



baròmetre dels mites

CONTINGUTS

2

MITES SOBRE
L'ALIMENTACIÓ

5

MITES SOBRE
L'ACTIVITAT FÍSICA
I EL DESCANS

9

MITES SOBRE LA
SEGURETAT ALIMENTÀRIA



MITES SOBRE L'ALIMENTACIÓ

En aquesta fitxa trobareu diversos mites per treballar amb l'alumnat i les explicacions corresponents. Els mites estan dividits en apartats per facilitar-ne l'elecció segons es considerin més adients per a cada grup classe.

Les persones vegetarianes poden estar ben alimentades

↑ VERITAT

Tota dieta ben planificada és saludable i nutricionalment equilibrada. És clar que si està mal planificada i no se sap com s'ha de menjar, hi pot haver dèficit de vitamines B12 i D. Per això, és important anar a un o una dietista-nutricionista i poder confeccionar la millor dieta per seguir en cada cas.

Una dieta amb molta proteïna augmenta la musculatura

↓ FALS

El fet de consumir més proteïnes dietètiques no assegura el creixement muscular de la persona esportista. La realitat és que hi ha un consum exagerat de batuts proteics diàriament per part de molts i moltes esportistes.

Els suplementes amb vitamines són necessaris per cobrir una bona alimentació

↓ FALS

Una alimentació variada i equilibrada cobreix els requeriments diaris de vitamines. Si no hi ha deficiències reals, administrar suplementes vitamínics sense prescripció mèdica pot tenir conseqüències negatives per a la salut, com l'aparició de noves malalties.

Beure aigua durant els àpats engreixa

↓ FALS

No és cert, perquè l'aigua no aporta calories. Ben al contrari, beure una mica d'aigua durant els àpats facilita la masticació i la digestió dels aliments. Beure aigua durant els àpats o fora d'aquests és molt beneficiós, perquè ajuda a hidratar l'organisme i a eliminar els residus.

L'alcohol engreixa

↑ VERITAT

Sí, totes les begudes que porten alcohol o sucre engreixen. De fet, l'alcohol és un dels líquids amb més calories per gram: és sucre fermentat.

Menjar molt de pressa o menjar pel carrer engreixa

↑ VERITAT

Quan menges de pressa, no mastegues suficientment els aliments i això fa que la digestió sigui més lenta i t'inflis més fàcilment. D'altra banda, si menges ràpid et sents menys ple i tens ganes de menjar més. Pel que fa a menjar pel carrer, en general, es tracta d'un tipus de menjar, com ara entrepans, snacks, etcètera, que treuen la gana momentàniament, però que fan que mengis, durant tot el dia. A més a més, normalment són rics en calories, raó per la qual també engreixen més.

Saltar-se àpats aprima

↓ FALS

Saltar-se àpats augmenta la sensació de fam i l'ansietat i fa que s'acabi picant entre hores o que es mengi en excés en seure a taula. És més adequat repartir els àpats en diverses ingestes al llarg del dia.

La fruita seca engreixa

↓ FALS

La fruita seca no engreixa per si sola, de fet, té un efecte saciant que pot ajudar a controlar el pes. Però si se'n consumeix en grans quantitats i com a suplement de l'alimentació sí que pot fer guanyar pes.

El greix és dolent per a les persones

↓ FALS

El cos necessita greixos per créixer i treballar bé. Entre el 25% i el 35% de les calories hauria de provenir del greix.

Alguns tipus de greixos són millors que d'altres

↑ VERITAT

És convenient intentar evitar els greixos saturats i trans. Els greixos no saturats o insaturats són millors per a vosaltres.

Per què?

Els greixos saturats es troben en productes animals (carn, llard, llet, mantega, nata, etcètera), tot i que també n'hi ha al coco o a la palma. La majoria de productes industrials tenen un alcontingut en greixos saturats, perquè són més econòmics que els insaturats.

La indústria fa servir els greixos trans perquè aporten una textura més sòlida i agradable als aliments, els fan més saborosos i ajuden a conservar-los. Són presents en galetes i la resta de pastisseria industrial, crispets que es fan al microones, menjar ràpid (*nuggets*, patates fregides, hamburgueses...), pizzes congelades, menjar preparat congelat (canelons, croquetes), salses i sopes preparades, patates de bossa i altres aperitius salats, gelats industrials, margarines. Els greixos trans són encara més perjudicials que els greixos saturats. Provoquen una disminució del nivell del colesterol bo i, en canvi, fan

augmentar el colesterol dolent. El resultat és que incrementen de manera notòria el risc de patir malalties cardíaques, diabetis, obesitat i totes les malalties que hi estan associades.

Els greixos insaturats són beneficiosos per al cor; són presents als peixos i a la majoria de greixos vegetals.

Els greixos omega 3 són greixos insaturats i són especialment saludables, ja que inhibeixen parcialment la formació de coàguls sanguinis, que és un factor de prevenció de trastorns cardiovasculars. N'hi ha al peix blau o a les nous.

Els greixos omega 6 són greixos insaturats i tenen una acció antiinflamatòria, cardioprotectora. En conté l'oli de gira-sol.

Les següents són fonts bones de proteïnes: llet, fesols, carn magra, peix...

↑ VERITAT

Totes aquestes són fonts bones de proteïnes. La llet és millor descremada o semidescremada en comptes de llet sencera.

El calci ajuda a prevenir els ossos trencats i només les dones grans n'han de prendre

↓ FALS

Els anys principals per a la construcció d'uns ossos forts són els anys d'infància i d'adolescència. Construir ossos forts ara pot ajudar a prevenir problemes ossis més endavant.



ELS MITES DE L'ALIMENTACIÓ A KAHOOT!



Clica al text en **taronja** per accedir-hi:

Versions amb 12 mites de 30 i 60' per respondre cadascuna de les qüestions:

30'

<https://create.kahoot.it/details/a7f38f7f-8750-46f7-8193-181a97be8561>

60'

<https://play.kahoot.it/#/k/df045b8d-3fd4-4f4d-a9e3-7c02fc327eb9>



Podeu trobar més mites a:

https://acsa.gencat.cat/ca/seguretat_alimentaria/noticies-falses/falsos_mites/falsos-mites-aliments-salut/



MITES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I EL DESCANS

Hauríeu d'intentar fer exercici cada dia

↑ VERITAT

Els joves haurien de fer 60 minuts o més d'activitat física cada dia. Si no podeu trobar una hora seguida, intenteu fer 10 minuts d'exercici cada hora.

Aquí teniu la piràmide de l'activitat física de la Generalitat de Catalunya per a joves.



Si fas activitat física, el millor és beure aigua

↑ VERITAT

Si esperes fins que tens set, és possible que ja hakis perdut el líquid que el teu cos necessita. Les begudes energètiques contenen cafeïna i, per tant, et poden mantenir desvetllat/a a la nit, a més de causar altres problemes. Consumides de manera esporàdica, aquestes begudes et poden donar un impuls si estàs actiu durant més d'una hora, però en la majoria de casos tot el que necessites és aigua.



L'activitat física pot ajudar el cos i la ment

↑ VERITAT

L'activitat física, juntament amb una alimentació sana i equilibrada, ens ajuda a prevenir malalties i tenir una bona salut (física i mental). No estar actiu pot provocar problemes de salut.

Mai es pot fer massa exercici

↓ FALS

De vegades, ens podem exercitar massa. Si l'exercici és tan important per a tu que sovint el tries abans que sortir amb les teves amistats, si passa per damunt de les teves responsabilitats o el practiques fins i tot tenint una lesió, pots estar en risc de patir un trastorn alimentari i altres problemes de salut.

L'activitat física només és per als atletes reals

↓ FALS

Qualsevol persona pot estar activa. Si no us agraden els esports, intenteu caminar més. Proveu diferents activitats, com ara ballar, ioga o *hula hooping*. La millor activitat és la que es gaudeix i es continuarà fent.

A les noies no els agrada fer esport

↓ FALS

A les noies els agrada igual que als nois fer esport, però socialment es tendeix a estimular més l'esport en els nois, està millor vist, s'hi dona més suport econòmic i es valoren més els esports de nois. Així, els estereotips de gènere i els rols fan que les noies deixin abans de fer esport, especialment en l'adolescència, per tant, és important estimular l'esport especialment entre les noies.

El millor per fer esport és apuntar-se a un gimnàs

↓ FALS

L'activitat física es pot desenvolupar en qualsevol lloc, gimnàs, parcs, places... A més, és important no jerarquitzar unes activitats per sobre d'unes altres. Sovint, activitats com el gimnàs o el futbol tendeixen a ser vistes com a superiors que d'altres considerades més femenines, com el ball.

Si només tens una mica de son, això no afectarà el que facis a l'escola o practicant esport

↓ FALS

Encara que només tinguis una mica de somnolència durant el dia, aquesta situació sí que pot afectar el rendiment de l'escola i de l'esport. També és perillós conduir, anar en bici o patinet, mentre tens son. I no dormir prou pot fer-te sentir deprimat o deprimida i molest o molesta.

La majoria dels i les adolescents necessiten unes set hores i mitja de son cada nit

↓ FALS

Els estudis indiquen que la majoria dels i les adolescents necessiten una mica més de nou hores de son cada nit per estar al màxim rendiment. Altres assajos apunten que n'hi ha prou amb vuit hores i mitja.

És millor despertar-se amb els llums baixos a l'interior de l'habitació i evitar la llum solar

↓ FALS

És bo deixar entrar la llum tan aviat com sigui possible al matí. La llum permet que el cervell sàpiga que és hora de despertar-se. A la nit, el millor és evitar llum brillant perquè el cos pugui preparar-se per dormir.

El millor moment per estudiar un examen és just abans d'anar a dormir, per assegurar-se que ho recordeu tot

↓ FALS

El cos necessita temps per relaxar-se abans d'anar a dormir. A la nit, el millor és evitar una lectura intensiva dins de l'hora prèvia a dormir. A més, les sessions d'estudi nocturnes no són la millor manera de preparar-se per a una prova, ja que poden generar molta son l'endemà.

Si es fa la migdiada, el millor és no fer-la tard perquè aleshores serà més difícil conciliar el son a la nit

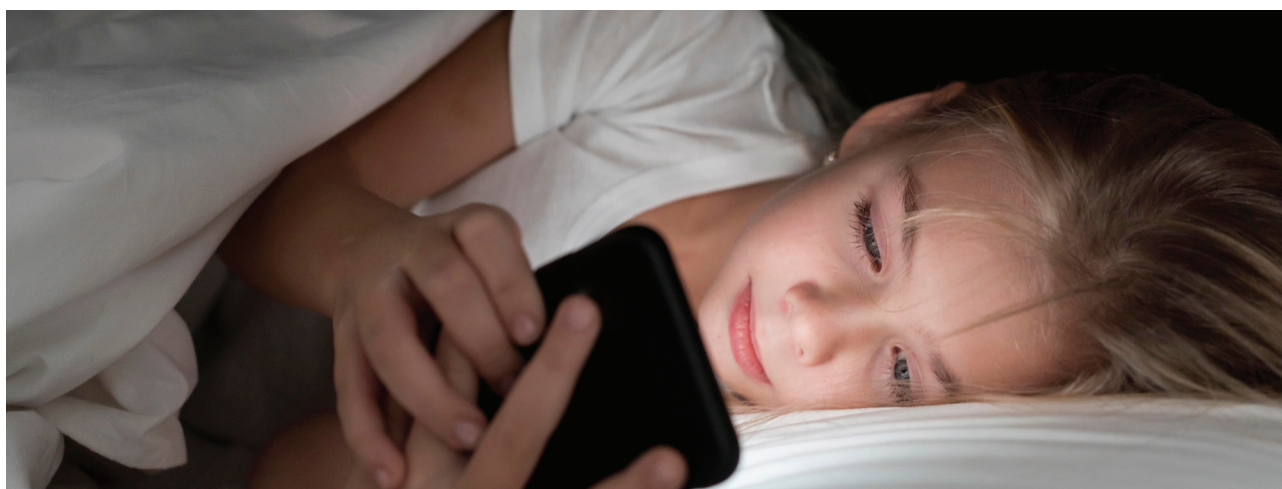
↑ VERITAT

Si et sents cansat o cansada, intenta de fer una migdiada a primera hora de la tarda i no a mitja tarda o al vespre.

L'ús de mòbils o tauletes al llit pot dificultar el descans

↑ VERITAT

Les pantalles dels mòbils i de les *tabletes* tàctils (tablets) tenen llum i estímuls que poden confondre el cervell i fer-li creure que és hora de llevar. Això fa que el cervell no secreti correctament algunes hormones que ajuden a descansar millor, com la melatonina.



ELS MITES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I EL DESCANS A KAHOOT!



Clica al text en **taronja** per accedir-hi:

Versions amb 13 mites de 30 i 60' per respondre cadascuna de les qüestions:

30'

<https://create.kahoot.it/details/74deaa1e-be7b-4071-825e-3704ef4d9c64>

60'

<https://create.kahoot.it/details/8ae0d146-7985-4c20-8fe7-02a086029903>



MITES SOBRE LA SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Es poden consumir aliments un cop passada la data de consum preferent

↑ VERITAT

La data de consum preferent ens indica fins quan té la qualitat esperada aquell aliment. Segueix sent segur consumir-lo passada la data de consum preferent si s'ha conservat d'acord amb les instruccions i l'envàs està intacte. Tot i així cal comprovar que el producte té bon aspecte, olor i gust.

Cal diferenciar la data de caducitat de la de consum preferent: no es pot consumir cap aliment amb seguretat un cop superada la data de caducitat.

Els additius són nocius per a la salut

↓ FALS

Els additius s'afegeixen per obtenir aliments segurs i de qualitat. El seu ús i dosi estan regulats segons el tipus d'aliment. Si no són segurs o poden induir a error el consumidor, no s'autoritzen. A més del procés d'autorització, qualsevol additiu està sotmès a un sistema de revisió periòdic del risc per part de persones expertes de la UE.

Menjar massa quantitat de tonyina, peix espasa o caçó pot fer mal a la salut

↑ VERITAT

Aquest tipus de peix de mida gran pot acumular dins seu mercuri que prové de la contaminació del mar. Aquest mercuri és tòxic per a les persones que en mengen en gran quantitat.

Es recomana que no en mengin els infants de menys de deu anys i les dones lactants i embarassades. Pel que fa als infants més grans i als adults, cal que en limitin el consum.

(ADUCA EL...)

Ens indica fins a quina data l'aliment es pot consumir amb seguretat.



(CONSUMIR PREFERENTMENT ABANS DE...)

Ens indica fins a quina data l'aliment té la qualitat esperada.



S'han de guardar a la nevera els menjars que no es consumeixen al moment

↑ VERITAT

Els microorganismes es multipliquen més ràpid si el menjar està a temperatura ambient.

Alguns d'aquests microorganismes poden provocar infeccions alimentàries. La refrigeració i la congelació aturen o redueixen el creixement dels microorganismes.



Cal rentar-se les mans abans de preparar el menjar

↑ VERITAT

Les mans brutes són les principals portadores de microorganismes que causen malalties quan preparem el menjar. Rentar-se les mans és un element clau com a mesura de protecció per a les intoxicacions alimentàries.

Cal rentar-se les mans sempre abans de preparar el menjar, també cada cop que toquem aliments diferents (crus i cuinats) i quan se'ns embruten les mans mentre preparem els menjars.

Sempre s'ha de pelar la fruita abans de menjar-la

↓ FALS

Les quantitats residuals de pesticides en els productes alimentaris són molt més baixes que les que podrien representar un perill per a la salut. A més, el pesticida pot estar tant a la pell com a l'interior de la fruita, motiu pel qual és indiferent pelar-la o no.

Tant les vitamines com els minerals i la fibra de la fruita es troben a la polpa i a la pell; si les pelem, perdem una quantitat important d'aquests nutrients. Només cal que rentem la fruita.

Amb els menjars que cuinem a casa no ens intoxicarem mai

↓ FALS

Un de cada cinc brots d'infecció alimentària es produeix a casa.

Això passa per no respectar les quatre normes bàsiques: netejar, separar, coure i refredar.

La carn de pollastre porta hormones i antibiòtics

↓ FALS

Tota la carn que mengem no ha de portar ni hormones ni antibiòtics, ja que la presència d'aquestes substàncies està sotmesa a un control i vigilància per part de l'Administració al llarg de tota la cadena alimentària, de la granja a la taula.

Pel que fa a la resistència als antibiòtics, cal remarcar que són els microorganismes els que es fan resistents als antibiòtics, no les persones o els animals.

Cal rentar els ous abans d'utilitzar-los

↓ FALS

Rentar els ous és una pràctica que, a més de ser innecessària, pot facilitar la contaminació, ja que en pot fer malbé la closca, que constitueix una barrera eficaç contra l'entrada de bacteris, com per exemple la salmonel·la.



Si tens al·lèrgia a un aliment i en menges només una mica no et farà mal

↓ FALS

Quantitats molt petites d'al·lèrgens poden desencadenar una reacció que pot ser molt greu.

L'elaboració d'àpats per a una persona al·lèrgica a un aliment, requereix una atenció especial que cal mantenir fins que se serveixi el plat.



ELS MITES DE LA SEGURETAT ALIMENTÀRIA A KAHOOT!



Clica al text en **taronja** per accedir-hi:

Versió amb 13 mites de 60' per respondre cadascuna de les qüestions:

60'

<https://create.kahoot.it/details/8ae0d146-7985-4c20-8fe7-02a086029903>



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**