Alumna: Nora Planella Lorite
Tutora: Carol Reina

Som conscients del que mengem?

Fes que els teus aliments siguin la teva medicina i que la teva medicina sigui la teva alimentació.
Hipòcrates

Presentació
Escollir un tema sobre el treball de recerca no m'ha resultat gens fàcil. Des d'un principi m'havien recomanat triar-ne un que em resultés agradable i m'interessés perquè així a l'hora d'investigar i dedicar-hi tantes hores no em suposés un gran esforç, sinó tot el contrari. D'entrada sabia que el meu treball tractaria sobre temes relacionats amb la nutrició, l'alimentació i/o la dietètica, però aquest món és tan ampli que saber cap a on dirigir-me em generava moltes voltes al cap, perquè sempre acabava amb la conclusió de continguts de caràcter més subjectiu, personal, amb idees molt generals o que fins i tot eren impossibles de desenvolupar. Recollint les idees que més em cridaven l'atenció i parlant-ho amb altra gent, els meus ulls es van obrir i casualment ja vaig saber com enfocar-ho tot.
Els estereotips sobre tenir un cos ideal sempre han estat presents en la societat des de fa molt de temps i això ha influït molt sobre el tema de l'alimentació i la seva importància.

A més, també ens trobem amb casos d'informació insuficient sobre els productes alimentaris o, més ben dit: hi ha un gran desconeixement o desinterès per part de la població sobre tot allò que comprem i mengem, fent referència als additius alimentaris, els menjars ultraprocessats, els sucres afegits, l'anomenat *fast food*, el menjar escombraries, entre d'altres.
Seguir aquest tipus d'alimentació i estil de vida, que va augmentant dia rere dia, comporta molts efectes negatius per a la salut de la persona, com ara malalties cardiovasculars, diabetis, obesitat, etc. D'aquí s'origina el fet de voler transmetre en els lectors perquè és tan important seguir uns bons hàbits alimentaris.
Per això he escollit parlar sobre alguns tipus de dietes que existeixen i així indagar per poder conèixer quines són saludables i quines no, en què consisteixen i els beneficis i les contradiccions de seguir aquest tipus de dietes. Respecte a això, també vaig considerar atractiu parlar sobre alguns mites de l'alimentació relacionats amb la dieta, que és el tema principal del meu treball.

Metodologia
Els humans som éssers per als quals gran part de la nostra salut depèn de l'estil de vida i l'alimentació que seguim. Aquesta alimentació dependrà d'un conjunt de components com ara el tipus de dieta, la cultura, el territori, l'economia, les tradicions, etc. De manera que tot allò que ingerim en el nostre organisme determinarà el nostre estat de salut.
Partint d'aquest plantejament, el meu treball està basat, per una banda, en l'explicació de la dieta i, per l'altre, en la creació de tres jocs infantils mitjançant l'eina de Scratch.
Avui dia, l'interès i els pensaments sobre l'existència d'un cos ideal, els mitjans de comunicació, les influències de famosos, els mites alimentaris, el desinterès o desconeixement de les etiquetes dels aliments, entre d'altres, han afectat negativament sobre el significat del terme *dieta*. Tot això, a més, ha provocat que moltes persones recorrin a certes «dietes miracle» sense ser conscients que poden generar un desequilibri en l'organisme poc saludable.
Per aquesta raó, el meu objectiu principal s'ha enfocat en l'anàlisi de diversos tipus de dietes explicant les seves característiques principals i les seves falses creences.
Basant-nos en la pràctica, la idea de la creació dels jocs està dissenyada amb la finalitat que els infants estiguin en contacte amb els aliments saludables i siguin conscients de la repercussió que tenen els seus hàbits en relació amb el seu benestar.
El meu propòsit amb el treball de recerca és fer veure a la gent el protagonisme que tenen els aliments en el nostre dia a dia i que bàsicament som el que mengem. Amb aquesta única frase he elaborat una sèrie d'objectius concrets que són els següents:
1. Aclarir què significa el mot *dieta*, ja que moltes persones ho associen a termes i pensaments incorrectes.

2. Conèixer i donar a conèixer els beneficis que té menjar de manera saludable.
3. Que la gent no es deixi emportar per les influències socials ni les famoses dietes miraculoses.
4. Analitzar diferents tipus de dietes.
5. Realitzar tres jocs de nutrició per a infants (demostrar que l'educació alimentària des de petits és essencial per adquirir de manera natural uns bons hàbits).

Cos del treball

El meu treball està dividit en dues parts: per una banda, hi ha la part teòrica on explico els termes bàsics sobre l'alimentació i la nutrició per posar-nos en context i així després poder aprofundir en la dieta, donant èmfasi en el fet que cada individu és com és i té un organisme diferent dels altres; per aquesta raó no existeix una dieta universal i que funcioni correctament per a tothom. Tanmateix, és important escoltar el teu propi cos i saber reconèixer allò que li aporta beneficis i benestar a diferència de tots aquells productes que li provoquen malestar, problemes digestius, inflor, etc., perquè d'aquesta manera la persona podrà adoptar i seguir un estil de vida saludable al llarg de tota la seva vida. A continuació, hi ha l'anàlisi de les diferents dietes classificades en saludables i no saludables.

Per l'altra banda, consta d'una part pràctica on faig una creació de Scratch perquè d'aquesta manera els infants puguin jugar i aprendre, ja des de petits, aliments i hàbits saludables, integrant-los en la seva vida.

Aquest Scratch està dividit en tres missions diferents, és a dir, tres jocs totalment diferents. En tots ells s'hi pot jugar perfectament sense haver de tenir coneixements

sobre el tema i és accessible a totes les persones, tot i que està més enfocat cap a un públic infantil.

Conclusions

Al llarg del treball han anat sorgint diverses dificultats i dubtes que han fet que el procés fos més difícil del que tenia present, però en general ha sigut un treball senzill, fàcil en el sentit de la recerca d'informació i de bon fer. Fent referència als inconvenients, per una banda, a la part teòrica tenia la incertesa de saber si la informació buscada era fiable, viable, realista i actual. A raó d'això, vaig haver de fer una lectura intensa i analitzar detalladament moltes pàgines web i documents per intentar ser el màxim d'objectiva possible i confiar en els termes llegits.

Per l'altra banda, la part pràctica va ser el més difícil, no en el significat i els coneixements, sinó, com bé diu el seu propi nom, per la pràctica i la mecànica a l'hora de crear els diversos jocs.

Fer els jocs, fins i tot em va servir per conèixer més profundament la paciència, tot i que l'objectiu principal de la pràctica és crear-los perquè els participants tinguin un entreteniment divertit. Cal insistir, sobretot, en el fet que els infants sàpiguen valorar la sort que tenen de poder escollir per ells mateixos una vida saludable, amb uns bons hàbits, per així viure més feliços i amb més esperança de vida i sense preocupacions de salut, tant mental com física.

Fent aquest treball he pogut conèixer més profundament les diferents dietes. A la vegada, també he descobert els diferents estils de vida i percepcions que segueix la gent únicament sobre la base dels aliments, les seves creences, tradicions, influències, etc.

He gaudit fent aquest treball, ja que és un tema al qual a mi m'agradaria dedicar-m'hi professionalment. Ajudar les persones que tenen problemes relacionats amb l'alimentació, crear qualsevol mena de dieta, sempre que s'adapti a cada persona en concret, atendre persones que volen fer un canvi positiu sobre els seus hàbits alimentaris i d'estil de vida...

Abans de donar per acabades les conclusions i, en resum, al meu treball de recerca, val la pena dir que l'alimentació és realment un dels punts clau per viure.

Sota el meu criteri, quan vaig decidir fer un canvi d'hàbits a la meva vida, deixant de banda el canvi físic, emocionalment també vaig créixer molt en el sentit de l'autoestima i la seguretat en mi mateixa. Fer aquest gir en la meva vida va fer que avui dia, únicament gràcies a l'alimentació que segueixo (*plant based*), em senti més activa, amb energia i ganes de fer coses, amb iniciativa i creativitat, tranquil·litat, harmonia. En resum, són un cúmul de coses positives que m'han fet obrir la ment en tots els aspectes.

Tenint en compte el que acabo d'explicar, seria eficaç i útil que es fes més atenció i que als col·legis i instituts, i també a les famílies (que és encara més important), s'expliquessin aquests termes als infants des de ben petits, i que estiguessin en contacte amb coses relacionades amb els hàbits saludables, perquè considero que són fets necessaris que donem per suposats i no els dediquem l'atenció suficient.

Bibliografia web

— Torres, Ma Dolores; Arqüello, Helena; Esteller, Alejandro; Fernandez, Miguel Angel; Olazabal, Manuel; Ramon, Jose; Santos, Alejandro; Villena, Alberto. *B2 BIOLOGIA*. [Consulta: 2 juliol 2020] — Canal Salut, Generalitat de Catalunya. *Vida saludable: alimentació saludable* [en línia]. <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vidasaludable/alimentacio/alimentacio_saludable/> [Consulta: 26 juny 2020] — Nestlé. *Alimentació: el ABC de los alimentos* [en línia]. <https://www.Nestlefamilyclub.es/articulo/el-abc-de-los-alimentos> [Consulta: 26 juny 2020] — Colell, Olga. *Educació per a la salut: Alimentació saludable* [en línia]. <https://www.althaia.cat/blogosfera/infermeria/2016/06/20/alimentacio-saludable/> [Consulta: 27 juny 2020] — Martínez, Miriam. *La comida basura: protejamos a niñas y niños* [en línia]. <https://www.bioecoactual.com/2020/04/03/ninos-comida-basura/> [Consulta: 1 juliol 2020] — Zaplana, Carla. *Grasa trans y la lucha de la oms contra ellas* [en línia]. <https://www.carlazaplana.com/grasa-trans-y-la-lucha-de-la-oms-contra-ellas/> [Consulta: 1 juliol 2020] — Caixa d'Enginyers. *Beneficis de portar una alimentació saludable* [en línia]. <https: //blog.caixa-enginyers. com/beneficis-de-portar-una-alimentacio-saludable/> [Consulta: 3 juliol 2020] — Nestlé. *Tipus de nutrients* [en línia]. <https: //blog. caixa-enginyers. com/beneficis- de-portar-una-alimentacio-saludable/> [Consulta: 10 juliol 2020] — Rodrigáñez, Pilar; Gurri, Carlota; Cots, Glenn. *Salut: Vitamines* [en línia]. <https: //etselquemenges. cat/qui-som> [Consulta: 14 juliol 2020] — Canal Salut, Generalitat de Catalunya. *Vida saludable: piràmide de l'alimentació saludable* [en línia]. <https: //canalsalut. gencat.cat /ca/vidasaludable/ alimentacio/piramide_alimentacio_saludable/> [Consulta: 20 juliol 2020] — Oroz, Adriana. *Di NO a las dietas milagro* [en línia]. <https://www.dietistas nutricionistes. es/di-las-dietas-milagro/> [Consulta: 22 juliol 2020] — Todos los portales de la Comunidad de Madrid. *Mitos, falsedades y realidades en alimentación y nutrición* [en línia]. <https: //www.comunidad.madrid/servicios/salud/mitos-falsedades-realidades-alimentacion-nutricion> [Consulta: 22 juliol 2020] — Sánchez, Tamara. *Qué es una dieta: tipos de dietas* [en línia]. <https://www.diariofemenino.com/articulos/dieta/que-es-una-dieta-tipos-de-dieta/> [Consulta: 22 juliol 2020] — Abardia, Marta. *Principals tipus de dietes que podem trobar* [en línia]. <https://nutricionistesbarcelona.es/ca/tipus-de-dietes/> [Consulta: 22 juliol 2020] — Redacción Enfemenino. *Dieta Harcombode: come mojor, y sobre todo, ¡lo que quieras!* [en línia]. <https://nutricionistasbarcelona.es/ca/tipus-de dietes/>

[Consulta: 24 juliol 2020] — Vega, Paulina. *Dieta Cetogénica para principiantes* [en línia]. <https://www.dietdoctor.com/es/keto> [Consulta: 25 juliol 2020] — Saula, Laura. *El veganisme no és (només) una dieta* [en línia]. <https://mengem.ara.cat/veganisme_0_1804019822. html> [Consulta: 25 juliol 2020] — Better Health Channel. *Menjar vegetarià i vegà* [en línia]. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/vegetarian-and-vegan-eating> [Consulta: 26 juliol 2020] — Roca, Eva. *Nutrició crudivegana, l'aliment viu* [en línia]. <https://www.crudi vegania.org/nutricio-crudivegana-laliment-viu/> [Consulta: 28 juliol 2020] — Pujol-Busquets, Georgina; Bach, Anna. *Dieta Mediterrània* [en línia]. <https://www.farmaceuticonline.com/dieta-mediterrania/> [Consulta: 28 juliol 2020] — Reset Your Body, Dietox. *¿Qué es la dieta Detox?Descubre sus beneficios*. [en línia]. <https://www. dietox.es/info/que-es-la-dieta-Detox-y-beneficios> [Consulta: 29 juliol 2020] — Guzmán, Isabel. *Dieta de los puntos: explicación, listado de alimentos, menú y opiniones sinceras* [en línia]. <http://www.dietas10.net/puntos/> [Consulta: 29 juliol 2020] — Uranda. *Dieta Atkins: en qué consiste, ventajas y desventajas* [en línia]. <https://zonadealimentacion.com/2019/01/09/dieta-Atkins-en-que-consiste-ventajas-y-desventajas/> [Consulta: 30 juliol 2020] — Gottau, Gabriela. *Dieta disociada para adelgazar: lo que dice la ciència sobre la dieta más buscada* [en línia]. <https://www.xataka.com/medicina-y-salud/dieta-disociada-para-adelgazar-que-dice-ciencia-dieta-buscada> [Consulta: 12 juliol 2020] — González, Raquel. *Cómo adelgazar con la Dieta Dukan(y no dejarte la salud por el camino)* [en línia]. <https://www.clara.es/belleza/cuerpo/dieta-Dukan_13183> [Consulta: 14 agost 2020]