

MITES ALIMENTARIS



Col·legi Oficial de
Dietistes-Nutricionistes
de les Illes Balears




Govern de les Illes Balears
Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració

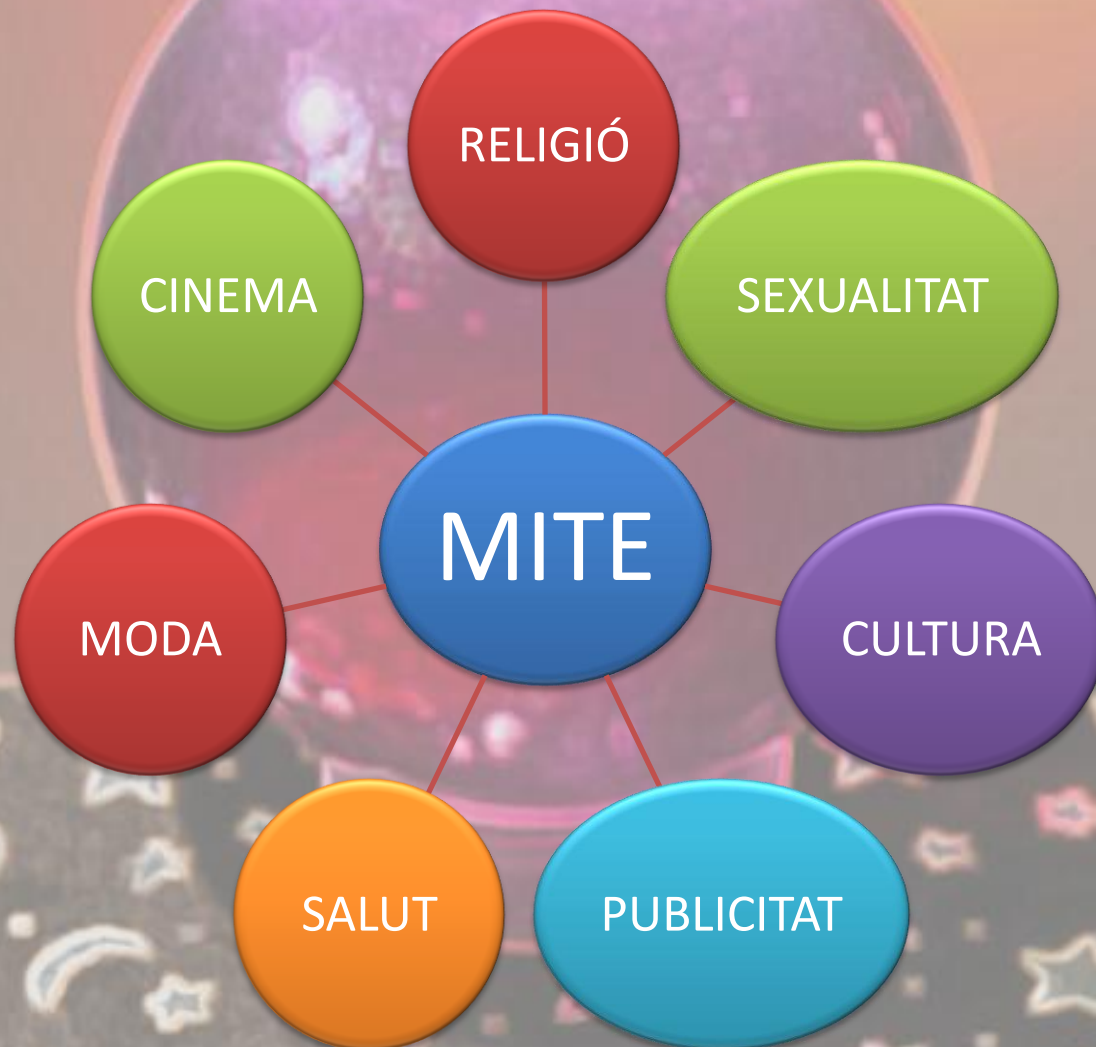
¿Mite?

- Del grec “mythos” (conte); fa referència a un relat de fets meravellosos on els seus protagonistes són personatges sobrenaturals (deus o monstres) o extraordinaris (herois). Els mites formaven part del sistema religiós d'una cultura, otorgant recolzament a les creences centrals d'una comunitat.
- Quan a l'antiguitat les explicacions científiques van començar a competir amb les mítiques, el terme de mite va començar a emprar-se com a sinònim d'una creença estesa per la comunitat, però falsa.

¿Mite Alimentari?

- Creences esteses a les poblacions actuals que poden estar relacionades amb:
 - amb un aliment (l'ou fa colesterol)
 - amb una pràctica o conducta alimentària (si beus durant les menjades engreixaràs)
 - o amb un objectiu que vulguem aconseguir quasi sempre estètic (si te vols aprimar no has de sopar, si vols muscular has de menjar moltes clares d'ou...)

FACTORS A PARTIR DELS QUE PODEN SORGIR MITES ALIMENTARIS



RELIGIÓ

Els aliments en general són sagrats i s'han de beneir i donar gràcies a Déu.

Aliments emprats per fer ofrenes als deus.

Aliments específics que són sagrats a la religió catòlica: PA I VI i donen lloc a creences i refranys populars:

“Ni mesa sin pan, ni ejército sin capitán”

“Sin pan ni vino no hay amor fino”

“Más largo que un día sin pan...”

SEXUALITAT

Els aliments afrodisíacs

La xocolata

La canyella

Les fraules

El marisc

El plàtan...

CULTURA

A l'Àfrica subsahariana:

- 1. Mel i plàtan: no en poden menjar les dones embarassades ja que creuen que poden provocar avortament**
- 2. Pa: si una dona embarassada menja pa, el fetus creix desproporcionadament i dificulta el part**
- 3. Peix: tabú per nois que han estat circuncisats ja que diuen enlenteix la cicatrització.**

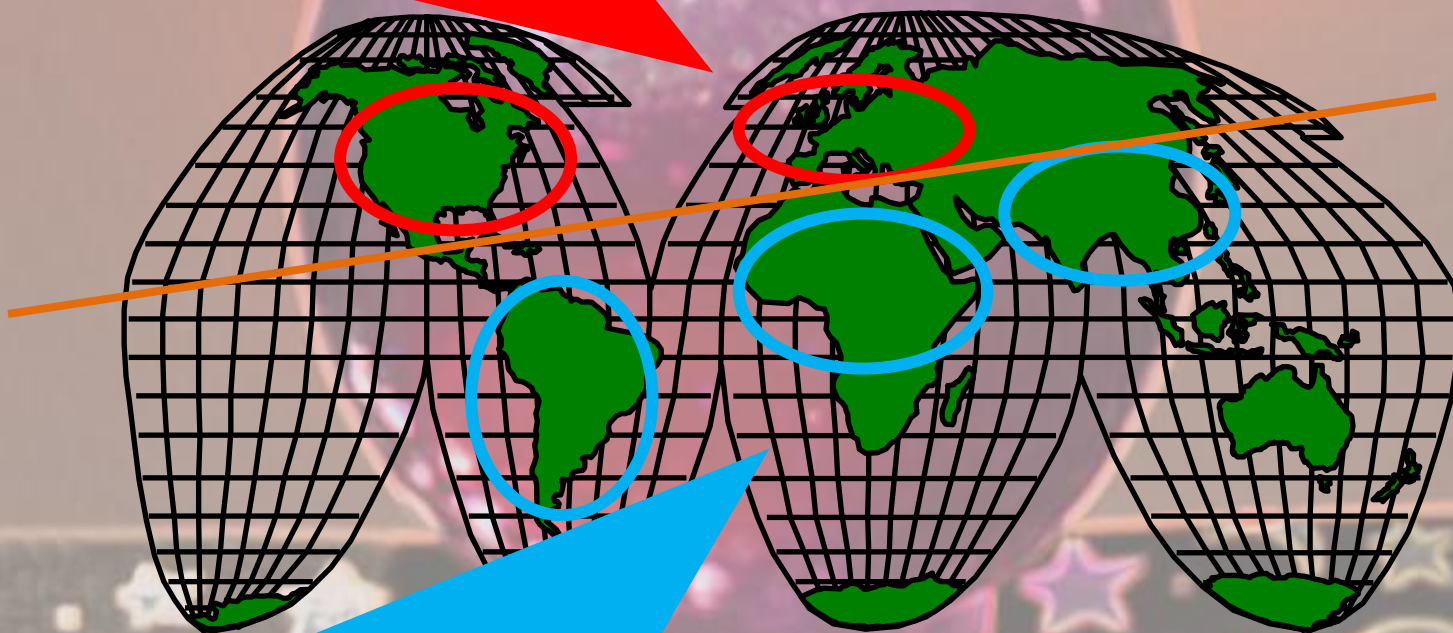
PUBLICITAT

La publicitat és capaç de transmetre imatges i informacions no del tot adequades a un aliment o producte i que els consumidors no poden valorar la veracitat d'aquella informació o missatge.

SALUT



Amb totes les necessitats cubertes no fan més que qüestionar-se:
Com han de ser els aliments?
Com puc no engreixar?
Com puc baixar el colesterol?

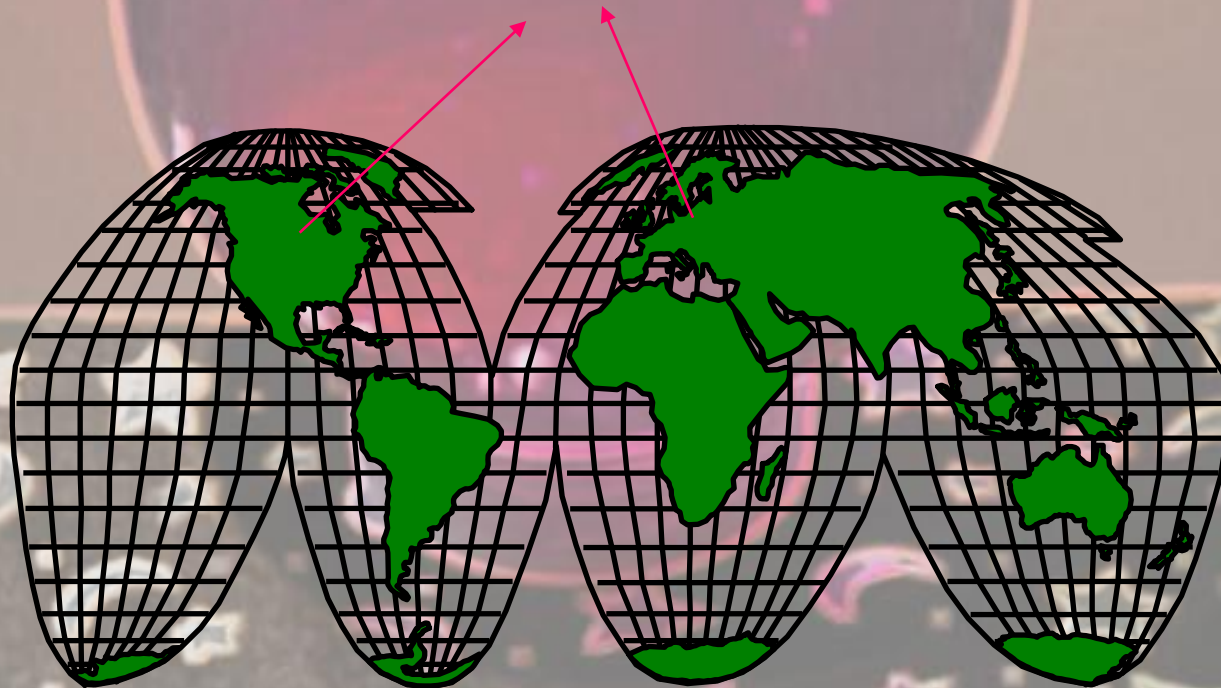


No es qüestionen res només reclamen: Volen Menjar

Obre les portes a productes alternatius i dietes més o manco heterodoxes en les que es cerquen efectes saludables que no es produiran



**LA POR A ENGREIXAR
EL DESIG D'ESTAR EN FORMA
EL DESIG D'ESTAR PRIM. ESBELT...**





Dietes miraculoses (yo-yo)



Totes elles prometen la utopia d'aprimar-se sense esforç i de manera ràpida.

Dieta dels vigilants del pes (weight watchers)

Dieta d'Atkins

Dieta Alcat

Dieta dels grups sanguinis

Cures de dejunis

Dietes d'un sol aliment

Dietes hiperproteiques

CINEMA



Espinacs per tenir força

Galetes per fer-se gran



MITES EN ADOLESCENTS



El pa engreixa



El pa pertany al grup dels cereals com la pasta, l'arròs i la patata. Aquest aliments tenen hidrats de carboni necessaris per un bon funcionament. El que engreixa és amb el que l'acompanyem: salses, embotits, mantegues, melmelades... Hem de procurar menjar-ne cada dia i a totes les menjades.

MITES EN ADOLESCENTS

La fruita millor
entre hores per no
engreixar



Que va! La fruita sempre té la mateixa composició de sucre, fibra, vit i minerals. No importa on la mengis però n'has d'assegurar 3 al dia !!



MITES EN ADOLESCENTS



Estic una mica constipada. He d'anar a comprar suplementes de vitamines i minerals



No cal, abans corregeix la teva alimentació. Menja verdures i fruites a diari i tindràs les vitamines i minerals necessaris

MITES EN ADOLESCENTS



Avui escoltava a la radio que beure aigua durant les menjades engreixa!!

L'aigua és un aliment acalòric, és a dir que els seus nutrients no aporten energia. No engreixa ni abans, ni durant ni després de les menjades. L'aigua tampoc té el poder de cremar calories així que per molt que es begui no ens aprimem. Recorda que el que interessa és beure 1,5 a 2 L d'aigua al dia

MITES EN ADOLESCENTS



Dieta
hiperproteica?.
Millor ho
consultem per
telèfon o mail
amb un expert al
PAS

Mare, al gimnàs
m'han dit que he
de fer una dieta
hiperproteica, és
a dir que he de
menjar molta
carn magre, peix
i ous i evitar els
greixos i els
hidrats de
carboni (pasta,
pa, patata, fruita
i arròs)



MITES



El nostre organisme necessita una quantitat màxima de proteïna. Si ingerim un excés de proteïna el que passarà és que forçarem al fetge per eliminar-la i podem tenir problemes de deshidratació, fabricació de substàncies tòxiques...No per molta proteïna que mengem posarem més muscul. Si volem muscular cal entrenar sovint.

MITES EN ADOLESCENTS



Jo no sopo mai!!
Ma mare tampoc ho fa,
i a casa, ja ens hem
acostumat així

MITES



El sopar és una menjada tan important com les altres amb la que aconseguim completar l'alimentació saludable. Cada dia hauríem de fer 5 menjades al dia on el sopar ha de ser de cocccions lleugeres i no tan abundant com un dinar però amb una estructura idèntica. Si el que vols és perdre pes posa't amb contacte amb nosaltres i t'ensanyarem pautes més saludables que la d'evitar el sopar

MITES EN ADOLESCENTS



Me començo a trobar
una mica grassoneta,
ho he de començar a
comprar tot light!!



MITES



Els productes light són aquells en els que s'ha reduït o eliminat algun component calòric (una reducció calòrica d' un 30% com a mínim) això vol dir que té menys calories que el producte inicial. Així i tot no es poden consumir les quantitats desitjades ni consumir-los en totes les situacions.

Per això convé aprendre a llegir etiquetes o consultar-ho amb experts.

MITES EN ADOLESCENTS



Si vols mantenir
la línia compra
tots els
productes que
puguis integrals!!



MITES



Els cereals integrals es caracteritzen per tenir més quantitat de fibra, vitamines i minerals que els refinats però el seu aport calòric és el mateix per tant si abusam engreixen exactament igual.

MITES EN ADOLESCENTS



Quan s'acosta
l'estiu sempre
faig cures de
dejuni o alguna
monodieta, això
és saludable?



MITES



Les monodietes es caracteritzen per consumir durant un temps, el mateix tipus d'aliment. Tenen baix contingut calòric i és el que causa la pèrdua de pes, però en realitat són dietes desequilibrades que no aporten la quantitat de macronutrients, vitamines i minerals necessaris.

No ajuden a l'adquisició de bons hàbits alimentaris i si es fan un temps arriben a provocar una gran sensació de gana i estimulen a consumir grans quantitats dels aliments prohibits provocant la recuperació del pes perdut (efecte yo-yo)

RECOMANACIONS



- Tots aquells que prediquen i practiquen dietes miraculoses i mites alimentaris per perdre pes obliden que segons deia el professor “Grande Covián”: **les úniques calories que no engreixen són les que queden dins el plat.**
- No hi aliments bons ni dolents sinó bones i dolentes maneres de combinar-los.
- Hem de procurar menjar de manera variada, equilibrada i suficient i amb un raonable control de la quantitat.
- Evitar el sedentarisme: fes activitat física o esport
- Una recomanació de Calvo Melendro: **“poca cama, poco plato y mucha suela de zapato”**

Desdejuni

Mig Matí

Dinar

Berenar

Sopar



Que no pengi d'un fil depèn de tú

Gràcies...
per la vostra atenció...



<http://www.codnib.es/pas/pas/inicio.html>