

# La importància de l'esmorzar i el berenar

- Què passa quan no esmorzem.
- Els beneficis de l'esmorzar.
- Com podem aconseguir l'hàbit d'esmorzar.
- Aliments clau.
- Exemples d'esmorzar i berenars.
- Esmorzars sostenibles.



## L'ESMORZAR EL GRAN OBLIDAT...

**Objectiu impossible**, això és el que pensa la majoria de la població sobre fer un bon esmorzar. Ens fa mandra, no hi ha temps i no hi ha gana. Si gairebé ens costa posar-nos correctament els pantalons, **com prepararem un esmorzar complet i saludable?**

- L'esmorzar és el primer àpat del dia, un dels més importants i també el més descuidat en moltes famílies.
- Els estils de vida marcats per les presses provoquen que dediquem poc temps a l'esmorzar i això fa que no disposem de l'energia suficient per a enfrontar-nos a una jornada laboral i/o escolar.

## LES DADES HO CONFIRMEN:

- **L'Observatori EROSKI de Nutrició i Benestar** ha estudiat els hàbits d'esmorzar per grups d'edat i en l'últim informe ha descobert el següent:
  - Un **66%** dels nens entre **1 i 3 anys** pren un esmorzar inadequat.
  - Més de la meitat dels nens entre **4 i 12 anys** no esmorza de forma correcta.
  - En el cas dels adults (**19-49 anys**) sols un **3,4 %** pren un esmorzar ideal.

# Què passa si no esmorzem (1)

- Defalliment
- Falta de concentració
- Baix rendiment escolar/laboral
- Mareigs
- Mal humor
- Tremolors a les cames

# Què passa si no esmorzem (2)

- Tots aquests símptomes són a causa de la falta de **glucosa** (el nostre principal combustible energètic)
- Al primera hora del matí l'organisme porta entre **8 i 10 hores sense rebre aliment.**
- La falta de glucosa porta al nostre organisme a **cremar altres reserves energètiques**, la qual cosa causa múltiples alteracions en el funcionament normal de l'organisme. (descens de l'hormona insulina i augment de cortisol y catecolamina per mantenir la glucemia nivell de sucre en sang en valors acceptables)

# Els beneficis de l'esmorzar (1)

- L'esmorzar serveix per trencar el dejú després de gairebé 10 hores sense menjar. Els dipòsits d'energia estan quasi buits.
- Fer un bon esmorzar contribueix tan al rendiment físic com intel·lectual (més despert, atent i concentrat).
- Permet una correcta distribució de les calories al llarg del dia i per tant contribueix a mantenir una dieta equilibrada.



## Els beneficis de l'esmorzar (2)

- Les persones que esmorzen poden **mantenir-se en el seu pes** amb més facilitat que les que no esmorzen (contribueix a evitar el sobrepès).
- Ajuda a evitar problemes de salut a curt termini, com anèmies o trastorns alimentaris.
- Afavoreix que es puguin cobrir les ingestes recomanades per cada dia sobretot pel que fa als micronutrients (calci, ferro, zinc, magnesi...).



# Com podem aconseguir l'hàbit d'esmorzar?

- Organitzat bé l'hora d'anar a dormir i l'hora de llevar-se.
- Necessitarem al voltant de 15 minuts per a fer un bon esmorzar.
- Per guanyar temps es pot deixar la taula de l'esmorzar preparada la nit anterior; tasses, fruita, cereals i tots aquells aliments que no necessitin refrigeració.

- Sempre que sigui possible **s'ha de compartir l'esmorzar en família** fent que sigui una part important del dia. Si s'aconsegueix un esmorzar agradable i en família s'instaura més fàcilment l'hàbit d'esmorzar correctament i aquest hàbit es mantindrà tota la vida.



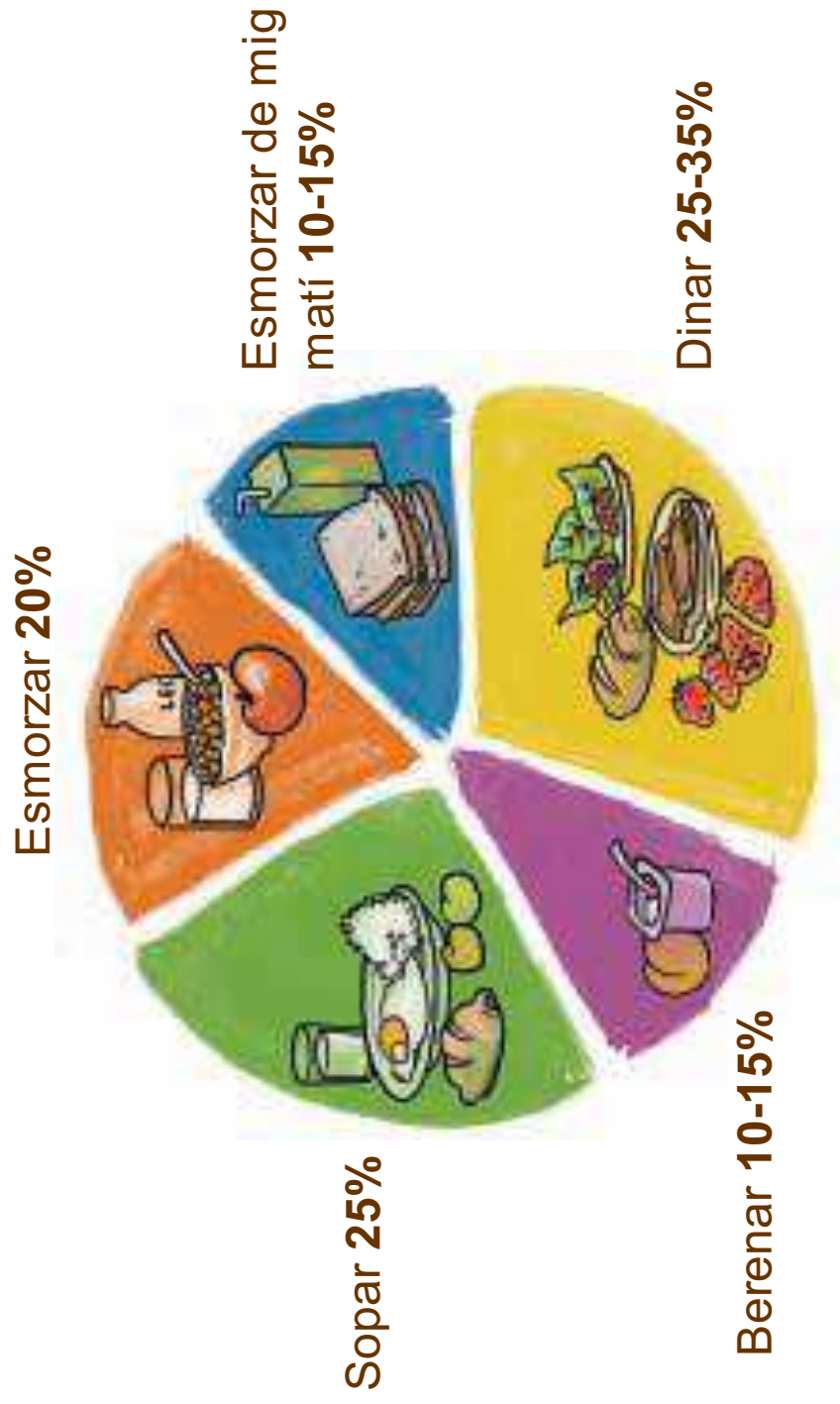
## Alguns consells:

- Eviteu encendre la televisió durant l'esmorzar així com altres distraccions (videoconsoles, llibres...).
- Eviteu esmorzar de peu.
- Varietat en la dieta, eviteu la monotonia.
- Podeu demanar als nens que us ajudin a fer l'esmorzar: si han participat en l'elaboració segurament se'l menjaran millor.

## Falta de gana:

- Eviteu fer sopars molt tard i molt copiosos, amb aliments de fàcil digestió, pobres en greixos i sense fregits.
- Només llevar-se oferir-los un suc de fruites que estimula la secreció d'àcid cloríhidric i obre l'apetit.
- Convidar-los a entrar a la cuina i preparar coses que els vindria de gust menjar.

S'han de distribuir els aliments en **5 àpats** al llarg del dia.  
Amb l'esmorzar hem d'aportar aproximadament d'un **20%**  
a un **25%** de l'energia.



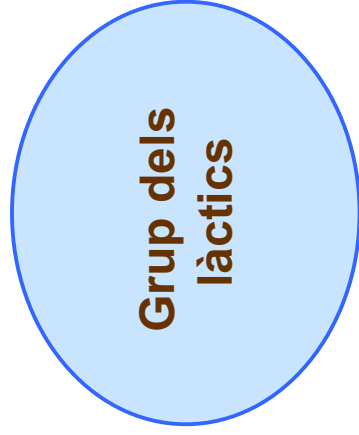
# Quins aliments ha d'incloure l'esmorzar?



- Un esmorzar per a que sigui saludable i complet ha d'incloure almenys un aliment dels següents grups d'aliments:
- **Grup dels làctics** (llet, iogurt, formatge)
- **Grups dels cereals** (pa, cereals d'esmorzar, galetes)
- **Fruita** (sencera o en suc)
- S'hi pot incloure algun **aliment adicional** com per exemple fruita seca, mel, melmelada, oli d'oliva...

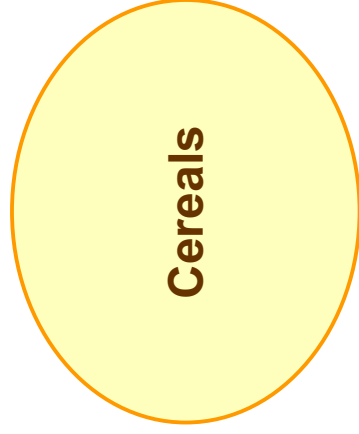
- **Grup dels làctics:** perquè ens aporten calci, mineral imprescindible per al creixement i enfortiment dels ossos, vitamines A, B i D
- **Grups dels cereals:** perquè tenen un elevat contingut en hidrats de carboni d'absorció lenta i ens aportaran energia i també fibra.
- **Fruita:** ens aportaran vitamines, aigua i fibra.
- No caiguen en la monotonia! Hi ha moltes maneres de combinar els làctics, els cereals i la fruita.





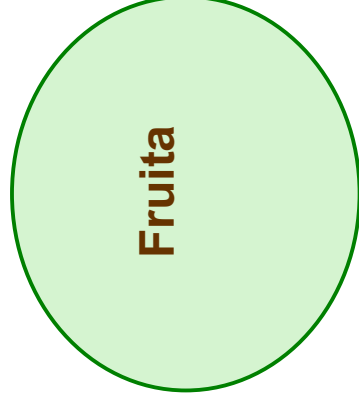
**Grup dels làctics**

+



**Cereals**

+



**Fruita**

+



**ALTRES**

Oli d'oliva,  
melmelada,  
Mel, xocolata,  
brioixeria

Llet

Llet

logurt natural

Formatge

Llet

logurt natural

Batut de iogurt

cereals d'esmorzar

galletes

torrada de pa

pa

pa torrat

cereals d'esmorzar

bastonets de pa

pera

suc de taronja natural

poma

poma

mandarines

maduixes

cireres

(cacau)

(mantega i melmelada)

(oli d'oliva i tomàquet)

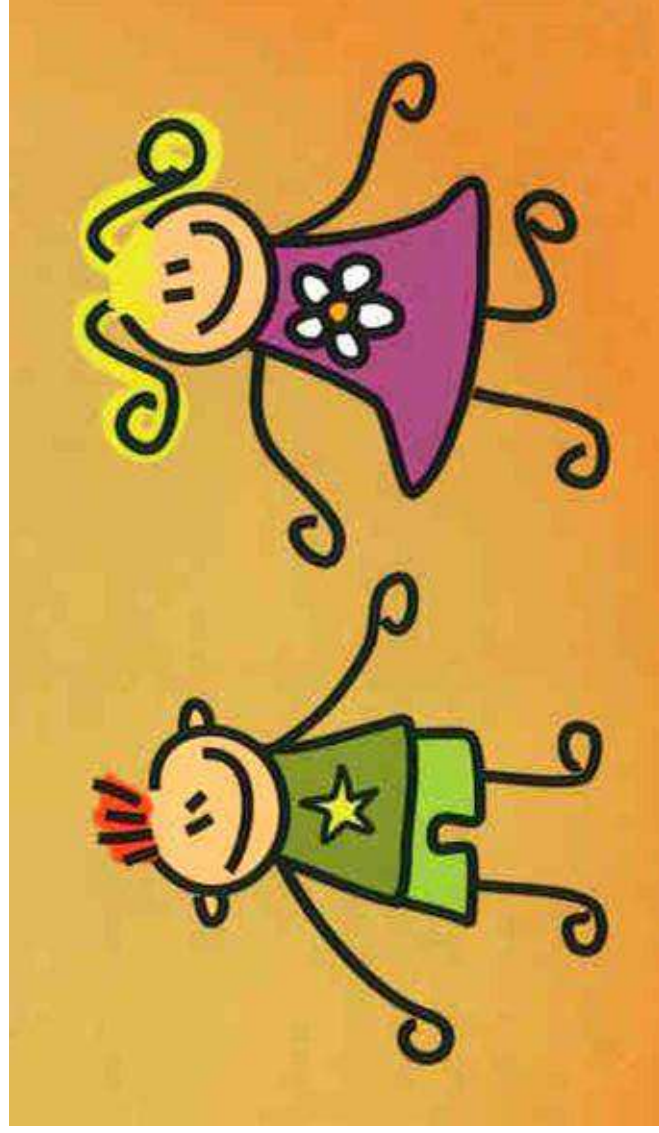


# Esmorzar de mig matí

- S'hi poden incloure aliments com fruites, làctics o bé entrepans.
- Els productes de brioixeria i pastisseria es poden consumir amb moderació sempre que no constitueixin la única alternativa d'esmorzar i berenars.

**Pa per esmorzar,  
pa per berenar**

**Gremi de  
flequers de la  
província de  
Barcelona**



# Receptes



## pa per berenar



### Entrepà de crema de xocolata

“Enriquir la crema amb ametlla triturada i panses pot ser una gran font de vitamines”

#### Ingredients:

- Pa rodó de pagès: 20 g (1 llesca mitjana)
- Crema de xocolata amb avellanes: 30 g
- Ametlla torrada: 10 g
- Barreja de fruits secs i panses: 10 g

#### Preparació:

- Es pot utilitzar una crema comercial de base o fer-la un mateix.
- Afegir ametlles o altres fruits secs picats amb la batidora.
- Untar el pa amb la barreja feta.





## Pa amb oli i sucre

“Recepta molt senzilla i ràpida de fer però en la qual és molt important utilitzar un bon oli d'oliva”

### Ingredients:

- Pa rodó de pagès: 20 g (1 llesca mitjana)
- Oli d'oliva: 3 g (0,5 cullerada sopera)
- Sucre morè: 3 g

### Preparació:

- Tallar el pa a llesques.
- Posar un rajolí d'oli d'oliva i afegir sucre morè.
- És optatiu torrar una mica el pa amb una planxa o paella.





## Entrepà de tonyina i olives

“Entrepà idoni per a persones amb problemes de colesterol.  
Depenent de si utilitzem la tonyina amb oli o amb el seu suc,  
serà més o menys energètica.”



### Ingredients:

- Pa de barra: 90 g
- Tonyina de llauana al natural: 40 g  
(1 llauana rodona petita)
- Olives verdes: 3 unitats

### Preparació:

- Obrir el pa i col·locar-hi la tonyina.
- Tallar les olives per la meitat i posar-les a sobre la tonyina.
- No cal posar-hi sal.



## Entrepà mediterrani

“Aquest entrepà és cardiosaludable però cal triar bé els productes. Han de ser frescos i acabats de tallar”

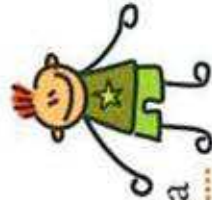
### Ingredients:

- Pa de barra: 120 g
- Enciam cru: 30 g (1 guarnició)
- Tomàquet madur cru: 100 g (0,5 unitat mitjana)
- Cogombre cru: 20 g (3,5 rodanxes)
- Pernil cuit extra: 60 g (1 ració entrepà)

### Preparació:

- Tallar el tomàquet a rodanxes.
- Tallar en juliana l'enciam i cogombre.
- Muntar l'entrepà posant-hi primer els vegetals i després el pernil. No cal posar-hi sal.





## Entrepà de delícia de maduixa

"L'aportació de calci no és solament important per a la infància, sinó que també en altres etapes i situacions com l'adolescència i la vellesa"

### Ingredients:

- Pa de blat i sègol: 40 g
- Confitura de maduixa: 20 g
- Formatge fresc envasat: 30 g (0,5 terrina individual)

### Preparació:

- Posar el formatge fresc al pa i, després, muntar-hi la confitura de maduixa.





## Torrada de poma amb canyella

"Dolça, bona i nutritiva. Un bon pesic per arribar al final del dia"

### Ingredients:

- Pa rodó de pagès: 20 g (1 llesca mitjana)
- Poma golden, sense pell i crua: 50 g (0,5 unitat mitjana)
- Sucre more: 3 g (0,5 sobre individual)
- Mantega: 5 g
- Canyella al gust

### Preparació:

- Torrar una llesca de pa de pagès.
- Fer la poma al forn.
- Posar la mantega al pa, la poma tallada, el sucre i la canyella.
- Escalfar-lo abans de menjar.

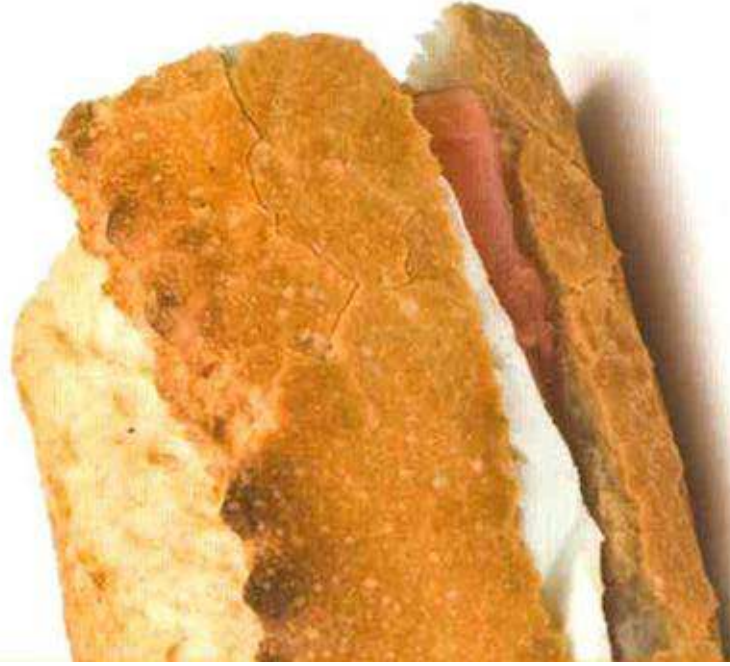






## Entrepà de salmó fumat

"Tenim l'opció de torrar una mica el pa perquè, d'aquesta manera, quedi més cruixent i saborós"



### Ingredients:

- Pa de barra: 90 g
- Formatge fresc per untar: 3 cullerades petites
- Salmó fumat: 2 talls fins

### Preparació:

- Tallar el pa per la meitat i escampar el formatge per una de les cares.
- Col·locar-hi els dos talls de salmó a sobre.



## Pa amb oli, sal i xocolata calenta

"Una tradició que no cal perdre sinó que s'ha d'innovar. Combinat amb sal i oli, suposa una delícia pels sentits"

### Ingredients:

- Pa, rodó de pagès: 20 g (1 llesca mitjana)
- Xocolata negra: 10 g (1,5 pastilla)
- Sal de mar: 1 g
- Oli d'oliva: 3 g (0,5 cullerada sopeta)

### Preparació:

- Posar l'oli i la xocolata per sobre la llesca de pa.
- Posar-ho uns minuts al forn o al microones.
- Retirar la llesca de pa i escampar bé la xocolata.
- Afegir-hi la sal gruixuda per damunt.





## Torrada amb pernil i sèsam

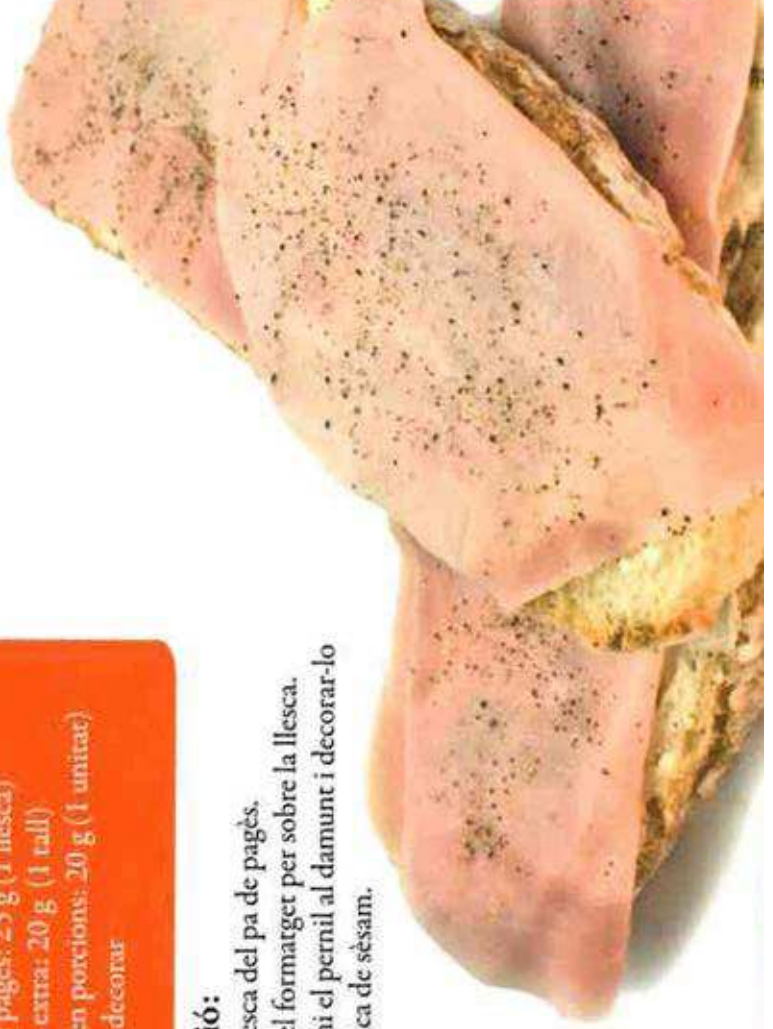
"Ric en proteïnes i calci. Complement perfecte per a un àpat lleuger"

### Ingredients:

- Pa rodó de pagès: 25 g (1 llesca)
- Pernil cuit extra: 20 g (1 tall)
- Formatge en porcions: 20 g (1 unitat)
- Sèsam per decorar

### Preparació:

- Torrar la llesca del pa de pagès.
- Escampar el formatge per sobre la llesca.
- Col·locar-hi el pernil al damunt i decorar-lo amb una mica de sèsam.





## Entrepà vegetal amb pa de nous

"Ric en fibres i antioxidants. Molt saludable sobretot a l'estiu"

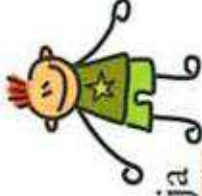
### Ingredients:

- Pa de nous de barra: 120 g
- Nou crua sense closca: 3 g
- Enciam cru: 30 g (1 guarnició)
- Espinacs crus: 30 g (1 guarnició)
- Formatge fresc de cabra: 40 g (1 rodanxa)
- Tomàquet madur cru: 40 g (0,5 unitat mitjana)
- Oli d'oliva: 3 g (0,5 cullerada sopera)

### Preparació:

- Rentar i tallar l'enciam i els espinacs en juliana, afegir-hi una mica d'oli i les nous picades.
- Tallar el tomàquet a rodanxes.
- Passar el formatge per la paella.
- Muntar la base de l'entrepà amb el tomàquet, després la juliana i, finalment, el formatge.





## Torrada amb xocolata i confitura de taronja

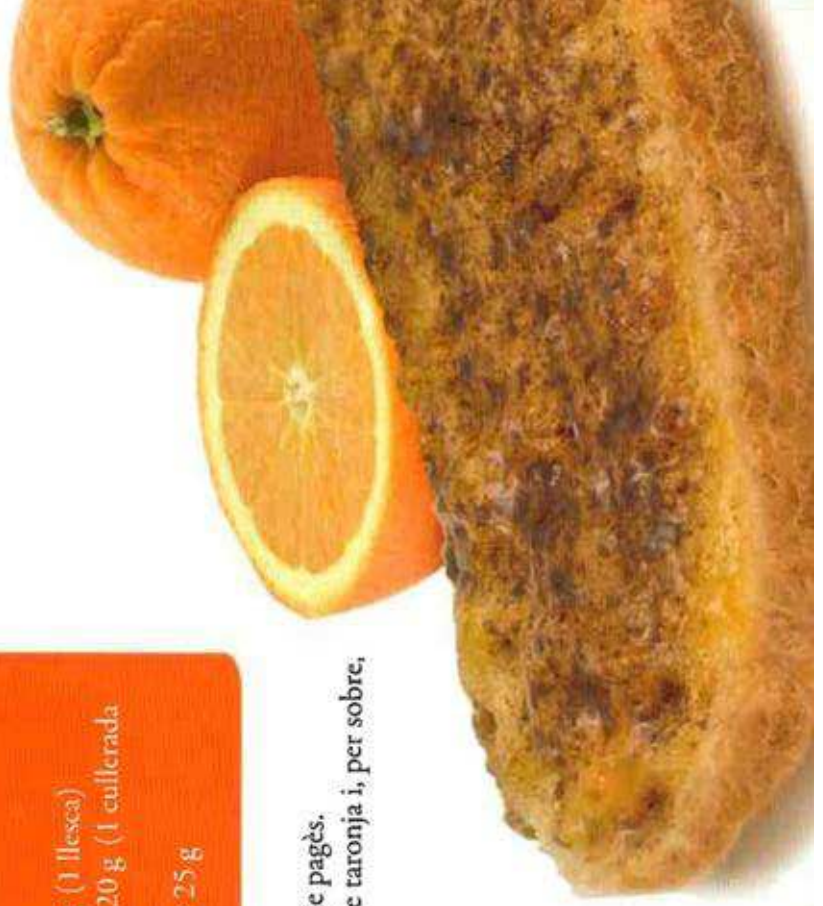
"Aquesta torrada ens proporciona l'energia necessària per arribar al sopar"

### Ingredients:

- Pa rodó de pagès: 25 g (1 llesca)
- Confitura de taronja: 20 g (1 cullerada sopera)
- Cacau soluble en pols: 25 g

### Preparació:

- Torrar la llesca del pa de pagès.
- Posar-hi la confitura de taronja i, per sobre, el cacau en pols.



# Suggeriments per esmorzars d'adults

- **Entrepans** petits amb diferents farcits (formatge, pernil, tonyina...), opcions vegetals (escalivada, enciam i tomàquet...), amb la possibilitat d'algun pa integral i/o amb llavors, com a alternativa a la brioixeria (que pot ser-hi present però en menor proporció).
- **Fruita:** més còmode peces menudes i rentades que es puguin menjar directament sense necessitat de pelar-les o rentar-les (cireres, maduixes, albercocs, prunes, peres, etc).
- **Fruita seca:** ametlles, nous, avellanes, pipes...
- **Fruita seca dolça:** prunes, panses, orellanes...
- **Làctics:** sencers i descremats: llet i iogurts
- **Sucs de fruita, aigua, llet, cafè i te, infusions, etc.**

# Recordau...

- No us salteu l'esmorzar, és un dels àpats més importants del dia.
- Intenteu convertir l'esmorzar en un hàbit.
- Dediqueu-li almenys 15 minuts.
- L'esmorzar ha d'incloure làctics, cereals i fruita. Podeu evitar la monotonia fent un esmorzar diferent cada dia.
- Prepareu un esmorzar de mig matí que sigui un complement de l'esmorzar de primera hora.

# Algunes propostes per a que els esmorzars siguin sostenibles

- Eliminar el paper d'alumini com a embolcall.
- Utilitzar la carmanyola.
- Un embolcall de roba.
- Utilitzar la cantimplora.
- Utilitzar tovallons de roba.
- Consumir productes de proximitat.
- Consumir productes de temporada (fruita)



**Moltes gràcies.**