

Fichas 7^a sesión

Canvis a tenir en compte en adults:

Encara que no vulguem, en l'etapa adulta, fisiològicament, tenen lloc una sèrie de canvis en l'organisme:

- **Pes corporal:** amb l'edat disminueix el nostre metabolisme basal, per això augmenta la massa de greix i disminueix la muscular. Açò comporta l'obesitat si no es posa remei. Solució: continuar menjant varietat però menys quantitat (consulteu fitxes 3.12. i 3.13.).
- **Canvis en ossos i músculs:** per falta d'activitat física, els músculs s'atrofien i comprimeixen, igual que els ossos, que també perden duresa. Solució: la pràctica d'exercici físic moderat però constant. La realització d'estiraments és molt aconsellable també.
- **Restrenyiment:** amb el pas del temps, es paralitza l'intestí. Solució: continuar amb les pautes alimentàries corresponents en cas de restrenyiment (consulteu fitxes 3.9. i 3.10.).
- **Salut bucal:** si en etapes anteriors no s'ha portat una correcta higiene bucal, apareixeran problemes dentaris, que ens afectaran a l'hora de menjar i per tant de nodrir-nos. Solució: visitar periòdicament el dentista i realitzar una bona higiene bucal.
- **Capacitat pulmonar:** es veu disminuïda, sobretot en fumadors. Solució: cal evitar l'hàbit del tabac i el sobrepés. La realització d'exercici ajudarà també a mantenir la capacitat pulmonar activa.
- **Tensió arterial:** és possible si es donen altres factors determinants que comence a pujar la pressió arterial. Solució: la realització de controls freqüents de tensió arterial per tal de posar remei com més prompte millor en el cas de detectar una hipertensió (consulteu fitxes 3.3. i 3.4.).

según edad

Cambios a tener en cuenta en adultos:

Queramos o no en la etapa adulta, fisiológicamente, tienen lugar una serie de cambios en el organismo:

- **Peso corporal:** con la edad disminuye nuestro metabolismo basal, por ello aumenta la masa grasa y disminuye la muscular. Esto conlleva a la obesidad si no se pone remedio. Solución: seguir comiendo variedad pero menos cantidad (consultar fichas 3.12. y 3.13.).
- **Cambios en huesos y músculos:** por falta de actividad física los músculos se van atrofiando y comprimiendo, al igual que los huesos, los que también van perdiendo dureza. Solución: practicar ejercicio físico moderado pero constante. Realizar estiramientos es muy aconsejable también.
- **Estreñimiento:** con el paso del tiempo, se va paralizando el intestino. Solución: seguir las pautas alimentarias correspondientes en caso de estreñimiento (consultar fichas 3.9. y 3.10.).
- **Salud bucal:** si en etapas anteriores no se ha llevado una correcta higiene bucal, aparecerán problemas dentarios, que nos van a afectar a la hora de comer y por tanto de nutrirnos. Solución: visitar periódicamente al dentista y realizar una buena higiene bucal.
- **Capacidad pulmonar:** se ve disminuía, sobretodo en fumadores. Solución: evitar el hábito tabáquico y el sobrepeso. Realizar ejercicio ayudará también a mantener la capacidad pulmonar activa.
- **Tensión arterial:** es posible si se dan otros factores determinantes que comience a subir la presión arterial. Solución: realizar controles frecuentes de tensión arterial con el fin de poner remedio cuanto antes en el caso de detectar una hipertensión (consultar fichas 3.3. y 3.4.).

El que cal menjar al final d'un dia i al final de la setmana

Tenint en compte que aquests canvis succeeixen de forma natural, haurem de posar-nos en marxa si desitgem tenir una bona qualitat de vida i gaudir de salut.

És molt senzill: és suficient amb portar una dieta variada i equilibrada. També és important realitzar les 5 menjades cada dia i tractar de mantenir el seu ritme horari.

Així cal ingerir aliments de cada grup, però en una quantitat determinada de cada grup. Es podria resumir així; al final del dia cal haver menjat:

S'ha d'acabar el dia havent menjat:

2 - 3 peces de fruita (1 cítrica + 1 no cítrica)	desdejuni - esmorzar - berenar - postres
2 - 3 lactis (1 got de llet, 1 iogurt)	desdejuni - esmorzar - berenar - postres
40 g formatge fresc	
2 - 3 plats de verdura (1 crua + 1 cuinada)	dinar - sopar
3-5 hidrats de carboni: pa (25-50 g), cereals (30 g), pasta (30 g), arròs (30 g), creïlla, dacsca, pèsols i faves (90 g)	en cada menjada
Proteïnes: llegums (35-50 g), ou (1 unitat), carn (100-150), peix, embotits (50-80 g), marisc i formatge fresc o curat (40 g)	dinar - sopar
3 - 5 cullerades oli d'oliva al dia	dinar - sopar

Acabar la setmana havent menjat:

Pasta	(1 - 2 vegades)
Arròs	(1 - 2 vegades)
Llegums	(2 - 3 vegades)
Carn	(3 - 4 vegades)
Peix	(4 - 5 vegades)
Ou	(2 - 5 unitats)



según edad

Lo que hay que comer al final de un día y al final de la semana

Teniendo en cuenta que estos cambios suceden de forma natural, tendremos que ponernos manos a la obra si deseamos tener una calidad de vida buena y gozar de salud.

Es muy sencillo: basta con llevar una dieta variada y equilibrada. También es importante realizar las 5 comidas cada día, tratando de mantener su ritmo horario.

Así que hay que ingerir alimentos de cada grupo, pero en una cantidad determinada de cada grupo. Se podría resumir así:

Acabar el día habiendo comido:

2 - 3 piezas de fruta (1 cítrica + 1 no cítrica).....	desayuno - almuerzo - merienda - postre
2 - 3 lácteos (1 vaso de leche, 1 yogur,)	desayuno - almuerzo - merienda - postre
40 g queso fresco)	
2 - 3 platos de verdura (1 cruda + 1 cocinada).....	comida - cena
3-5 hidratos de carbono: pan (25-50 g), cereales (30 g), pasta (30 g),.....	en cada toma
arroz (30 g), patata, maíz, guisantes y habas (90 g)	
Proteínas: legumbres (35-50 g), huevo (1 ud.), carne (100-150), pescado,.....	comida - cena
embutidos (50-80 g), marisco y queso fresco o curado (40 g)	
3 - 5 cucharadas aceite de oliva al día	comida - cena

Acabar la semana habiendo comido:

Pasta	(1 - 2 veces)
Arroz	(1 - 2 veces)
Legumbres	(2 - 3 veces)
Carne	(3 - 4 veces)
Pescado	(4 - 5 veces)
Huevo	(2 - 5 unidades)





Taronges amb sèsam i mel

Ingredients per a 4 persones:

- 4 taronges
- 100 g de sucre
- 2 cullerades soperes de mel
- Aigua
- 50 g de sèsam torrat
- Pals de broqueta

Preparació:

Pelem les taronges i les introduïm en un cassot amb aigua bullint.

Ha de bullir fins que la taronja estiga tendra, després retirem i deixem refredar. Reservem una xicoteta part de l'aigua de cocció sobrant. Quan les taronges estiguen fredes, les tallem en trossos menuts i reservem.

En una altra olla posem el sucre i calfem a foc mitjà. Afegim l'aigua de cocció

que havíem reservat i removem fins que estiga quasi format el caramel. Després afegim la mel i continuem remonent. Incorporem els trossos de les taronges i removem fins que es redueca el líquid. Retirem i reservem per al seu ús.

Muntem les broquetes amb els trossos de taronja i finalment empolvorem amb el sèsam torrat.



Naranjas con sésamo y miel

Ingredientes para 4 personas:

- 4 naranjas
- 100 g de azúcar
- 2 cucharadas soperas de miel
- Agua
- 50 g de sésamo tostado
- Palos de brochetas

Preparación:

Pelar las naranjas e introducirlas en un cazo con agua hirviendo.

Debe hervir hasta que la naranja esté tierna, luego retirar y dejar enfriar. Reservar una pequeña parte del agua de cocción sobrante. Cuando las naranjas estén frías hay que cortarlas en tacos pequeños y reservar.

En otra olla hay que poner el azúcar y calentar a fuego medio. Añadir el agua

de cocción que habíamos reservado y remover hasta que esté casi formado el caramelo. Después se añade la miel y se sigue removiendo. Incorporar los tacos de naranjas y remover hasta que se reduzca el líquido. Retirar y reservar para su uso.

Montar las brochetas con los tacos de naranja y finalmente espolvorear con el sésamo tostado.