

  MÈTGE  

# DÓNA UNA VOLTA A LES VERDURES

  MÈTODE  

# DÓNA UNA VOLTA A LES VERDURES

Aprèn a menjar saludablement tot degustant  
20 verdures a través de més de 50 receptes diferents

CRISTINA VIADER

*A la meva germana,  
gràcies per tot i més.*

**CRISTINA VIADER**

Primera edició: abril del 2015

© Cristina Viader, pel mètode i receptari

© Citronelastudio, per les fotografies del receptari,  
les fotografies de la coberta i les solapes,  
i les imatges de les pàgines 32 i 34

© Thinkstock, per les fotografies i els dibuixos dels capítols 1 al 4

© Editorial Efadós, d'aquesta edició

Carrer d'Edison, 3 · Nau A  
Pol. Ind. Les Torrenteres  
08754 El Papiol (Barcelona)  
Telèfon: 936 731 212  
efados@efados.cat  
www.efados.cat

Disseny gràfic  
Marta Solà / Editorial Efadós

Cuina i estilisme  
Citronelastudio  
www.citronelastudio.com

Assessorament lingüístic  
Maria Neus Doncel Saumell

ISBN: 978-84-15232-86-5

Dipòsit legal: DL B 8657-2015

Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics). [www.cedro.org](http://www.cedro.org).

# ÍNDEX



## 1. COM MENGEM ACTUALMENT?

PÀGINA 11



## 2. TINC UNS BONS HÀBITS ALIMENTARIS?

PÀGINA 17



## 3. MÈTODE «DÓNA UNA VOLTA A LES VERDURES»

PÀGINA 23

### 2.1 Els beneficis de la verdura en la dieta

### 2.2 La quantitat

2.2.1 Puc fer un primer plat només amb verdura  
i posar al segon plat el farinaci amb la proteïna?

2.2.2 I si faig plat únic?

2.2.3 Proposta d'aperitius per al cap de setmana... amb verdures!

### 2.3 Tipus de coccions

2.3.1 Mètode «Dóna una volta»: com evitar al màxim  
la pèrdua de nutrients de les verdures



## 4. MENÚ SETMANAL EQUILIBRAT

PÀGINA 51



## 5. RECEPTARI

PÀGINA 63



EL MÈTODE «DÓNA UNA VOLTA» PRETÉN:

.....

AUGMENTAR EL CONSUM DE VERDURES EN LA DIETA

.....

ACONSEGUIR QUE LA POBLACIÓ  
FACI UNES APORTACIONS DE CALORIES I DE NUTRIENTS  
MÉS EQUILIBRADES I SALUDABLES

.....

ENSENYAR A OMLIR EL PLAT D'UNA MANERA SANA,  
AMB UNES QUANTITATS CORRECTES

.....

ENSENYAR A PLANIFICAR MENÚS

.....

GAUDIR DEL PLAER DE CONSUMIR VERDURES



# COM MENGEM ACTUALMENT?



Els estudis sobre els hàbits alimentaris de la població actual demostren que, en general, hi ha un baix consum de verdures, hortalisses i llegums a la dieta, i, en canvi, un elevat consum de carns grasses, embotits i aliments rics en sucre ràpid

Els estudis sobre els hàbits alimentaris de la població actual demostren que, en general, hi ha un baix consum de verdures, hortalisses i llegums a la dieta, i, en canvi, un elevat consum de carns grasses, embotits i aliments rics en sucre ràpid. Com a conseqüència d'això, les dietes són excessivament calòriques, mancades de fibra, vitamines i minerals, i altes en greixos, sobretot saturats. Això és precisament el contrari del que es recomana en una dieta saludable.

Així doncs, quines són les conseqüències de menjar d'aquesta manera? La més visible, el gran problema de sobrepès i d'obesitat que

té la població, tant adults com infants i joves. Però tenir uns mals hàbits alimentaris també ens porta a tenir un pitjor estat de salut i molta més facilitat per desenvolupar malalties com, per exemple, la hipertensió, l'excés de colesterol i la diabetis.

El gràfic següent ens mostra que la mitjana del consum de fruites per persona i dia és d'uns 271 grams, tot i que el recomanable és realitzar una ingesta superior a 300 grams per persona i dia. Pel que fa al consum de verdures, aquest se situa en 257 grams per persona i dia, tot i que les ingestes recomanades haurien de ser superiors a 400 grams per persona i dia.

### CONSUM DELS DIFERENTS GRUPS D'ALIMENTS SEGONS L'EDAT DEL RESPONSABLE DE LA COMPRA (G/PERSONA/DIA)

Anys	< 35	35-49	50-64	> 65
Verdures i hortalisses (consum recomanat: 400 g)	155	195	324	386
Fruites (consum recomanat: 300 g)	134	196	348	448
Cereals i derivats	118	166	210	232
Llet i derivats	252	278	304	368
Ous	15,8	19,2	30,5	35,6
Sucres i dolços	19,2	23,1	27,2	32,5

Anys	< 35	35-49	50-64	> 65
Olis i greixos	20,3	25,6	39,4	49,1
Llegums	7,2	9	13,5	16,1
Carns i productes carnis	93,3	122	166	169
Peixos i marisc	39,7	58,8	99,9	119
Begudes alcohòliques	51,3	69,1	94,8	95,6
Begudes sense alcohol	328	294	301	310



## DISTRIBUCIÓ DEL CONSUM DIARI DE DIFERENTS GRUPS D'ALIMENTS

(EN G/DIA)



Begudes sense alcohol  
**305**



Llet i derivats  
**297**



Fruites  
**271**



Verdures  
**257**



Cereals i derivats  
**178**



Carns i productes carnis  
**139**



Begudes alcohòliques  
**77,2**



Peixos i marisc  
**77,2**



Olis i greixos  
**33,6**



Ous  
**24,1**



Sucres i dolços  
**24**



Llegums  
**11,1**



**+30%**

VERDURES

Hauríem d'augmentar un 30% el consum diari de verdures i hortalisses

**+44%**

FRUITES

Hauríem d'augmentar un 44% el consum diari de fruites

## RACIONS CONSUMIDES I RACIONS RECOMANADES

Aliments	Racions recomanades	Racions consumides	
Cereals i patates	≥ 6	4,5	racions diàries
Verdures i hortalisses	≥ 2-3	1,4	
Fruites	≥ 2-3	2	
Olis d'oliva i de gira-sol	3-4	3,9	
Làctics	2	2,5	racions setmanals
Peixos	3-4	4,7	
Carns magres	3	3,9	
Ous	3-4	4	
Llegums	3-4	1,4	
Fruit sec	2-4	2,3	
Greixos, dolços i embotits	Ocasional	7,6	

Font de les taules anteriors: «Libro blanco de la nutrición en España» (2013 FEN, Fundación Española de la Nutrición, con la colaboración del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)

A més a més, cal destacar que estem parlant de la mitjana, però la realitat ens mostra que hi ha grans diferències segons l'edat. Si observem les dades en detall del gràfic de la pàgina 12 i separades per diferents grups de població, podem veure que els menors de 35 anys fan una ingesta de verdures de menys de la meitat del que es recomana. El grup de població de 35-49 ingereix aproximadament la meitat del que es recomana i els grups de població de 50-64 i els de més de 65 anys són els que pràcticament s'aproximen a les quantitats recomanades.

En la taula de la pàgina següent es mostra la mitjana de calories que pren un adult en la seva

dieta. Com es pot veure en les dades preses des de l'any 2000, les dietes solen ser d'unes 2.700 kcal aproximadament. Un adult sa, que dugui a terme una activitat física moderada, hauria de prendre unes 1.800-2.000 kcal i un adult amb una activitat una mica més intensa hauria de prendre 2.300-2.500 kcal; per tant, ràpidament podem veure com les dietes que es duen a terme, en general, són excessivament calòriques.

La taula de racions consumides i racions recomanades ens mostra quina és la recomanació de racions que es fa de diferents grups d'aliments i quina és la ració consumida per la població adulta. Com podem veure, diàriament es recomana que entre fruites i

verdures es faci un consum de 5-6 racions diàries i el consum que realment se'n fa és de 3,4, una mica més de la meitat. També cal destacar el baix consum de llegums, de les quals es fan 1,4 racions, tot i que les recomanacions són de 3-4 racions setmanals.

Veient tota aquesta informació, podem afirmar que cal un canvi en els hàbits alimentaris de la població i aprendre a omplir el plat d'una manera saludable amb unes quantitats adequades de cadascun dels aliments, especialment amb una gran aportació de verdures que permetin disminuir l'aportació total de calories a la dieta i que proporcionin un major contingut de fibra, vitamines i minerals.

## INGESTA D'ENERGIA, MACRONUTRIENTS I FIBRA AL LLARG DE DIFERENTS ANYS

	Any	2000	2003	2006	2008
Energia (kcal)		2.730	2.767	2.761	2.754
Proteïnes (g)		93,3	96	93,5	97,6
Greixos (g)		120	122	126	123
Hidrats de carboni (g)		284	288	282	287
Fibra (g)		18,7	19,1	18,8	19,7



# TINC BONS HÀBITTS ALIMENTARIS?







Creus que menges saludablement? Et proposem un petit exercici per tal que puguis avaluar els teus hàbits alimentaris i puguis veure què fas correctament i què has de millorar. Un cop fet, et donarem les solucions i t'animem que et facis propostes per millorar la teva dieta








## CREUS QUE MENGES SALUDABLEMENT?

OMPLE LA TAULA  
PER DESCOBRIR-HO

	Comentaris abans de respondre	Resposta (omple la taula)
<p>Quantes racions de fruita prens cada dia?</p> 	<p>Una ració de fruita és una peça gran o bé 2-3 petites.</p> <p><i>Exemple: 1 poma, 1 pera, 2-3 mandarines, suc natural de 2 taronges, 1-2 talls de meló o síndria, 6 maduixes.</i></p> <p>No es considera fruita el suc de fruita envasat.</p>	
<p>Quantes racions de verdures prens cada dia?</p> 	<p>Una ració de verdures és un plat d'amanida o de verdura bullida o 1-2 unitats de verdures.</p> <p><i>Exemple: un plat d'escalivada (1 albergínia + 1 pebrot), un plat d'amanida o de verdura bullida o de crema de verdures, 2-3 carxofes, 1 carabassó gran, 1 tomàquet gran, 2-3 pastanagues...</i></p>	
<p>Quants àpats fas cada dia?</p> 	<p>Esmorzar, mig matí, dinar, mitja tarda, sopar, ressopó, picar entre hores...</p>	
<p>Què menges per esmorzar? Prens alguna cosa a mig matí? Prens alguna cosa a mitja tarda?</p> 		

	Comentaris abans de respondre	Resposta (omple la taula)
<p>Prens productes integrals a la dieta?</p> 	<p>El pa, la farina, la pasta, l'arròs, els cereals o les galetes que prens, són integrals?</p>	
<p>Prens més carn (tant blanca com vermella) o peix?</p> 	<p>La carn blanca és el pollastre, el gall dindi i el conill.</p> <p>La carn vermella és la vedella, el porc, el xai, etc.</p>	
<p>Quantes vegades a la setmana prens...</p> 	<p><b>Llegums:</b> cigrons, mongetes blanques, lenties, pèsols, azukis (varietat de mongetes), lenties vermelles...</p> <p>El peix blau (salmó, tonyina, sardines, peix petit, seitons...) té més contingut de greix insaturat (tipus de greix saludable) que el blanc, tot i que aquest últim també en té i és també molt saludable.</p>	
<p>Llegums?</p> <p>Peix blanc?</p> <p>Peix blau?</p> <p>Fruit sec?</p> <p>Ous?</p> <p>Dolços?</p>	<p>Fruit sec: ametlles, avellanes, nous, pinyons, festucs, anacards (les panses no són fruit sec sinó fruita dessecada).</p> <p>Dolços: croissants, magdalenes, pastissos, galetes, natilles, flams...</p>	

