

L'ALIMENTACIÓ REALFOODER EN ELS ADOLESCENTS. Andrea Sierra Soriano

Col·legi Badalonès

Introducció:

Des de fa 2 anys aproximadament, el tema de la nutrició m'ha interessat molt, que mengem, per què? Quins són els nostres hàbits, per què? Som lliures de decidir el que mengem o ens vénen definits pels hàbits dels nostres pares?

Sempre he seguit l'alimentació dels meus pares, que per descomptat no és dolenta, però de vegades estava composta per alguns aliments que no eren del tot sans, brioixeria, fregits, alguna llaminadura ... Quan vaig començar a llegir el llibre de Carlos Ríos, ***Come comida real: Una guía para transformar tu alimentación y tu salud***, vaig començar a entrar en una altra dinàmica d'alimentació i em vaig adonar que aquest tipus d'alimentació és fàcil dur-la a terme si ets a casa, però fora de casa no és tan fàcil, anem a l'institut i a la cantina no trobem aliments que s'adaptin al tipus d'alimentació Realfooder, sortim i les màquines expenedores tampoc ens proporcionen aquest tipus d'aliment. Tot això va ser el que em va motivar a fer aquest treball, veure si era possible millorar la dieta dels estudiants fora de l'àmbit familiar, per exemple en l'àmbit escolar. També m'interessava veure si els estudiants de la meua edat pensaven com jo, analitzar les seves dietes en l'àmbit escolar, i veure si ells també serien capaços de modificar els seus hàbits si l'accés a aquest tipus d'alimentació fos més fàcil.

Objectius:

- Estudiar l'alimentació Realfooder i les seves virtuts.
- Analitzar els components i la presentació de l'etiquetatge dels aliments.
- Analitzar la informació rebuda pels mitjans de comunicació.
- Analitzar els hàbits alimentaris dels adolescents del meu entorn.
- Conèixer el tipus d'alimentació que ens ofereixen les màquines expenedores i cantines d'instituts.

Hipòtesis:

- Quan s'adquireixen productes del supermercat no tothom es fixa i sap interpretar el seu etiquetatge.
- Els adolescents seguirien una alimentació Realfooder si aquesta fos més assequible.
- És possible canviar amb petites modificacions els menús de cantines i màquines expenedores amb petites modificacions.

Metodologia:

Per portar a terme aquest estudi he dividit el meu treball en una part teòrica de tres blocs i una pràctica. En el primer bloc m'apropro a la nutrició indicant la seva definició, evolució i hàbits saludables. En el segon bloc em centro en l'estudi de l'alimentació Realfooder. En el tercer bloc faig un estudi de l'etiquetatge dels aliments, com influeix el màrqueting en l'adquisició de productes i estudio com és l'alimentació que s'ofereix a les cantines del meu entorn i a les màquines expenedores en l'àmbit escolar.

La part pràctica s'aborda des dels diferents punts teòrics:

- Elaboració d'una enquesta dirigida a la població jove d'entre 16 i 18 anys amb l'objectiu de saber el grau de coneixement sobre la dieta *Realfooder*, saber si estarien disposats a introduir aquest tipus de dieta en el seu dia a dia.
- Realització de diferents entrevistes als responsables de les cantines d'instituts i nutricionistes.
- Contactar amb els representants de màquines expenedores.

Resultats:

Després d'analitzar els resultats de la part pràctica veiem que segons els nutricionistes és important portar a terme una bona dieta, una dieta equilibrada on els aliments ultraprocessats no tinguin una gran presència en la dieta diària. Es recomana sobretot el consum de productes frescos i variats, així com els aliments ben processats. Això no vol dir que sovint no puguem ingerir productes ultraprocessats, però aquests no han de superar el 10% de la nostra dieta. Es poden deixar per als compromisos socials que puguin existir.

En segon lloc, amb els resultats de les enquestes dels estudiants, veiem que en general hi ha una consciència dietètica important i que si a vegades no hi ha un seguiment constant d'ingesta de productes frescos o ben processats quan s'està fora de casa és perquè no hi ha una oferta important en aquest sentit.

Fent referència als productes de les màquines expenedores, veiem que un dels elements principals per escollir l'oferta de productes és la data de caducitat, s'ofereixen productes que tenen una llarga durada en el temps i els productes ben processats o naturals tenen una data de caducitat més reduïda, però això no vol dir que les màquines expenedores no estiguin preparades per oferir productes ben processats.

L'estudi fet a les cantines no deixa molt clar que realment s'estiguin oferint productes naturals i ben processats així com aliments que puguin atendre les diferents necessitats dels estudiants. Saber interpretar correctament l'etiquetatge dels productes, ajuda a garantir una correcta alimentació i ens ajuda a contrastar la imatge que ens presenta la publicitat amb l'etiquetatge real per poder fer una tria correcta dels productes.

Bibliografia:

AESAN: La alimentación de los centros educativos [en línea]. [consulta:15-06-2020]

BLOGDEORTOPEDIA: Diferencias entre comida ultraprocesada, un buen procesado y un alimento sin processar [en línea]. [consulta:26-06-2020]

CENTRE DE NUTRICIÓ NÚRIA FARRÉ: Etiquetatge nutricional dels aliments: guia definitiva per aprendre a llegir-ho [en línea]. [consulta:27-06-2020]

CINIB: Qué es un alimento ultraprocesado y por qué deberíamos reducir su consumo [en línea] [consulta:06-09-2020]

COMUNIDAD DE MADRID: El etiquetado obligatorio de los alimentos [en línea]. [consulta:22-05-2020]

CUIDANDO SALUD: La evolución de la sociedad y de la nutrición [en línea]. [consulta:30-07-2020]

CUIDATEPLUS: Como distinguir un procesado bueno de un ultraprocesado [en línea]. [consulta:30-07-2020]

DIRBLOG: 7 hàbits per mantenir un estil de vida saludable [en línea]. [consulta:08-06-2020]

EL COMIDISTA: Qué son los productos ultraprocesados y por qué no hay que comerlos [en línea]. [consulta:15-08-2020]

EL COMIDISTA: Como distinguir los buenos procesados de los ultraprocesados insanos [en línea]. [consulta:19-06-2020]

EL COMIDISTA: Como distinguir los buenos procesados de los ultraprocesados insanos [en línea]. [consulta:08-08-2020]

JUNTA DE ANDALUCÍA: ¿Qué tiene que aparecer en la etiqueta de un alimento? [consulta:20-06-2020]

REALFOODING: ¿Qué es comida real? [en línea]. [consulta:17-07-2020]

RÍOS, Carlos: Come comida real una guía para transformar tu alimentación y tu salud. Barcelona, Ed. Planeta, S.A, 2019.

SÁNCHEZ. Aitor: Mi dieta cojea. Barcelona, Ed. Planeta, S.A, 2016.

SANT JOAN DE DÉU: Nutrició grups d'aliment i nutrients [en línea]. [consulta:03-08-2020]

TECNOLOGIAS AINIA: Las 7 claves del marketing del producto en alimentación, a debate en el congreso M4F-AINIA [en línea]. [consulta:18-07-2020]

VARGAS, Álvaro: A comer se aprende: alimentación sana para tu día a día. Barcelona, Ed. Planeta, S.A, 2018.

20 MINUTOS: diferencias entre comida ultraprocesada, un buen procesado y un alimento sin processar [en línea]. [consulta:16-06-2020]

VIQUIPÈDIA: Màquina expenedora [en línea]. [consulta:23-08-2020]

WEBEDIA: Nutrición y evolución. Una referencia saludable [en línea]. [consulta:28-08-2020]