

A LA TAULA I AL LLIT, AL PRIMER CRIT

GUIA REVOLUCIONÀRIA D'HÀBITS ALIMENTARIS
INFANTILS SALUDABLES



Trinitat Gilbert

Assessorament i pròleg de Xevi Verdaguer

Columna

TRINITAT GILBERT
A LA TAULA
I AL LLIT, AL
PRIMER CRIT
Guia revolucionària d'hàbits
alimentaris infantils saludables

Amb pròleg i assessorament
del psiconeuroimmunòleg Xevi Verdaguer

PRIMERA EDICIÓ: SETEMBRE DEL 2015
© DEL PRÒLEG I L'ASSESSORAMENT DEL CONTINGUT: XEVI VERDAGUER, 2015
© DEL GLOSSARI: JORDINA CASADEMUNT, 2015
© DE LA PRESENTACIÓ: NÚRIA COLL, 2015
© ASSESSORAMENT EN TITULARS DELS CAPÍTOLS: ROSALIA FERRER, 2015
© COLUMNNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.
CARRER PEDRO I PONS, 9-11, 11A PLANTA - 08034 BARCELONA
ISBN: 978-84-664-1985-7
DIPÒSIT LEGAL: B. 17.798-2015
FOTOCOMPOSICIÓ: VÍCTOR IGUAL, S.L.
CARRER ARAGÓ, 390 - 08013 BARCELONA
IMPRÈS A: REINBOOK

www.columnnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

Índex

<i>Presentació de Núria Coll</i>	9
<i>Pròleg de Xevi Verdaguer.</i>	11
<i>Introducció. L'origen dels orígens</i>	17
<i>Millor cosa és el cagar que el beure i el menjar</i>	21
Esmorzars, dinars, berenars i sopars . . .	25
Proteïnes. Què són les proteïnes?	27
Com fer-los forts com l'Astèrix?	32
Com ens podem adonar que els falta ferro?	34
Dóna'ls un bon pa amb tomàquet	35
Els esmorzars infantils ideals	37
Els beneficis del menjar integral per a les criatures	40
Cal pensar els berenars?	42
Galetes	45

Poden menjar l'aliment que ha caigut a terra?	47
De menjar, no en llencem gens ni mica . . .	49
Poden menjar enciam i tonyina?	50
Begudes	55
Infants: lluny dels refrescos	57
Quina aigua beuen?	62
Beu-te la llet!	63
Llet. El calci i els mocs	63
Una ceba sota el llit	68
La llet fa que no s'absorbeixi el ferro dels aliments.	69
Quina llet!	71
La lactància protegeix els celíacs	72
Menjars de festa	75
Patates xips	77
Festes d'aniversari.	80
Com combatre els excessos de les festes d'aniversari?	81
Per a l'aniversari a l'escola, fruita	83
Per què no han de menjar lllaminadures? . .	84
Remeis contra els empatxos	86
Xocolata	86
No som perfectes.	93
Quan no mengem.	95
I si marxeu de vacances...	97

Doctor, sóc petit però tinc colesterol.	98
Estic gras	101
Quan hi ha obesitat?	104
Si els apropes a la natura, milloren.	104
El dia que arriba la febre.	107
Què els donem quan ja estan constipats? . .	108
Vitamina C, més enllà de les taronges	109
Més enllà de l'arròs i el pollastre bullits . . .	110
Pubertat avançada per culpa d'una mala alimentació	111
Tot comença en el pes baix amb què neixen	114
Falsos mites de l'acne juvenil.	114
Veritats de l'acne juvenil.	116
Per què els adolescents tenen grans?	117
A dormir!	119
És quan dormen que creixen.	121
<i>Glossari</i>	125
<i>Bibliografia</i>	141
<i>Especialistes</i>	143
<i>Pàgines web recomanades</i>	148

Proteïnes. Què són les proteïnes?

Una explicació senzilla i amena la trobem en el llibre *Las proteínas vegetales*, de Nuria Viver.

Les proteïnes «constitueixen els pilars bàsics per a la formació dels diferents components d'un ésser viu i, a més, participen en funcions tan importants com la defensa contra les infeccions, la coagulació de la sang, la digestió, el metabolisme, la visió o la bona formació i el manteniment dels ossos.

»Al mateix temps, són maons que serveixen per construir l'edifici del nostre cos i treballadors que realitzen funcions molt variades».

Per tot plegat són tan necessàries. Ara bé, «l'organisme humà no és capaç de fabricar tots els components bàsics de les proteïnes, els aminoàcids, i per

això necessita ingerir-los a partir de proteïnes animals o vegetals».

En general, hi ha la idea que la carn i el peix són els aliments que aporten més proteïnes, però l'autora del llibre *Las proteínas vegetales* demostra que els llegums, la soja, el seitan, la fruita seca, les llavors o les algues també en tenen en unes bones proporcions, tot i que «cal combinar-los bé amb altres aliments, sobretot amb els cereals».

Hi ha llegums que tenen més proteïnes que la carn o el peix. També són rics en hidrats de carboni i en fibra, a més de ferro i altres oligoelements com el zinc, el coure, el calci o el magnesi. I també aporten vitamines. Un matís: «El ferro dels llegums no s'absorbeix bé a l'intestí i es perd en quantitats considerables, per la qual cosa necessitem fonts de ferro més bones».

«Els llegums secs no s'han de consumir mai crus perquè tenen un component tòxic. Sempre s'han de coure». La quantitat recomanada per a criatures i adults és de 70 i 100 grams, segons si es preparen sols —100 grams per persona, en aquest cas— o amb arròs o verdures. En aquest cas farem servir menys quantitat de llegums.

Els cigrons tenen un percentatge elevat de proteïnes, «tot i que una mica menys que les mongetes o les llenties, i menys que la soja». Ara bé, els cigrons són deficitaris en alguns aminoàcids essencials, per això s'han de complementar amb un altre tipus de vegetals,

com ara els cereals (arròs o blat). «La proporció de fibra —que és insaturada i beneficiosa per a la salut dels vasos sanguinis— també és molt interessant, com també ho és l'escàs contingut en greix».

Els hidrats de carboni dels cigrons són de fàcil digestió i, per tant, «produeixen poca flatulència, a diferència del que passa amb les mongetes i amb les lleties». També són rics en vitamines del grup B i la quantitat de ferro que tenen és important.

Ah! I si produeixen flatulència «es pot fer servir el mateix truc que en el cas dels altres llegums: posar-los amb aigua bullent, aturar la cocció, canviar l'aigua i afegir-hi plantes aromàtiques o algues».

Segons l'edat, les proteïnes que necessitem varien. En qualsevol cas, però, «als països occidentals, la tendència a una alimentació molt abundant en proteïnes comença a ser la norma», explica Nuria Viver.

La mateixa autora detalla, en un gràfic, la quantitat de proteïnes recomanada, malgrat que també diu que la norma general seria d'un 55-60% d'hidrats de carboni, un 15% de proteïnes i un 25-30% de greixos.

Nadons de fins a 1 any:	1,9 g per kg de pes i dia
Criatures:	1,1 g per kg de pes i dia
Adolescents:	1 g per kg de pes i dia
Adults:	0,8 g per kg de pes i dia

Embarassades:	1 g per kg de pes i dia
Dones lactants:	1,1 g per kg de pes i dia

Així doncs, la dieta ideal «ha de contenir aliments rics en hidrats de carboni, que són els que proporcionen l'energia necessària per a la vida». En segon lloc, greixos, que també proporcionen energia i, en tercer lloc, proteïnes, que són «molt importants, sí, però de manera moderada».

Ara bé, hi ha una altra qüestió que cal remarcar. «Les dietes riques en proteïnes proporcionen més sensació de sacietat que altres dietes». Això és així perquè es creu que «el centre de la sacietat que tenim al cervell és sensible als aminoàcids, de manera que quan li arriben, a través de la sang, concentracions adequades d'aquests components de les proteïnes, el cervell deixa de produir gana i ganes de menjar».

Finalment, l'autora explica que, en una dieta vegetariana, cal conèixer les combinacions bàsiques de llegums i cereals. «No és necessari que ingerim els llegums i els cereals en el mateix plat, ni tan sols en el mateix àpat. Podem menjar cigrons amb verdures per dinar, i sopar a base d'arròs amb hortalisses, per exemple».

Altres combinacions són les lleties amb arròs, els cigrons amb cuscús o les mongetes amb quinoa i afegir-hi verdures.

Croquetes de cigrons i sèsam

Ingredients: 400 g de cigrons cuits, 2 pastanagues ratllades, 65 g de pa ratllat, 200 g de llavors de sèsam torrades, 1/2 cullerada de comí en pols, julivert picat, 1 cullerada d'herbes aromàtiques, oli d'oliva, sal al gust.

Fem un puré amb els cigrons cuits calents. Hi afegim la pastanaga ratllada, el julivert picat, el pa ratllat, el comí, l'oli, la sal i les herbes aromàtiques. Ho barregem tot bé fins que quedi una pasta espessa. Agafem una mica de la massa i en fem una croqueta. La passem per les llavors de sèsam torrades, de manera que hi quedin enganxades. Repetim l'operació fins que s'acabi la massa, i a punt per servir.

Crema de pèsols frescos (recepta)

Ingredients per a 4 persones: 300 g de pèsols frescos, 2 cullerades de pinyons, 1 gra d'all, 1 branqueta de julivert, 1 culleradeta de gingebre, 2 l de brou vegetal o aigua, oli d'oliva, sal i pebre al gust.

Remullem els pèsols la nit anterior perquè s'estovin. L'endemà, aboquem els pèsols amb tota la resta dels ingredients, excepte l'oli, a l'olla de pressió, i els

cuinem durant 20 minuts. Un cop cuits, els passem per la batedora perquè quedi una crema suau.

Si no ens agrada el gust del gingebre, podem substituir-lo per altres plantes aromàtiques com la menta. Servim la crema amb un fil d'oli per sobre.

Com fer-los forts com l'Astèrix?

Que el ferro és important en la dieta de les criatures ho sap tothom i és profecia. La pediatra Marta Garcia Bernal explica que el ferro intervé en la síntesi de l'hemoglobina, la mioglobina i els citocroms. És a dir, que facilita el transport de l'oxigen pel nostre cos. El seu dèficit pot afectar tots els òrgans.

Així doncs, quins aliments no han de faltar en el menú dels infants? El peix blau —les sardines, el verat i el salmó, que si, a més, es mengen petits i sencers, millor, perquè també són font de calci—, el marisc, la carn vermella —el poltre, el bou i la vedella, que siguin magres perquè no hi interfereixi l'aportació de greix—, la carn de caça i les vísceres. Ara bé, «jo no recomano oferir-los-en habitualment, perquè els nivells de toxicitat dels seus components no estan estudiats. Tot i així, se sap que són una font de ferro», diu Garcia Bernal.

D'altra banda, també hi ha els vegetals, els llegums, les farines i el cacau. Cal parar atenció a l'ús

habitual de farines integrals, que són quelants naturals del ferro i, per això, Garcia Bernal recomana fer-ne servir de refinades, de tant en tant, perquè, si no, no s'aprofita el ferro que s'hagi ingerit en un àpat.

Pel que fa al cacau, «és una bona opció donar-los-en però no barrejat amb la llet, sinó empolvorant algun menjar, com ara uns trossets de fruita».

Finalment, els derivats de soja fermentats, el miso, el *tempeh*, el *natto* o fins i tot el tofu fermentat (*sufu*) també afavoreixen l'absorció de ferro.

Contingut de ferro dels aliments (contingut de ferro en mg de ferro per 100 g d'aliment)

Carn de bou	3,1
Paté de fetge	7,1
Xai al forn	2,5
Pollastre, gall dindi	1
Seitons a la planxa	1
Sardines en oli	3,2
Tonyina en oli	1
Cloïsses	7,2
Ou dur	1,9
Ou ferrat	2,2
Llet de vaca	0,06
Formatge brie	0,8
Formatge fresc	0,1

Lenties bullides	2,4
Espinacs bullits	1,7
Pèsols bullits	1,6
Bròquil bullit	0,87
Pa integral	2,7
Pa blanc	2,6
Musli	5,8
Albercocs	3,4
Figues seques	3,9
Prunes seques	2,6
Ametlles	3
Cacau en pols	10,5
Xocolata desfeta	2,4

Ara bé, també hi ha una sèrie d'elements que poden inhibir l'absorció del ferro, com ara els polifenols de les plantes, els cereals i el segó, els fitats, la fibra i els tanins, les proteïnes de la soja, la llet i els ous, el te i el cafè en cas dels adults i els antiàcids rics en calci o fosfat càlcic.

I si hem de fer associar a les criatures una imatge d'ingerir ferro per estar fortes, és més real la de l'As-tèrix menjant el seu senglar —la carn de caça en fa una aportació molt alta— que la dels espinacs, que, de ferro, malgrat el mite, n'aporten molt poc.