



XXVII Jornada de reflexió  
del Consell Escolar de Catalunya

el temps a  
l'educació

# Alimentació i horaris saludables: és possible?

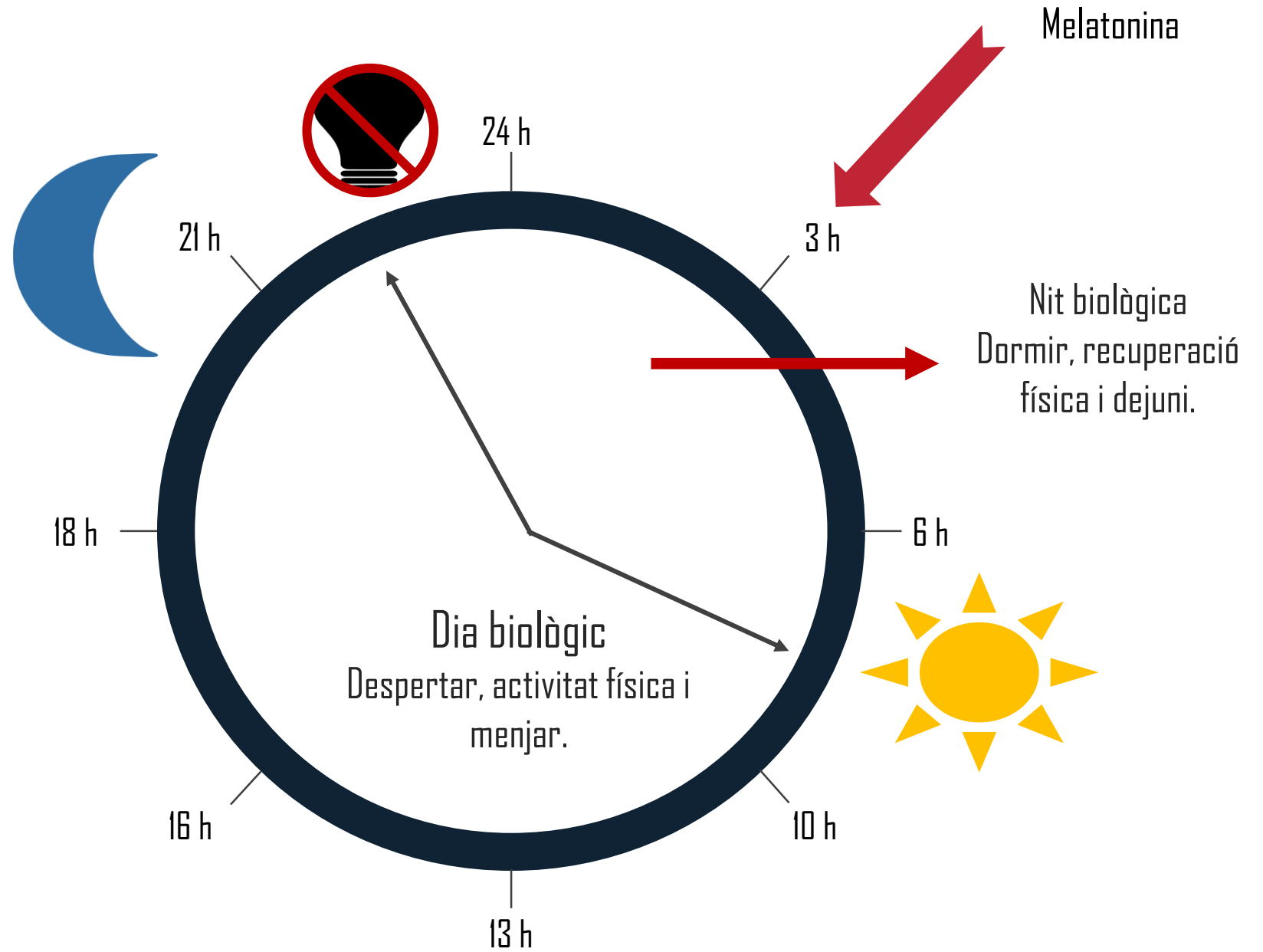
Dra. Maria Izquierdo-Pulido  
Departament de Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia  
Universitat de Barcelona



XXVII Jornada de reflexió  
del Consell Escolar de Catalunya

el temps a  
l'educació

# Les nostres 24 hores



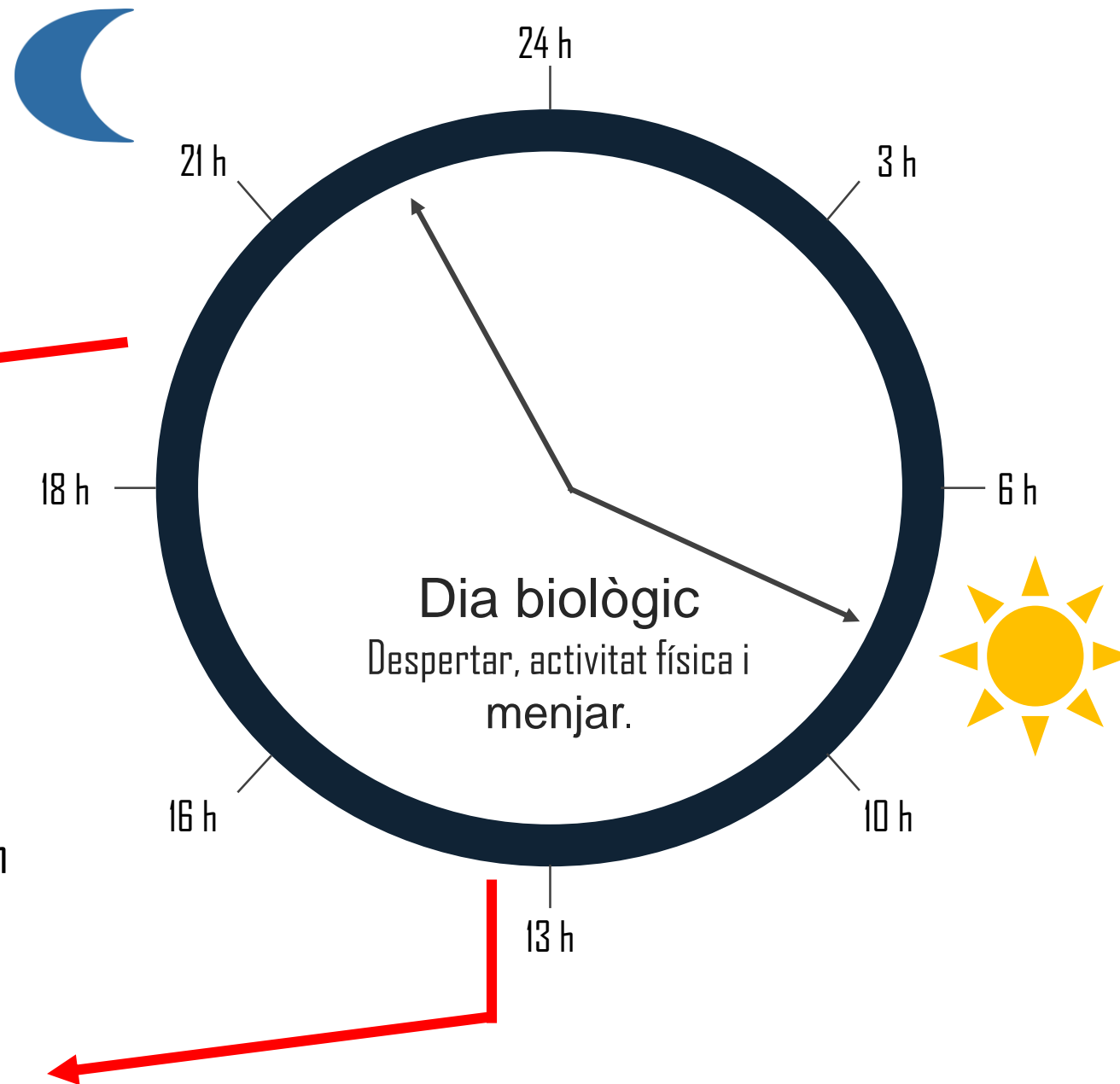


XXVII Jornada de reflexió  
del Consell Escolar de Catalunya

## el temps a l'educació

A la tarda i a la nit gestionem pitjor el que ingerim: No controlem tan bé l'augment de glúcids (sucres) i de greixos que es produeix després d'un apat.

Al matí gestionem millor el que ingerim: controlem millor l'augment de glúcids (sucres) i de greixos que es produeix després d'un apat





Quins horaris?  
Què menjar?

DESPERTAR



ESMORZAR

MIGDIA



DINAR

VESPRE

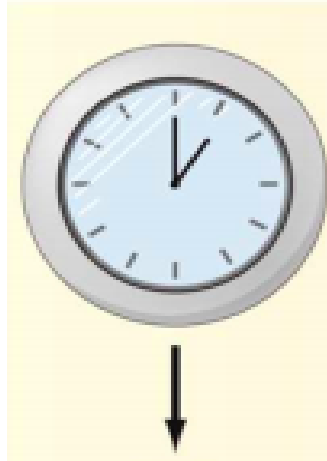


SOPAR



## el temps a l'educació

DESPERTAR



ESMORZAR

(8h matí)

46% esmorza mirant una  
pantalla  
35% esmorza sol

% Nenes i nens que esmorzen abans d'anar a  
l'escola?

Sí, el 90%

No, el 10%

Tenen gana  
És una rutina

No tenen gana  
No tenen temps

Component genètic?

Són "mussols"?

Què s'esmorza?

Afecta al rendiment acadèmic?

Afecta al grau d'obesitat?



## el temps a l'educació

DESPERTAR



ESMORZAR

MIG MATÍ



ESMORZAR MIG  
MATÍ

10 o 11 matí

MIGDIA



DINAR

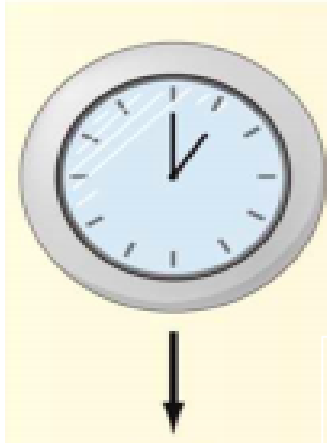
Que porten a la motxilla?

70% entrepà  
60% fruita

És important?  
Altres opcions?



MIGDIA



DINAR

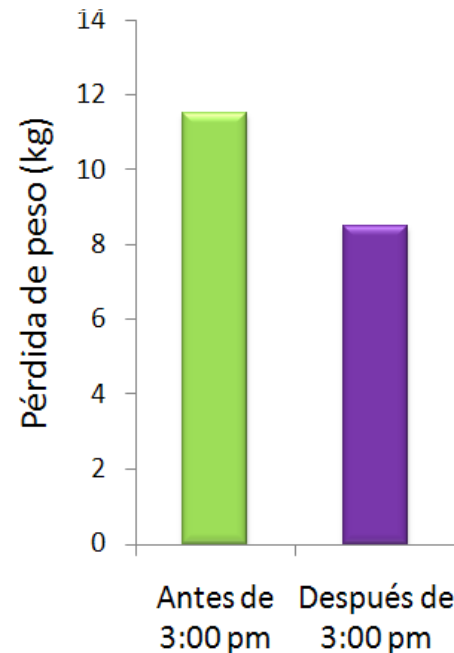
### Què ens diu la ciència?

Els mateixos aliments (calories) ingerits abans o després de les 15 hores.....

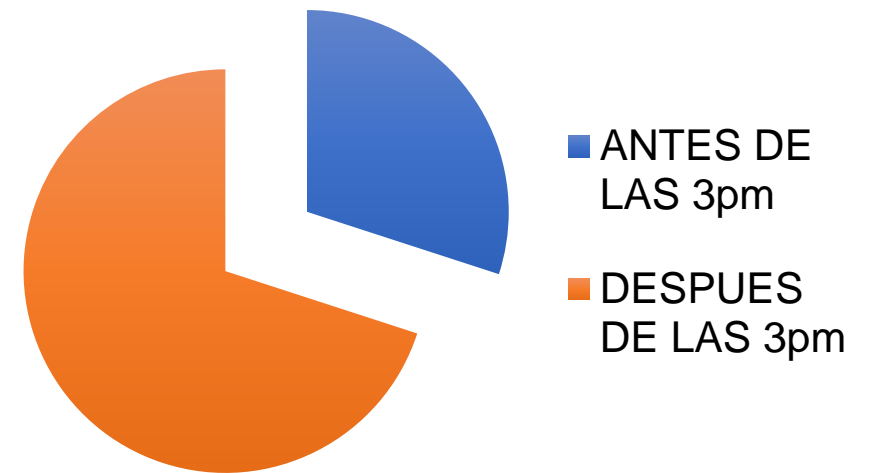
Contribuir a un augment de pes

Impedir una pèrdua de pes

Persones amb obesitat després de 28 setmanes de dieta hipocalòrica

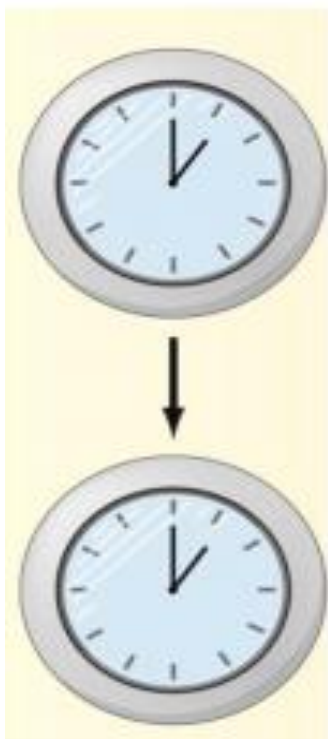


Pacients amb obesitat severa que després de la cirurgia bariàtrica no van respondre bé





MIGDIA



DINAR

VESPRE

SOPAR

Els mateixos aliments  
(calories) ingerits abans o  
després de les 15 hores.....

Contribuir a un augment de pes o a  
impedir una pèrdua de pes

Modificar la microbiota cap un patró  
més propi: obesitat, síndrome  
metabòlic o d'inflamació

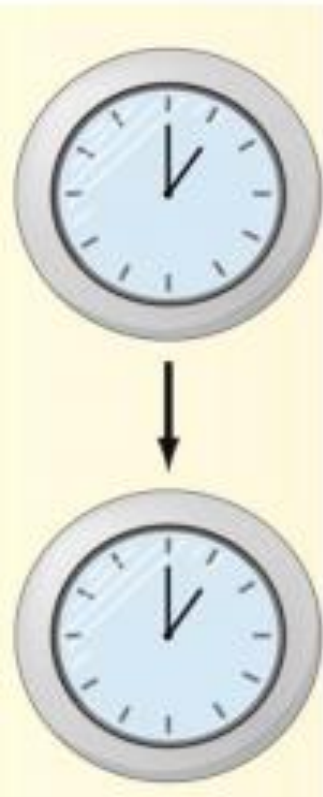
**Sopar tard** està relacionat amb un  
major IMC (sobrepès i obesitat)  
independent de l'edat i de les hores  
totals que es dorm

Horaris infernals al nostre país?  
Horaris d'extraescolars dels nens i  
adolescents?  
Horaris dels entrenaments?





MIGDIA



**DINAR**

VESPRE

**SOPAR**

## QUAN?

Abans de les 15 hores  
(idealment 13:00-13:30)

Unes 2h – 2½h abans de l'hora  
habitual d'anar-se a dormir

## QUÈ?

Patró de dieta  
mediterrània

Patró de dieta mediterrània  
(vigilar especialment els glúcids  
simples)



## Patró de dieta mediterrània

Esmorzar: 3 grups d'aliments

Dinar:

Sempre una verdura

Combinar durant la setmana

2-3 dies de llegums

1 dia de pasta

1 dia d'arròs

2 dies carn o peix o altres fonts de proteïnes

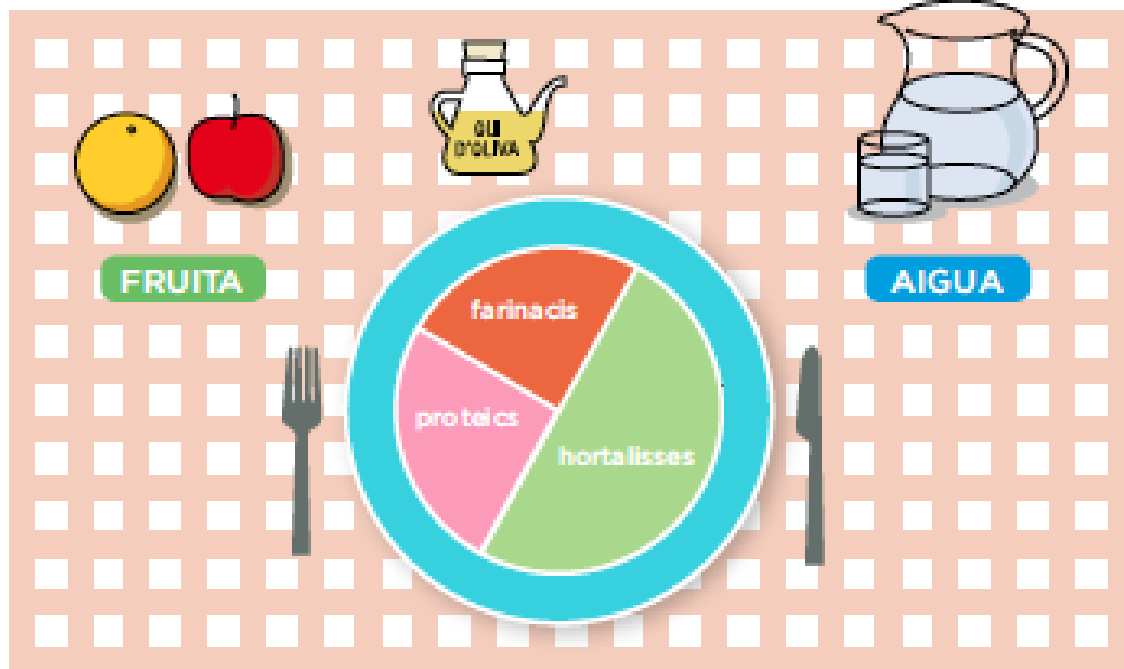
Sopar:

Sempre una verdura

Completar ous carn peix altres fonts de proteïnes

Postrà: Sempre sempre fruita

Aigua i oli d'oliva com a greix principal



# PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya





Font: Guia Nutriplato- Hospital Sant Joan de Deu - Nestle