



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ÀREA TEMÀTICA 6

Informació general sobre nutrició i estils de vida saludables

Un estil de vida saludable comprèn alimentació, son, moviment, hidratació i benestar mental. Aquestes fitxes proporcionen principis generals per a una alimentació equilibrada i sostenible i per reconèixer els falsos mites més difosos, especialment a les xarxes socials.

EN AQUESTA ÀREA:

- Fitxa 1** Què preveu un estil de vida saludable
- Fitxa 2** Principis generals per a una alimentació sana
- Fitxa 3** Falsos mites sobre els aliments i l'alimentació



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 6 • NUTRICIÓ I ESTILS DE VIDA SALUDABLES — FITXA 1

Què preveu un estil de vida saludable

Un estil de vida saludable no significa només menjar de manera sana: també el son, l'activitat física, la hidratació, el descans i el benestar mental en formen part. Moure's regularment durant el dia, dormir prou i amb una bona qualitat de son, beure prou aigua i seguir una alimentació regular ajuden a sostenir tant la salut física com la mental. Especialment per a qui practica esport, entrenar-se no és suficient: el cos necessita també descans i recuperació.

Dormir poc, tenir àpats irregulars, romandre sedentari durant moltes hores o viure situacions de fort estrès pot influir negativament tant en la vida quotidiana com en el rendiment esportiu. Per això un estil de vida saludable requereix un equilibri general entre els diversos hàbits quotidians.

Tenir un estil de vida saludable no significa seguir regles rígides, prohibir-se certs aliments o haver de ser "perfectes". També ser flexibles, viure serenament els moments socials i construir una relació equilibrada amb el menjar formen part d'un estil de vida saludable. L'objectiu no és només modificar l'aspecte físic, sinó ajudar la persona a sentir-se enèrgica, forta i en salut.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 6 · NUTRICIÓ I ESTILS DE VIDA SALUDABLES — FITXA 2

Principis generals per a una alimentació sana

Una alimentació sana no és un conjunt de regles rígides o prohibicions, sinó un hàbit alimentari variat, adequat i equilibrat. Per permetre al cos rebre l'energia i els nutrients que necessita, és important incloure durant el dia diversos grups alimentaris: verdura i fruita, cereals, llet i derivats, fonts proteiques i greixos saludables formen tots part d'una alimentació equilibrada.

Especialment en adolescents que practiquen esport, la base de l'alimentació hauria d'estar constituïda per aliments d'alt valor nutricional. Després de moltes hores sense menjar, escollir com a primer aliment xocolata, snacks envasats, llaaminadures o productes molt rics en sucres podria no donar una sensació de sacietat duradora i portar a tornar a tenir gana al cap de poc temps. Per tant, és preferible consumir primer un àpat més complet i equilibrat, que contingui carbohidrats, proteïnes, greixos saludables i fibra.

Si després d'un àpat nutritiu la persona encara desitja una postres o un aliment menys nutritiu, i no hi ha condicions de salut que ho impedeixin, no cal prohibir completament aquests aliments. Sovint, quan ja s'està tip, és més fàcil gestionar les quantitats i consumir-los de manera més equilibrada. D'aquesta manera el cos rep els nutrients que necessita i, alhora, la persona pot menjar el que desitja sense sentiments de culpa.

Una alimentació sana hauria de ser també sostenible en el temps. Més que seguir dietes molt restrictives o temporals, és important construir hàbits equilibrats que es puguin adaptar a la vida quotidiana. Especialment en adolescents que practiquen esport, és més útil desenvolupar una relació flexible, equilibrada i serena amb el menjar que no pas seguir regles massa rígides.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

AREA 6 · NUTRICIÓ I ESTILS DE VIDA SALUDABLES — FITXA 3

Falsos mites sobre els aliments i l'alimentació

Especialment a través de les xarxes socials circulen moltíssimes informacions incorrectes sobre l'alimentació. Això pot portar a etiquetar alguns aliments com a “bons” o “dolents” sense una motivació real. Per exemple, pensar que els carbohidrats són sempre perjudicials, que el pa o la pasta fan engreixar inevitablement, o que certs aliments per si sols “cremen greixos” (com aigua amb llimona, vinagre o gingebre) no és correcte. L'efecte d'un aliment no depèn només del propi aliment, sinó també de l'alimentació general de la persona, de les quantitats, de la freqüència de consum, del nivell d'activitat física i de l'estil de vida global.

Una altra convicció molt difosa és veure el menjar i l'exercici físic com un sistema de premi i càstig. Per exemple, es pot pensar que cal fer entrenaments extrems per “compensar” el que s'ha menjat, o que cal menjar molt poc l'endemà. En realitat, fer esport no hauria de ser un càstig pel que s'ha menjat, de la mateixa manera que el menjar no hauria de ser quelcom que s'ha de “guanyar”. Especialment en adolescents que practiquen esport, una alimentació insuficient pot causar baixada d'energia, dificultats de recuperació i problemes de salut.

Tampoc els suplementes, els productes detox o les dietes populars proposades a les xarxes socials (com alimentar-se només amb líquids, eliminar completament els carbohidrats o seguir dietes molt hipocalòriques) no són sempre necessaris ni segurs. Un tipus d'alimentació que pot anar bé per a una persona podria no ser adequat per a una altra. Per això és important confiar en fonts fiables i en el parer de professionals qualificats quan es busca informació sobre l'alimentació.