostres tradicions.

Mengem per viure, perquè obtenim dels aliments una part del que el nostre cos necessita per funcionar: els nutrients. N'hi ha de moltes classes, com ara els hidrats de carboni, els greixos i les proteïnes, que són els que ens aporten el combustible. Les vitamines i els minerals són els encarregats del bon funcionament del sistema immune i del creixement de les cèl·lules. També han de comprovar que els nostres òrgans treballen com cal. Ah! Però no tan sols amb el menjar cobrim les necessitats que tenim com a éssers vius: ens cal més aigua de la que els aliments ens proporcionen, i també sol i exercici físic, que són els encarregats de fixar el calci dels ossos per tal de mantenir-los sans i forts.

MENGEM PER RELACIONAR-NOS



Perquè amb el menjar també gaudim d'un moment compartit amb la família i els amics. També hi ha moltes coses per aprendre, com ara conversar, escoltar o fins i tot descobrir nous sabors. A més a més, menjar ens permet interactuar, conviure i compartir: perquè **compartir taula és també estimar.** Com ha arribat el menjar fins al plat? Qui l'ha cuinat? Cuinar és tenir cura dels altres. T'agrada cuinar en família? Això ens permet saber què és i d'on ve el que mengem, com es pot preparar, quina mena d'estris s'han de fer servir o com podem protegir-nos de les cremades i dels accidents mentre cuinem.

MENGEM PER TRADICIÓ

Perquè menjar forma part de la nostra cultura. Cada país en té, de tradicions. A Espanya, per exemple, es mengen dotze grans de raïm la nit de Cap d'Any, una per cada campanada de la mitjanit. A França és molt típic menjar una mica de formatge després dels plats principals i sempre abans de les postres. Als Estats Units és tradicional rostir un enorme gall dindi i degustar-lo en família el dia d'Acció de Gràcies, que se celebra el tercer dijous de novembre. Al Japó és important preparar plats amb ingredients frescos i presentar-los decorats amb cura sobre una vaixella especial en ocasions com ara l'inici de l'any o de cada estació. Cadascun d'aquests plats té un significat simbòlic.





Espanya
Cap d'any



França
Àpats especials



Estats Units
Dia d'Acció de Gràcies



Japó
Inici de l'any



MENGEM PER CELEBRAR



Perquè «no hi ha festa sense banquet». Són coneguts els banquets que els romans i els grecs organitzaven a l'antiguitat. Molt de temps després, encara mantenim aquesta mena de festa amb menjar, cadascú d'acord amb les seves preferències i possibilitats. Avui ho veiem en els casaments o quan hi ha alguna cosa important que volem festejar. Com celebreu els aniversaris a casa vostra? Segurament ho feu al voltant d'alguna cosa per menjar i un deliciós pastís. Hi ha cap banquet millor?! Però, compte, no t'has de fixar només en les menges: la companyia, la música i els jocs són igualment importants... o encara més!



Al voltant de les estovalles i amb un bon menjar per prendre, hi ha moltes coses que podem aprendre!



NO TOTS MENGEM EL MATEIX

No a tots els llocs hi ha la mateixa varietat d'aliments ni els matëixos costums de consum. En algunes regions de la Xina i el Vietnam, per exemple, mengen gos, i a Corea del Nord, cucs de seda. A l'Índia, les vaques són sagrades i no se'n pot menjar la carn. Als països àrabs tampoc no es pot menjar porc, per qüestions religioses.





EN MOLTS PAÏSOS ES MENJA AMB LES MANS

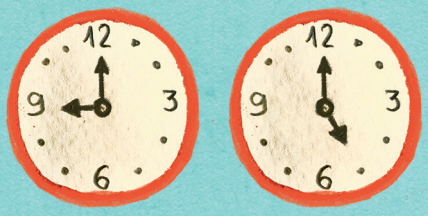
Les civilitzacions antigues agafaven els aliments amb les mans. El concepte de menú és molt recent i, de fet, els coberts no es van inventar fins fa pocs segles. A Espanya, per exemple, no es van començar a popularitzar... fins al segle XVIII.

En alguns països d'Àfrica, Àsia i Amèrica es manté la tradició de menjar amb les mans. I a la resta, tot i no fer-ho amb tots els aliments, les mans es fan servir per menjar coses com ara les arepes, els entrepans o els tacos.



EL RELLOTGE MUNDIAL DELS ÀPATS

Les persones fem els àpats en horaris molt diferents. Els anglesos sopen a les cinc, mentre que en altres països europeus s'esperen fins a les set. A Espanya, Itàlia o l'Argentina es pot sopar a les nou o, fins i tot, a les deu tocades.



Mandonguilles de carn

Crema de remolatxa (*borsx*)

Empanada (*Pirog*)

Ratatouille

Carn farcida (*Rouladen*)

Paella

Mussaca

Noodles

Hummus

Tagín de verdura

Guisat de xai amb llegums i verdures (*thand*)

Arròs especiat amb carn i verdures (*birjani*)

Guisat picant de verdures (*txacalaca*)

Sopa de pollastre i blat de moro

MENJAR ASSEGUTS A TERRA?



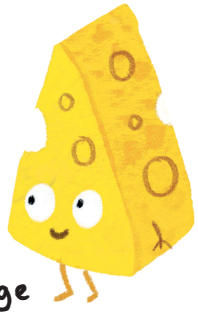
En alguns països del món és habitual seure en una cadira davant d'una taula per tal de menjar, però en altres ho fan a terra. Per exemple al Japó, on mengen sobre una estora coneguda com a *tatami*, o als països àrabs, on s'asseuen a menjar sobre catifes.

Menjar deliciosament saludable

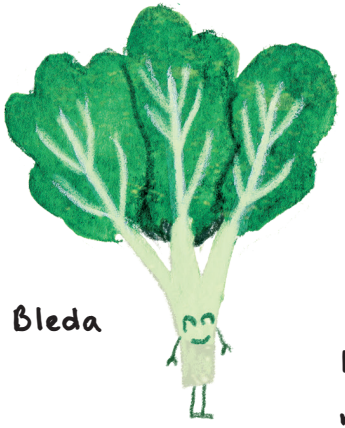
Els aliments saludables són, sobretot, els aliments frescos sense processar i els poc processats. Als aliments saludables no els cal carta de presentació ni que n'elogiem les propietats: han nascut i crescut saludables, o l'ésser humà els ha modificat tan poc que mantenen intacte el carnet d'aliment saludable.


castanya


Ou


Formatge


Porro

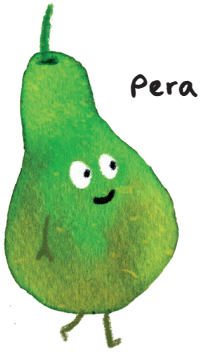

Bleda


Iogurt natural


Llenguado

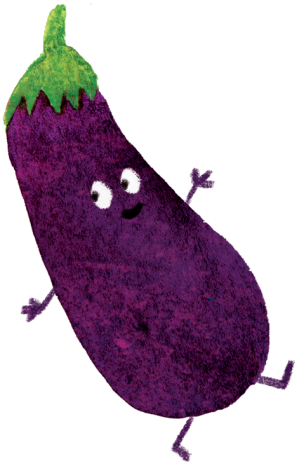

Cacauet


Pa integral


Pera

QUÈ ÉS MENJAR SA?

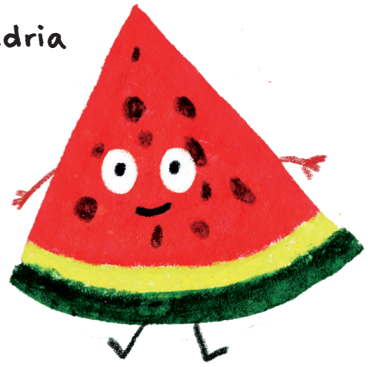
Avui és difícil saber què és això. La publicitat ens ha causat una confusió important i de vegades ni tan sols sabem ben bé el que mengem. Menjar sa és aconseguir tots els nutrients que ens calen a partir de la quantitat necessària d'aliments saludables, i cuinar-los o preparar-los amb molt d'amor. Menjar sa és també evitar el consum d'aliments que no són saludables o reduir-ne el consum al mínim possible. Fàcil? Segur que hi ha moltes coses en què podríem millorar la nostra alimentació. Vegem-les.



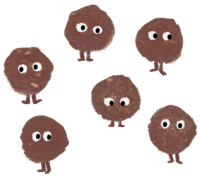
Albergínia



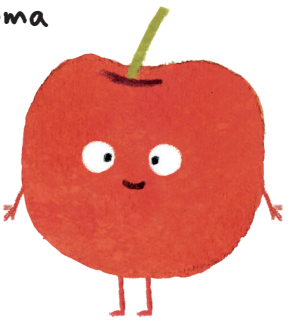
Nou



Síndria



Llentilles



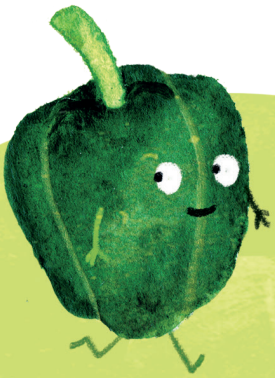
Poma



Llet



Carabassa



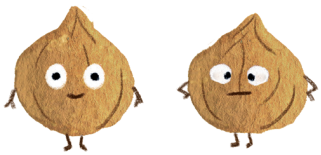
Pebrot



Carxofa



Arròs



Cigrons

BENVINGUTS AL CLUB DELS SALUDABLES



Pastanaga



Pollastre



Fesols



Bolet

Els aliments pocs saludables són tots aquells que, per les seves característiques o per una modificació externa, no tenen o han perdut el carnet d'aliment saludable. Tanmateix, aneu amb compte, perquè molts d'aquests aliments saben camuflar-se molt bé al supermercat. No és gens senzill distingir-los, però de vegades observaràs que van vestits amb etiquetes acolorides i alegres: de tant en tant es diuen bio, 0 %, sense additius, *light*, ecològic... Són molt astuts!



Gaudeix amb la preparació dels aliments

Cuinar pot ser una activitat plaent i divertida. No cal tenir coneixements culinaris per arribar a ser cuiners d'àpats deliciosament saludables. És qüestió de pràctica, de prestar molta atenció als cuiners de la casa i de seguir una sèrie de regles bàsiques.



Regles bàsiques:

- ✓ Mans molt netes abans de posar-nos a cuinar.
- ✓ Tenir clar què és el que anem a fer i el que ens cal per fer-ho i demanar ajuda sempre que en necessitem.
- ✓ A la cuina hi ha estris i electrodomèstics que només hem de manipular amb l'ajuda d'un adult!

SAPS COM SERIA UN PLAT SALUDABLE?

El plat ideal hauria de tenir aquests aliments en aquestes proporcions: la meitat haurien de ser hortalisses i de l'altra meitat, una meitat de cereals integrals (com ara pasta o arròs) i l'altra d'aliments proteics d'origen vegetal (com llegums o tofu) o animal (carn, peix o ou).



L'ALIMENTACIÓ ÉS IMPORTANT PER REDUIR EL RISC D'ALGUNES MALALTIES

La ciència ha demostrat que l'alimentació té un paper molt important pel que fa a l'estat de salut de les persones. És cert que res no ens pot garantir que no caurem malalts mai, però podem reduir el risc de patir problemes de salut importants com ara l'obesitat, la diabetis, el càncer o les malalties cardiovasculars, entre d'altres, si adoptem uns hàbits saludables i una bona alimentació.



La nostra alimentació pot ser deliciosa sense haver de renunciar per aquest motiu a fer-la saludable. Hi ha moltíssimes maneres de combinar aliments i de fer-los encara més gustosos. Idees exquisidament saludables? Hi ha plats i ingredients que poden resultar més exquisits encara si hi afegim fruita seca o fruita fresca, com ara una amanida, un guisat o un iogurt natural. Les espècies també són bones amigues de la cuina. Un pessic de curri, de pebre, d'orenga o de julivert dona una mica d'alegria extra als aliments saludables.

I hem de menjar només el que necessitem, és clar. Ningú ens ha d'obligar mai, mai, mai a menjar.

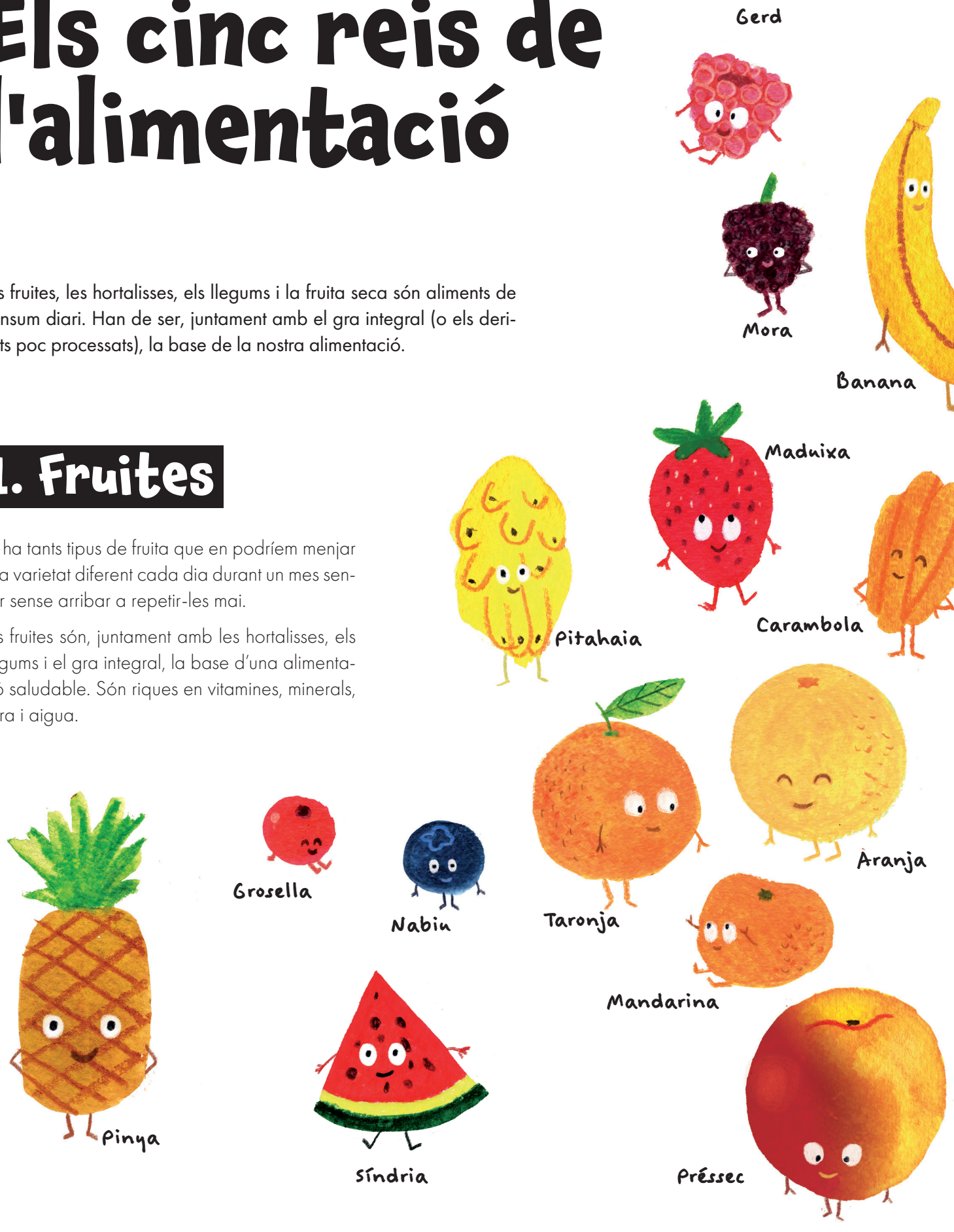
Els cinc reis de l'alimentació

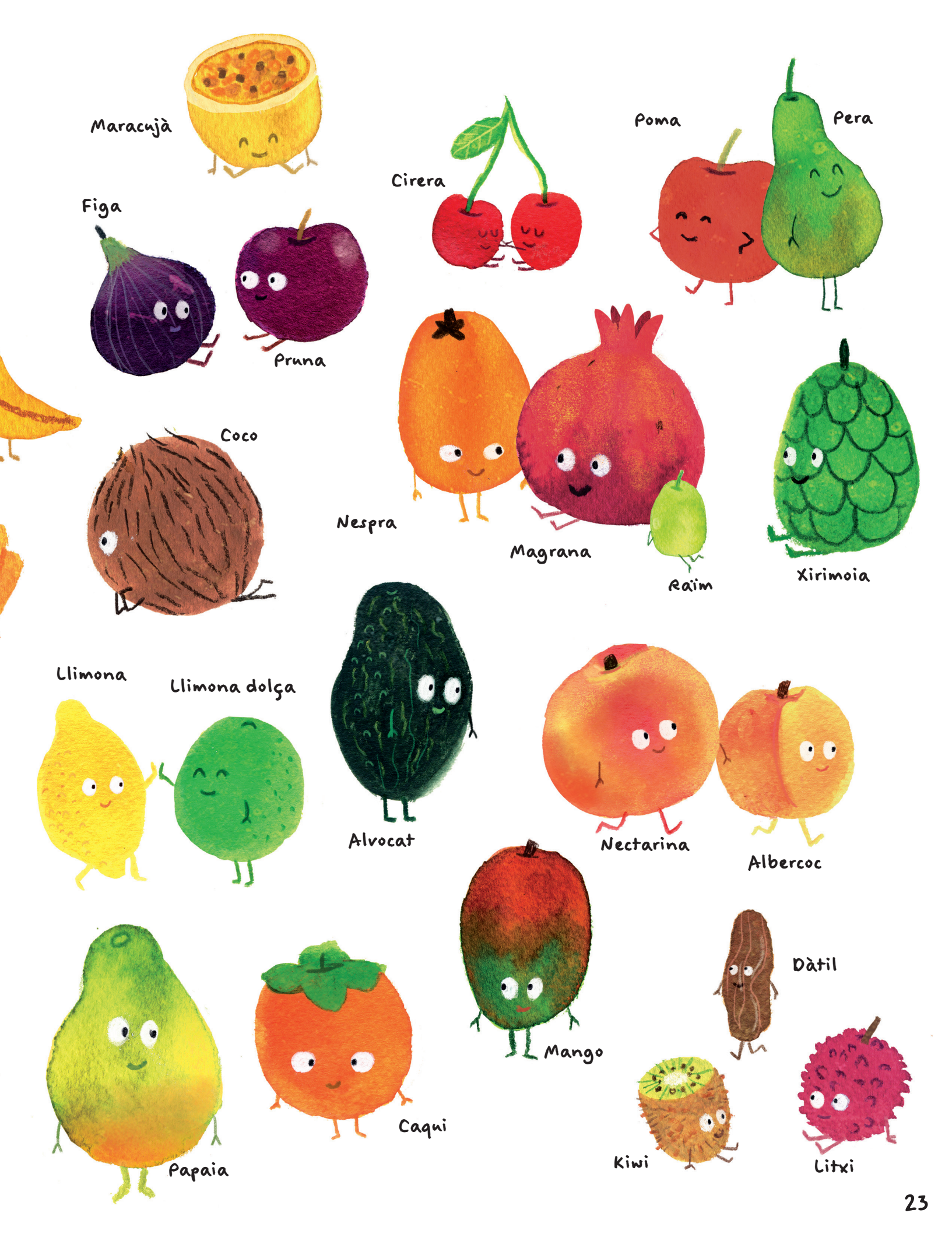
Les fruites, les hortalisses, els llegums i la fruita seca són aliments de consum diari. Han de ser, juntament amb el gra integral (o els derivats poc processats), la base de la nostra alimentació.

1. Fruites

Hi ha tants tipus de fruita que en podríem menjar una varietat diferent cada dia durant un mes sencer sense arribar a repetir-les mai.

Les fruites són, juntament amb les hortalisses, els llegums i el gra integral, la base d'una alimentació saludable. Són riques en vitamines, minerals, fibra i aigua.




Maracujà
Cirera
Poma
Pera
Figa
Pruna
Coco
Nespra
Magrana
Raïm
Xirimoia
Llimona
Llimona dolça
Alvocat
Nectarina
Albercoc
Dàtil
Mango
Papaia
Caqui
Kiwi
Litxi