

# Tendències

La importància d'una dieta equilibrada

## Què mengem avui?

Planificar el menú a través d'aplicacions per a telèfons o tauletes contribueix a una alimentació més saludable

### LES CLAUS

**Cinc àpats.** És millor repartir la ingesta d'aliments en quatre o cinc preses durant el dia per aprofitar més bé els nutrients. L'esmorzar ha d'aportar un 20% del total, el dinar entre un 30% i un 35%, el sopar un 25% i els àpats de mig matí i mitja tarda, entorn d'un 10%.

**Val més menjar peix que carn.** Es recomanen dues o tres racions setmanals de peix blau i prioritzar la carn d'au o conill en lloc de les carns grasses, com la vedella o el xai.

**Verdures o fruites en totes les ingestes.** El consell és prendre tres peces de fruita, una amanida i una altra ració de verdura cuinada cada dia.

**Els cereals, integrals.** La pasta i l'arròs integral aporten més vitamines, fibra i minerals i tenen un índex glucèmic més baix. Si es prenen refinats, val més combinar-los amb verdures que amb carn.

**Fruits secs.** Petites quantitats gairebé diàriament.

**Llegums.** Per a una nutrició saludable cal prendre'n dues vegades a la setmana.

**Cuinar amb antelació.** Poden assenyalar-se amb asterisc els plats del menú setmanal que necessiten més temps d'elaboració i poder-los preparar el cap de setmana.

**Variats.** Convé variar setmanalment els aliments de cada categoria i la manera de preparar-los per assegurar-se una dieta variada.

**Parar atenció en el plat únic.** Quan s'opta per fer plat únic, és important assegurar-se que porta prou nutrients i que són prou variats. Ha de combinar carbohidrats, proteïna i verdures.

**Aigua.** L'aigua ha de ser la beguda principal.

MAYTE RIUS  
Barcelona

**Q**uè mengem avui?. "Què fem per sopar?". Són preguntes que es repeteixen diàriament en moltes cases i que amb freqüència es responen amb un "No ho sé, qualsevol cosa", mentre es dona un cop d'ull al que hi ha a la nevera. Però quan s'improvisa el menú dia rere dia o s'organitza el sopar sense tenir en compte el que s'ha ingerit durant el dia, és difícil portar una alimentació equilibrada. Per això, metges i nutricionistes asseguren que el primer pas per menjar d'una manera més saludable és confeccionar un menú setmanal. "La planificació és clau per començar a millorar el nostre perfil alimentari, perquè permet visualitzar clarament si compleixes amb les racions de fruita, verdura, peix o llegums recomanats i si no és així corregir-ho", assegura Javier Aranceta, president del comitè científic de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC).

El que és ideal, segons els experts, és tenir una plantilla que reculli des de l'esmorzar fins al sopar, passant pels berenars, per no repetir aliments, per distribuir els diferents nutrients al llarg del dia, portar una dieta variada al llarg de la set-

mana i poder comprar i cuinar amb temps i no acabar estirant plats precuinats i aliments envasats.

Sembla simple. N'hi ha prou d'asseure's amb paper i llapis i fer servir la imaginació per detallar dia a dia quins plats es cuinaran i què es farà per esmorzar o berenar. Però la feina es compli-

ca si un vol que la dieta final sigui equilibrada, perquè exigeix pensar com es reparteixen les cinc racions de fruita i verdura o els lactis de cada dia, quins seran els dos plats de llegum i els tres de peix setmanals, com es distribueix el consum de pasta i arròs, com s'equilibra el sopar amb el menú escolar o el de la feina...

Però hi ha eines digitals que faciliten tots aquests càlculs i que des de l'ordinador, el mòbil o la tauleta confeccionen menús variats a partir d'algoritmes i recomanacions de nutricionistes, i permeten no només saber què es pot menjar sinó també la recepta per cuinar-ho o imprimir una llista d'anar a comprar amb tots els aliments que es necessitaran cada setmana.

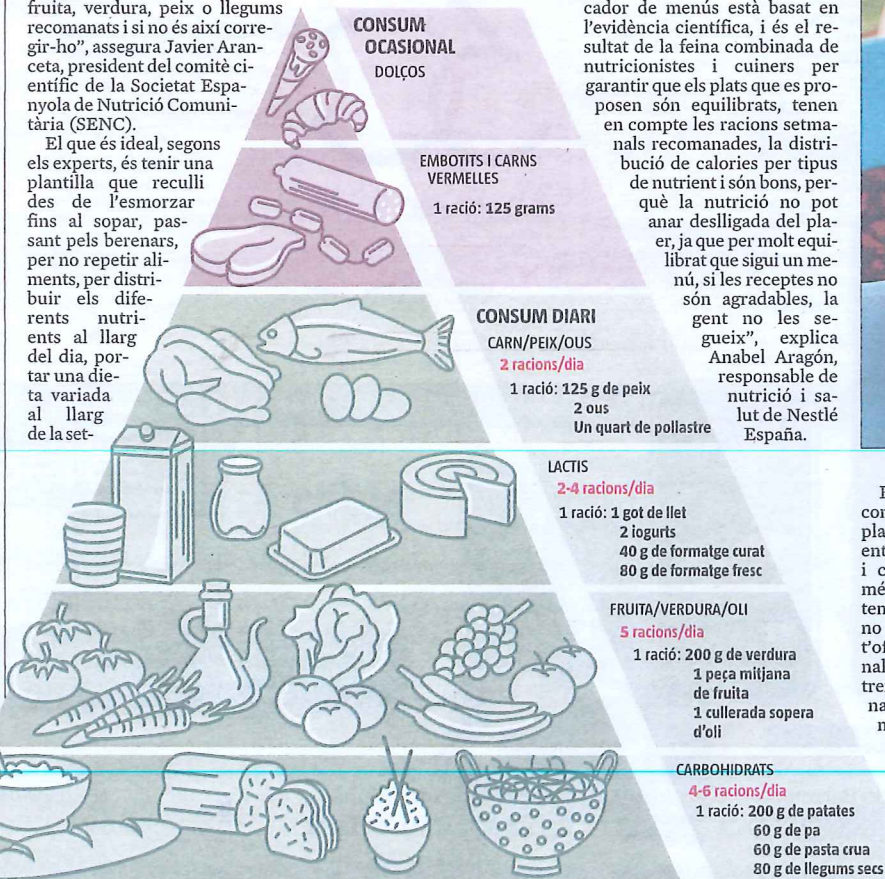
Un exemple d'aquestes solucions tecnològiques per menjar d'una manera més sana és el Menu Planner, que Nestlé va llançar al juny. "El nostre planificador de menús està basat en l'evidència científica, i és el resultat de la feina combinada de nutricionistes i cuiners per garantir que els plats que es proposen són equilibrats, tenen en compte les racions setmanals recomanades, la distribució de calories per tipus de nutrient i són bons, perquè la nutrició no pot anar deslligada del plaer, ja que per molt equilibrat que sigui un menú, si les receptes no són agradables, la gent no les segueix", explica Anabel Aragón, responsable de nutrició i salut de Nestlé Espanya.

### EINA DIGITAL

**Els programes fan un càlcul ajustat de la composició nutricional del plat**

### EQUILIBRATS I RICS

**Menu Planner ofereix consells de cuiners perquè les receptes siguin agradables**



El Menu Planner detalla la composició nutricional de cada plat que proposa, els ingredients necessaris, com elaborar-lo i consells culinaris per fer-lo més atractiu o preparar-lo amb temps. "I si un plat no t'agrada o no tens l'ingredient principal, t'ofereix alternatives nutricionalment equivalents perquè no trenquis l'equilibri de la setmana", indica Aragón. Evidentment, l'usuari és lliure de saltar-se aquestes recomanacions i triar un altre plat entre les 200 receptes disponibles -a les quals se n'afegiran 200 a l'abril-, però en aquest cas l'eina, dissenyada amb criteris educatius, envia missatges d'ad-

FONT: Elaboració pròpia



**HÀBITNS  
NUTRICIONALS  
DE LES FAMÍLIES****En un 82% de les llars s'improvisa**

Un 82% de les cases improvisen el menú setmanal o el planifiquen amb només un dia o dos d'antelació, segons dades de l'Observatori Nestlé d'Hàbits Nutricionals i Estil de Vida de les Famílies

**Els nens mengen diferent**

En una de cada quatre famílies amb nens es cuina un menjar diferent per a ells. Un 9% dels que dinen a casa entre setmana ho fa sense supervisió

**Poca fruita i verdura**

Un 87% de les dones i 8 de cada deu nens enquestats no consumeixen les cinc racions de fruita i verdura recomanades



**Planificació a punt.**  
Una app per decidir els menús equilibrats de tota la setmana

vertència per recordar la importància de menjar bé. Altres possibilitats per personalitzar el menú és crear amanides a partir de 40 ingredients i recalculer el menú setmanal a partir de les que surtin o confeccionar un plat únic seguint els consells del planificador per obtenir racions equilibrades.

Una altra eina útil per planificar menús saludables és Menuterraneus. Cristian Cisa, un dels seus fundadors, explica que el principal element diferenciador d'aquesta aplicació és que permet planificar i equilibrar el menú setmanal a partir del menú escolar dels nens. "Els menús es creen a partir d'un algoritme basat en els criteris de la dieta mediterrània i en les recomanacions dels nutricionistes respecte a cada categoria

**PLATS PERSONALITZATS**

**Hi ha la possibilitat de crear amanides amb quaranta ingredients diferents**

**GRÀCIES, ALGORITME**

**Menuterraneus fa els càlculs a partir de la dieta mediterrània i del gust de l'usuari**

d'aliments, però s'adapten als gustos de cada usuari, perquè es poden eliminar receptes i afegir les que a cada família li agraden; n'hi ha prou de categoritzar els ingredients que porta el plat que ells cuinen", diu Cisa.

Com Menu Planner, Menuterraneus ofereix la llista d'anar a comprar de tots els plats programats per a la setmana i, ben aviat, també permetrà connectar-se directament amb supermercats en línia per encarregar-la.

Tant Aragó com Cisa subratllen que fer servir menús planificats amb algoritmes que respecten els criteris dels nutricionistes suposa per a moltes famílies recuperar categories d'aliments que havien desaparegut de la seva taula i limitar el consum d'altres, com la carn, la pasta i la pizza, que s'acostumen a menjar en excés.

"En el que més es falla és a l'hora de quedar curt en racions de fruita i verdura diàries, en les racions de llegum setmanals o a l'hora de prioritzar el peix sobre la carn com a font de proteïna", adverteix Aragó.

A més d'aquestes dues, existeixen altres webs i apps que permeten elaborar menús setmanals, com el Planificador de Consum, el Pla de Menjars Knorr, el planificador de menú Gallina Blanca, l'app Mi Menú Saludable i d'altres d'origen anglosaxó -Foodplanner, Cooksmarts i Plantoat, entre d'altres-, que tenen el desavantatge que no tots els ingredients de les receptes que proposen estan disponibles.◉

**Recomanacions a cop de mòbil**

Les apps i el WhatsApp són una potent eina per a l'educació nutricional, per prevenir l'obesitat i les malalties cardiovasculars. Així ho considera la professora del màster en Nutrició i Salut de la UOC Marga Serra, que ha llançat Nutrapp, una aplicació que ofereix assessorament nutricional personalitzat a través del mòbil.

Es tracta d'una aplicació que, a partir d'una tarifa plana mensual, permet xatejar amb nutricionistes per consultar com es pot aug-

mentar el consum de verdures, quin menú és aconsellable per a un esportista, quin plat cal triar de la carta d'un restaurant quan es tenen necessitats dietètiques especials o com organitzar la compra per portar una dieta més saludable, entre moltes altres possibilitats.

"Nutrapp va dirigit a persones que vulguin millorar la seva alimentació, joves que s'han independitzat i no saben com organitzar la compra o els apats, o qui vol baixar un parell de quilos, i

permet rebre receptes, tècniques culinàries per augmentar el consum de certs aliments o resoldre dubtes nutricionals a través de WhatsApp, Telegram o el xat del web", explica Serra. Precisa que l'equip de nutricionistes i metges que integren Nutrapp funcionen mitjançant tècniques de coaching, de manera que l'usuari fixa un objectiu i es planifiquen menús, missatges i estratègies per aconseguir-ho.

L'especialista en educació

nutricional assegura que els resultats d'experiències pilot sobre assessorament nutricional des del mòbil que van fer abans de llançar Nutrapp van mostrar que el fet de poder consultar dubtes en el moment en què sorgeixen o de rebre sovint missatges de reforç o consells pràctics contribueix a assolir els objectius més fàcilment, que es planifiqui més bé els menús, es mengi d'una manera més sana i variada i es mostri més adhesió a les dietes.

JORDI PLAY