

## Chuches o entrepà? Tu tries

No pots viure sense menjar. Els aliments et proporcionen *materials* (nutrients per créixer i per renovar milions de cèl·lules del cos que constantment se't moren) i *energia* ("combustible" per fer bategar el cor, per mantenir la sang calenta, per caminar, per córrer, per pensar, per llegir..., per viure).

Realitzes diversos àpats al llarg del dia. Habitualment quatre: esmorzar, dinar, berenar i sopar. Centra't en l'àpat que fas quan ets a l'institut: l'esmorzar (generalment a mig matí).

Considera ara dues possibilitats: un esmorzar que consisteixi en chuches (ganxitos, gusanitos, estrellitas, gominoles, patates fregides, bolleria industrial... ) o bé un entrepà, per exemple de pernil o de formatge.

Tot i que els dos tipus d'esmorzar els pots adquirir a la cafeteria del centre, quina d'aquestes dues opcions creus que és la més triada a l'institut? I tu, què menges?





Vejam que et proporcionarien els chuches:

- Pel que fa als materials, més aviat et donarien poca cosa. Majoritàriament estan fets de sucres (glúcids) i greixos. Gens de proteïnes ni d'elements minerals.
- Pel que fa a l'energia, en canvi, et proporcionarien una quantitat excessiva (glúcids i greixos són els nutrients més energètics), que fins i tot podria arribar a treure't la gana del proper àpat important: el dinar.

Compara-ho ara amb el que et donaria l'entrepà (posem pel cas que és de pernil amb una mica d'oli i tomàquet):

- Et proporcionaria diferents materials útils per al cos: glúcids, greixos, proteïnes i unes quantes vitamines. Però, sobretot, els glúcids i els lípids són de més bona qualitat que els que contenen els chuches.
- Et donaria també prou energia fins a l'hora dinar, sense treure't la gana.

S'entén millor si ordenem les dades en una taula. Així ho pots comparar:

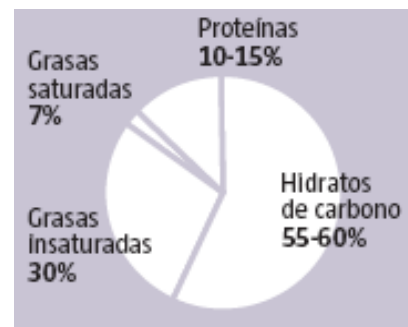
		
Nutrients (Materials)	Sucres Greixos, una part dels quals són greixos <i>trans</i> (molt nocius per a la salut)	Glúcids (midó del pa) Proteïnes Greixos Vitamines
Energia	Aproximadament 500 Kcal/100g Glúcids dolços i d'absorció ràpida Tenen "bon" gust i generen una certa dependència: "necessites" pendre'ls.	Aproximadament 300 Kcal/100g Compostos energètics d'absorció lenta.

A la teva edat necessites entre 2000 i 2500 quilocalories cada dia, de les quals menys d'un 40% han de ser aportats pels greixos.

Cal que mengis de tot, però les proteïnes (n'hi ha moltes a la carn, a la llet, al peix i als ous) són els nutrients més importants i les necessites per créixer i estar sa, així com les vitamines, sense les quals et posaries malalt en pocs dies.

Els chuches, a més a més, contenen molts additius: colorants, edulcorants, conservants...

Si vols patir d'obesitat d'aquí a un cert temps és ben fàcil: alimenta't amb chuches, bolleria industrial i no facis esport. Però has de saber que l'obesitat és el que causa més morts i malalties entre els adults, en el nostre àmbit.



Font: Universitat Rovira i Virgili i La Vanguardia

Per veure quin esmorzar és més sa, compara la proporció de proteïnes que conté l'entrepà i el donut. Fixa't també en la proporció de greixos, especialment en la dels saturats (els més nocius). Quin esmorzar et sembla més saludable?

Per acabar, posem pel cas que el teu cos sigui un vehicle molt preuat (t'ha de durar tota la vida!) i que el seu estat depengui, sobretot, del tipus de combustible amb què el fas funcionar. Amb què ompliries el dipòsit? Amb un combustible de mala qualitat que et deixi el cotxe (el teu cos) espatllat al cap d'uns anys, o amb un bon combustible (si fa no fa igual de car que el dolent, per cert) que t'assegurés un funcionament correcte durant molts anys?

Tu tries.

Jordi de Manuel  
Professor de Ciències Naturals de l'IES Joan Miró