



Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SI EN MENGES, QUE SIGUIN DE QUALITAT

Segurament mai no t'has plantejat que els aliments més comuns a la nostra taula tenen un rànquing de qualitats. I no parlam de marques. Els següents rànquings no són sols organolèptics (sabor, color i textura) sinó també de qualitat nutricional.

Més informació
<http://ousis.uib.cat/>

PÀGINES VERDES UIB

Direcció de l'Estratègia de Comunicació i Promoció Institucional de la UIB. <http://dircom.uib.cat>

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

Oficina
d'Universitat Saludable
i Sostenible



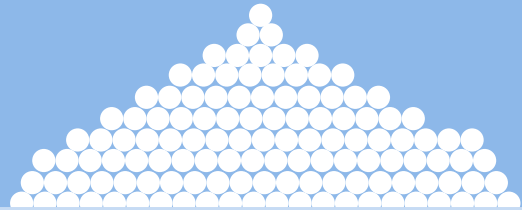


Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB

SI EN MENGES, QUE SIGUI DE QUALITAT

Sucre:



El sucre és un aliment el consum del qual s'ha de limitar en qualsevol de les seves formes, ja que no és necessari i produeix efectes nocius per a la salut. Actualment al mercat n'hi ha diferents presentacions:

La **panela** és el sucre no refinat de la canya de sucre, s'obté per evaporació dels sucres i cristallització posterior, té un color marró més o menys intens i es comercialitza en bloc o polvoritzada. Cal no confondre-la amb el **sucre roig integral de canya** o el **sucre roig de canya**, ja que, tot i que tenen un color semblant, aquests passen per més processos industrials, fet que els va desproveint dels pocs nutrients que posseeixen.

Molts d'aliments processats que consumim poden tenir sucre a la composició, tot i que aparentment no ho sembli (salsa de tomàtiga, iogurt 0%, pa de motlle, salses per a ensalades, algunes galetes salades, embotits, etc.). Per assegurar-vos que els productes escollits no duen sucre afegit, llegiu la llista d'ingredients de l'etiquetatge i comprovau que no hi apareix ni el sucre ni cap del seus derivats (sacarosa, dextrosa, maltodextrines, dextrina, fructosa, mel, glucosa, etc.).

Nota 1:

La mel, el xarop d'atzavara, el xarop d'auró (arce), el sucre de coco, etc., també són sucres afegits, i s'han de consumir moderadament.

Nota 2:

Hem de recordar que el sucre és un producte importat de països tropicals com Colòmbia, Veneçuela, Brasil... La selecció de producte de comerç just fa que aquests aliments siguin produïts en condicions de treball dignes.

Panela

Sucre roig
integral
de canya

Sucre roig
de canya

Sucre blanc

El sucre de millor a pitjor qualitat:



Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB

SI EN MENGES, QUE SIGUI DE QUALITAT

Cereals:

CEREALS més coneguts:

- 1 Arròs
- 2 Blat
- 3 Blat de les Índies

Segur que si n'haguéssim d'anomenar un més, potser ens costaria, però això no vol dir que no n'hi hagi. La majoria de població s'alimenta d'aquests tres, i no de la millor qualitat, sinó de les versions refinades, és a dir: arròs blanc, pasta blanca, pa blanc...

L'arròs es recomana que sigui **integral**, i els productes elaborats amb **blat** també, **sense confondre-ho amb productes rics en fibra**, que són aliments refinats als quals simplement afegeixen segó, i els intenten vendre com a integrals.

Nota:

Es recomana que almenys el 50 per cent dels cereals consumits al llarg del dia siguin no refinats.

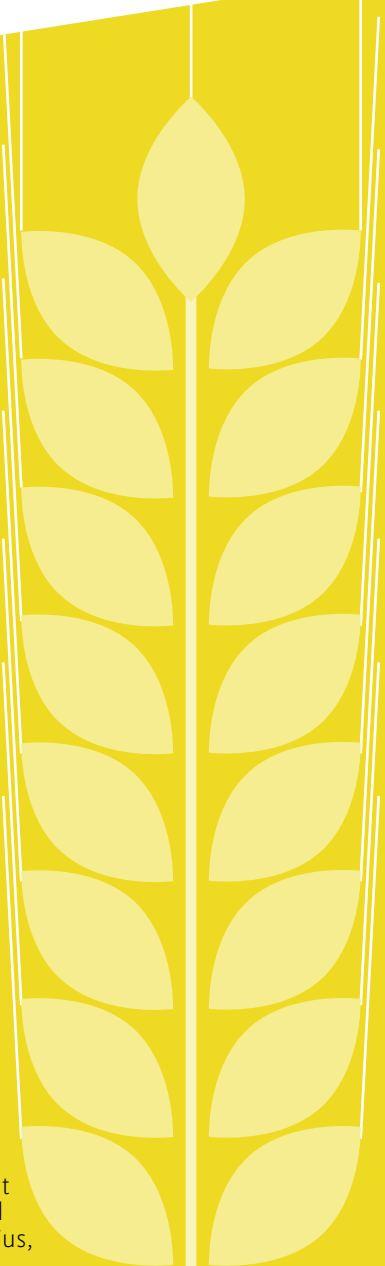
Per augmentar
LA VARIETAT DE CEREALS
aquí us en donam una llista:

- 4 Mill*
- 5 Tef *
- 6 Amaranthus*
- 7 Sorgo*
- 8 Blat negre o fajol*
- 9 Quinoa*
- 10 Blat kamut
- 11 Ordi
- 12 Sègol

* No conté gluten i se'n consumeix el gra sencer, sense refinar, per la qual cosa manté totes les propietats nutricionals.

Mill* (mijo): en el seu moment es va utilitzar a Espanya bullit amb llet, en les conegudes gachas, però va ser desbancat pel blat i el blat de les Índies, més productius però no tan nutritius, especialment si parlem del blat refinat, que és el que més es consumeix.

Tef:* avui dia s'està tornant a conrear a la zona de Castella.





Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB

SI EN MENGES, QUE SIGUI DE QUALITAT

Cereals de berenar:

Els **cereals del berenar** que avui coneixem són un producte poc saludable que hem adoptat de la cultura americana. I per què es consideren poc saludables?, perquè generalment són cereals refinats i amb un alt contingut de sucres, colorants, greixos..., fins i tot els denominats «fitness» o «de dieta». Ho podeu comprovar llegint-ne la llista d'ingredients.

És preferible endolcir-los nosaltres amb ajuda de fruita, fruita deshidratada, canyella, coco ratllat, etc.

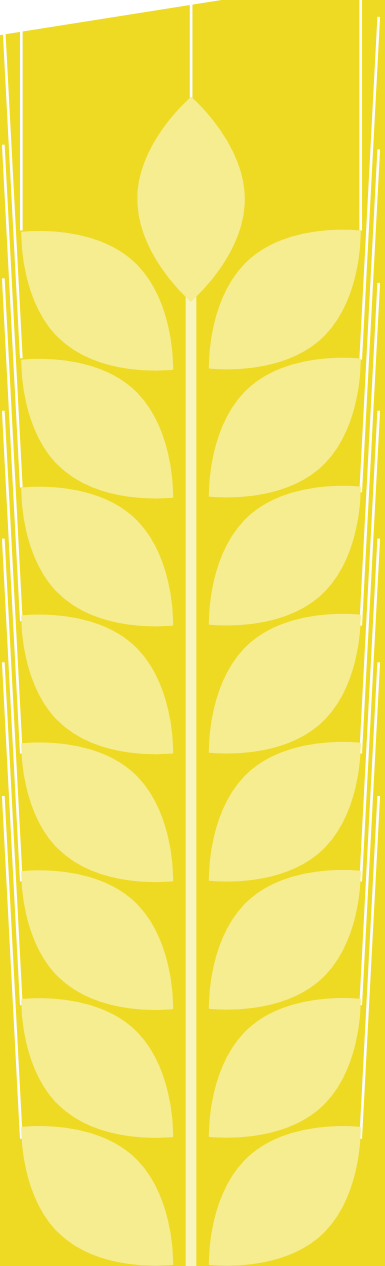
Les **galetes maria** les introduïrem dins els productes denominats brioixeria. El contingut en greixos, generalment de baixa qualitat i/o alt impacte ambiental (oli de palma), els additius i la gran quantitat de sucre no les diferencien d'un croissant, i el mateix podem dir de les **magdalenes**, per molt de cognom «casolà» que tinguin. Aquests productes són aliments superflus de consum ocasional.

Les alternatives més saludables de cereals per berenar serien:

- 1 **Flocs de blat de les Índies** sense sucre afegit
- 2 **Flocs de civada**
- 3 **Flocs d'ordi**
- 4 **Musli casolà**
(la majoria de musli comercial conté sucre i greixos vegetals de baixa qualitat)
- 5 **Mill inflat**
- 6 **Quinoa inflada**
- 7 **Farinetes**,
també dites farro (Catalunya), polenta (Amèrica Llatina), gachas (Galícia), gofio (Canàries), porridge (Anglaterra) o kasha (Rússia), de blat negre, blat de les Índies, ordi...

Altres alternatives de cereals per berenar:

- 1 **Pa integral**
- 2 **Tortitas** de diferents cereals: arròs, blat de les Índies...
- 3 **Galetes d'Inca**, sense additius i sense saïm, elaborades amb oli d'oliva preferiblement.





Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB

SI EN MENGES, QUE SIGUI DE QUALITAT

Oli:

De millor a pitjor qualitat:

1 Oli d'oliva verge extra i oli d'oliva verge: s'elaboren mitjançant extracció mecànica (premsatge en fred) i no s'usa cap tipus de dissolvent. Aquests olis s'obtenen dels primers dos premsatges.

Les diferències principals entre aquests dos olis són:

- Organolèptiques
- Grau d'acidesa: és un paràmetre de qualitat relacionat amb la integritat de l'oliva, les característiques concretes d'emmagatzematge i el procés d'elaboració de l'oli. A menor acidesa, major qualitat ($0,8^\circ$ per a l'oli verge extra i 2° per al verge)

NOTA: El grau d'acidesa no és indicador de la intensitat del sabor de l'oli.

2 Oli d'oliva: mescla d'oli d'oliva verge amb olis refinats, els quals s'extreuen amb dissolvents*, amb propietats nutricionals inferiors.

3 Oli de pinyolada comestible: oli refinat extret amb dissolvents*.

* Els dissolvents són productes químics capaços d'extreure les restes de greix que queden a la pell i al pinyol de l'oliva, que posteriorment s'escalfen per evaporar el dissolvent, el qual seria tòxic per a l'organisme. Un residu derivat d'aquest procés són els benzopirens (carcinògens).

Els greixos són necessaris en una alimentació equilibrada, però no se n'ha d'abusar, perquè contenen un alt contingut calòric, i han de ser principalment insaturats:

Poliinsaturats: fruita seca, llavors i els seus olis**.

Monoinsaturats: alvocat i oli d'oliva.

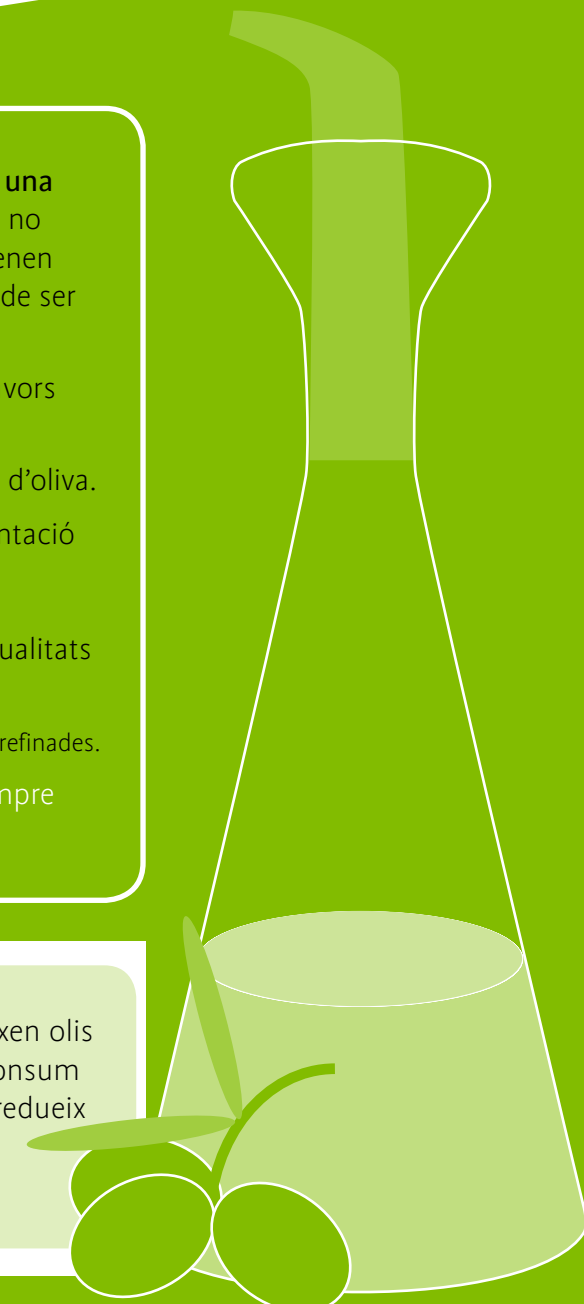
L'oli d'oliva és bàsic en l'alimentació mediterrània, però molts de consumidors desconeixen la diferència entre les diferents qualitats d'oli.

** També n'hi ha varietats verges i refinades.

NOTA: Els olis vegetals no sempre són saludables (oli de palma).

Nota:

A les illes Balears es produeixen olis d'oliva de gran qualitat. El consum de productes de proximitat redueix l'impacte ambiental i fomenta l'agricultura i l'economia local.





Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB

SI EN MENGES, QUE SIGUI DE QUALITAT

Sal:

La sal pot extreure's de salines, tant marines com terrestres, i també n'hi ha **diferents qualitats**.

- 1 Sal marina:** en ocasions el productor identifica aquestes sals com no refinades. Són obtingudes per evaporació i rentada en cristallitzadors sense blanquejants ni antiaglutinants.
 - Sal marina verge: és recollida de forma manual sense rentar o rentant-la només amb cristallitzador. És el cas de la flor de sal (per exemple, la sal Maldon produïda a Anglaterra o la sal de cocó produïda a les Balears).
 - Sals de terra/roca: pot presentar diferents tonalitats, ja que sol ser extreta de jaciments minerals fòssils d'antics mars, amb particularitats de la roca on es troben (per exemple: sal de l'Himàlaia, produïda a Khewra, Pakistan, o sal Kala Namak, també coneguda com a Sanchal, produïda a l'Índia)
- 2 Sal de taula:** és una sal refinada i blanquejada. És la que trobarem a la majoria de llars, i la de pitjor qualitat. Els processos de refinament eliminen els oligoelements que posseeix de forma natural, incloent minerals com el iode i el magnesi, que després en ocasions es tornen a afegir.

La sal és un potenciador del sabor, que fa ressaltar els sabors dels aliments. És una font de sodi, mineral essencial però no exclusiu de la sal, el consum abusiu del qual ens emmalalteix. Actualment es consumeix fins a tres vegades més sal que la que es recomana diàriament.

Independentment si és refinada o no, insistim que la sal ha de consumir-se amb moderació i preferiblement iodada. S'ha de tenir en compte que quasi tots els aliments processats contenen sal.

Nota:

A les Illes Balears es produeix sal de gran qualitat. El consum de productes de proximitat redueix l'impacte ambiental i fomenta l'agricultura i l'economia local.



Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB

SI EN MENGES, QUE SIGUI DE QUALITAT

Cacau:

El cacau, com la majoria d'aliments extrets de la naturalesa, té valor nutricional, i com a aliment vegetal posseeix minerals i antioxidants, però avui dia es consumeix en productes dolços amb poca proporció de cacau i grandíssimes quantitats de sucre, i per això les seves propietats es veuen totalment eclipsades i passa a ser un ingredient d'aliments superflus totalment prescindibles.

Repassem alguns aliments que en contenen:

- 1 Cacau en pols instantani o soluble:** les marques més conegudes són Cola Cao® i Nesquick®. El principal ingredient és el sucre (>65%), mentre que el cacau pur és en segon o tercer lloc a la llista d'ingredients, amb una presència entre el 20 i el 25% del producte.
- 2 Xocolata:** per descomptat que hi ha diferents tipus de xocolates amb diferents proporcions de cacau. L'ideal és que posseeixin proporcions superiors al 70% però sense oblidar que són productes acompanyats d'un elevat contingut de sucre, i greixos, amb més efectes negatius que positius, per la qual cosa el seu consum ha de ser puntual i limitat.
- 3 Cacau pur en pols:** aquest seria el producte ideal a consumir, ja que es tracta de la llavor del cacau polvoritzada, la qual no posseeix molts adeptes, a causa del sabor amarg que caracteritza el cacau, i ha de buscar-se en botigues especialitzades o grans superfícies. És utilitzat tant a la rebosteria com a la cuina salada.

Nota:

Hem de recordar que el cacau és un producte importat de països tropicals com Colòmbia, Veneçuela, Brasil... La selecció de producte de comerç just fa que aquests aliments siguin produïts en condicions de treball dignes.