



POSA EL RUMB CAP A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Perquè menjar bé és navegar millor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES



INSTITUTO SOCIAL
DE LA MARINA

Menjar o alimentar-se és una necessitat bàsica, però a més “el moment de l'àpat” és una manifestació cultural i una forma de relació social.

Una alimentació és saludable si és:

- **Suficient**, perquè aporta prou calories i nutrients per cobrir les necessitats de l'organisme.
- **Equilibrada**, perquè proporciona els nutrients en les proporcions recomanades.
- **Variada**, sempre que sigui per assegurar tant l'aportació de macronutrients com de micronutrients.
- **Adaptada**, a les característiques socials i culturals de la persona, també a l'entorn i a les seves circumstàncies, com ara l'edat, el sexe, la complexió corporal, l'activitat física i la feina que faci.

L'ESTAT DELS ALIMENTS

Un aliment en mal estat pot engegar a rodar qualsevol sortida, ja que provocarà un malestar que es pot convertir en un problema greu de salut per a alguna de les persones embarcades.

Moltes vegades reconeixem que un aliment està en mal estat per la seva presència o la seva olor, però d'altres no resulta fàcil d'apreciar a simple vista, i per això és de vital importància saber comprovar l'estat d'un aliment abans de cuinar-lo o menjar-lo.

PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



- Els aliments de la base de la piràmide s'han de consumir diàriament i, a mesura que s'ascendeix, cal disminuir la freqüència de consum.
- Ús de l'oli d'oliva com el greix afegit principal.
- Consum abundant d'aliments d'origen vegetal: fruites i verdures (5 racions al dia que aporten vitamines, fibra, minerals, aigua i antioxidants).
- Consum diari de pa i aliments procedents de cereals com ara pasta i arròs (carbohidrats que aporten energia).
- Consum diari de productes lactis (vitamines, minerals).
- Consum setmanal de carns blanques, peix (millor peix blau que blanc) i ous.
- Consum ocasional de carns vermelles.
- Elaboracions: crus, rostits, a la planxa o bullits millor que fregits, arrebossats i amb salses.
- EVITAR CONSUM: begudes ensucrades, precuinats, brioixeria industrial, cereals refinats, ultraprocessats.
- BEURE AIGUA I FER ACTIVITAT FÍSICA CADA DIA.

QUINS FACTORS PODEN INFLUIR EN UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

No només es tracta d'“organitzar menús”; el tema de la dieta a bord és molt més complex, hem de saber quins aliments ens convé prendre estant en alta mar.

A l'hora d'elaborar els menús **cal tenir en compte** la capacitat de la nevera, ja que molts aliments necessiten fred per conservar-se i les neveres dels vaixells no solen tenir gaire espai.

Hem de saber si algun membre de la tripulació és al·lèrgic o intolerant a algun tipus d'aliment, així evitem reaccions al·lèrgiques. Cal recordar que al mar les incidències mèdiques es compliquen per la distància a terra, que retarda la intervenció sanitària.

MENJAR BÉ PER NAVEGAR BÉ

És important que el menjar se'ns posi bé per poder navegar i treballar al mar amb tranquil·litat i sense por de mals d'estómac o altres molèsties que compliquin la vida a bord.

Nombrosos estudis relacionen la dieta amb la hipertensió, les malalties cardiovasculars, l'obesitat, la diabetis mellitus, alguns tipus de càncer, l'osteoporosi, etc. Una dieta saludable (variada i equilibrada) et pot ajudar a prevenir aquestes malalties i d'altres, i contribuir al teu benestar.

CONSELLS



Elaborar els menús amb anterioritat i no embarcar amb més aliments dels necessaris.



Enumerar els armaris per classificar el menjar i així vigilar-ne l'estat.



El menjar que s'hagi de mantenir sec s'haurà d'estibar en armaris ventilats i de fàcil accés.



Els aliments en conserva es poden desar en sentines i armaris menys ventilats.



Els aliments d'ús freqüent han d'estar accessibles i a mà.



No s'han d'apilar les fruites i verdures, i cal vigilar les peces en mal estat.



Els plats preparats i les conserves ens faran sortir d'un mal pas els dies que la meteorologia no permeti cuinar.

UNA BONA ALIMENTACIÓ:

- Proporciona els nutrients necessaris per al correcte funcionament del cos i, per tant, una bona **salut física**.
- També influeix en la **salut mental** i emocional. Alguns estudis han trobat una connexió entre una mala alimentació i trastorns com la depressió i l'ansietat. Una dieta equilibrada que inclogui una varietat d'aliments nutritius pot ajudar a mantenir un estat d'ànim estable i a reduir l'estrès.
- Ajuda a augmentar l'energia i la productivitat a la feina.
- Millora la qualitat del son.

Per viure més i millor, cal menjar bé i mantenir un pes adequat.

