

Guia pràctica d'alimentació molt baixa en greixos

Recomanacions dieteticoculinàries per a persones
amb síndrome de quilomicronèmia familiar i altres
hipertrigliceridèmies greus



Índex

Introducció	5
El patró de dieta mediterrània és adequat per a persones que han de seguir una alimentació baixa en greixos?	7
Greixímetre	11
Grups d'aliments i el seu contingut en greixos	13
Com podeu interpretar etiquetes en el moment de comprar	23
Productes envasats, classificats segons el contingut en greixos	27
Exemples de menús baixos en greixos basats en el patró de dieta mediterrània	50
Dies de malestar en la síndrome de quilomicronèmia familiar	53
Recomanacions nutricionals per a la suplementació amb oli MCT	57



Introducció

La **síndrome de quilomicronèmia familiar (SQF)** és una malaltia genètica greu i molt poc freqüent, i es caracteritza per provocar uns nivells extremament elevats de triglicèrids a la sang, normalment superiors a 800-1.000 mg/dl. Aquestes concentracions tan altes de triglicèrids poden provocar dolor abdominal, nàusees, vòmits i, en casos greus, pancreatitis (inflamació aguda del pàncrees). La pancreatitis pot ser una complicació greu i és la principal amenaça per a la salut i la qualitat de vida de les persones que conviuen amb aquesta malaltia.

La gestió de la síndrome de quilomicronèmia familiar requereix un aprenentatge continu sobre l'alimentació i l'acompanyament de professionals sanitaris. És important que us assessorau amb l'equip mèdic i el nutricionista, i els demaneu ajuda si teniu dificultats amb l'alimentació o amb la gestió general de la malaltia: no esteu sols en aquest procés.

Tractament nutricional: la base del tractament de les hipertrigliceridèmies extremes

El pilar fonamental del tractament de la síndrome de quilomicronèmia familiar és la **restricció molt estricta de greixos en l'alimentació diària**. Aquesta restricció no és senzilla de dur a terme, però és essencial per reduir el risc de pancreatitis i controlar l'acumulació de triglicèrids a la sang. A mode de referència, el consum habitual de greixos en la població general sol ser de 55-80 grams de greix al dia, la qual cosa representa aproximadament el 25%-35% de les calories totals. No obstant això, per a les persones amb síndrome de quilomicronèmia familiar la ingesta de greixos recomanada és inferior al 10%-15% de les calories diàries, és a dir, menys de 15-20 grams de greix al dia. Aquesta restricció fa necessari suplementar l'alimentació amb àcids grassos essencials i afegir-hi triglicèrids de cadena mitjana (MCT) per complementar l'aportació calòrica.

És molt important que consulteu l'equip sanitari perquè us indiqui quina és la quantitat de greix més adequada en cada cas, segons les vostres característiques personals, o si necessiteu algun suplement. Aquest consell també és essencial per als pares i cuidadors de nens amb aquesta malaltia.

Aquest material ha estat dissenyat per professionals sanitaris, nutricionistes i cuiners, amb la col·laboració de persones que conviu amb aquesta malaltia. Està pensat per acompanyar-vos en el dia a dia si teniu la síndrome de quilomicronèmia familiar o altres formes d'hipertrigliceridèmia extrema.

L'alimentació és una part clau del tractament, però també us pot generar dubtes, inseguretats i moltes preguntes sobre què podeu menjar i com. Aquesta guia pot ajudar-vos a resoldre neguits, capacitar-vos per prendre decisions més segures i donar-vos un cop de mà en la gestió diària de l'alimentació. És una guia clara, útil i basada en el patró de la dieta mediterrània; pensada per ajudar-vos a triar millor els aliments, cuinar amb seguretat, varietat i guanyar autonomia, sense deixar de gaudir del menjar i mantenir una bona qualitat de vida. Aquest no és tan sols un material teòric: és una eina pràctica per fer servir a casa, al supermercat, a la cuina i en situacions especials.

Aquest treball ha estat dissenyat amb molta il·lusió, pensant en les vostres necessitats i amb l'esperança que us pugui ajudar i us pugui ser útil.

Equip de nutricionistes, tecnòlegs dels aliments i cuiners de la Fundació Alícia

Unitat de Lípids i Risc Vascular de l'Hospital Clínic de Barcelona: Marc Caballero Bartolí, Violeta Moizé Arcone, Emilio Ortega Martínez de Victoria

Amb la col·laboració de la Fundació Catalunya La Pedrera

alícia

**Fundació
Catalunya
La Pedrera**



El patró de dieta mediterrània és adequat per a persones que han de seguir una alimentació baixa en greixos?

Consideracions nutricionals per a la síndrome de quilomicronèmia familiar



Aquestes recomanacions poden ser d'utilitat per a persones amb hipertrigliceridèmia greu i altres problemes relacionats amb un excés significatiu del colesterol i els triglicèrids a la sang.

La dieta mediterrània és reconeguda com un dels patrons alimentaris més saludables, tant per la varietat i la riquesa nutricional que aporta com pel baix impacte mediambiental que té. Es tracta d'un patró alimentari àmpliament recomanat per prevenir i promoure la salut, tant de les persones sanes com de les que tenen alguna malaltia crònica. Es caracteritza per incloure un consum abundant de vegetals (fruites, hortalisses, llegums, cereals integrals i tubercles) i per incorporar la fruita seca, les llavors i l'oli d'oliva en les elaboracions i, en menys quantitat, els aliments d'origen animal (carn, peix, ous, lactis). Aquesta dieta se singularitza per incloure aliments de qualitat, pròxims i frescos (per tant, poc processats).

Tot i que la dieta mediterrània inclou aliments rics en greixos saludables (oli d'oliva, fruita seca, llavors i peix blau), en el cas de la síndrome de quilomicronèmia familiar, **es requereix el control dels greixos en l'alimentació**, i per tant és essencial moderar-ne la quantitat consumida. Això no invalida el patró mediterrani, sinó que el fa especialment recomanable, ja que permet mantenir una alimentació equilibrada i rica en nutrients protectors (fibra, vitamines, minerals, antioxidants).

D'aquesta manera, les persones que han de seguir una alimentació baixa o molt baixa en greixos es poden continuar beneficiant dels avantatges de la dieta mediterrània (efecte protector per a la salut cardiovascular, prevenció de malalties cròniques, efecte beneficiós per a la microbiota intestinal, etc.) si l'adapten a les necessitats específiques de cada cas i segueixen les indicacions del personal sanitari. Tot plegat vol dir controlar els greixos afegits, moderar el consum d'aliments rics en greixos i, sobretot, triar els aliments que tinguin greixos de més bona qualitat.



Recomanacions sobre grups d'aliments en una alimentació molt baixa en greixos



ALIMENTS PER INCLOURE

- Verdures fresques
- Fruïtes fresques
- Llegums (bullits, de pot...)
*Reviseu la quantitat d'oli que tenen productes com ara l'hummus
- Tubercles frescos (patata, moniato, nyàmera...)
- Derivats (nyoquis)
- Cereals integrals (blat, arròs, mill, fajol, quinoa, civada...)
- Derivats de cereals (pa, pasta, flocs i cereals d'esmorzar sense sucre, coquetes de blat de moro o arròs...)
-
- Iogurt o quefir desnatat
- Llet desnatada
- Formatges baixos en greix (frescos, desnatats, cottage, mozzarella light, ricotta...)



ALIMENTS PER MODERAR O PER EVITAR

- Verdures fregides, congelades i amb olis (exemple: espinacs amb panses), xips de verdures...
- Melmelades, fruites deshidratades amb olis afegits...
- Llegums saltats amb altres ingredients
- Pots o llaunes de llegums guisats
- Snacks de llegums (per exemple, xips)
- Patates fregides i xips
- Preparats a base de patata (per exemple, preparat per a truita de patata, patates congelades a punt per fregir)
- Pa de motlle
- Biscotes o coquetes de gustos
- Cereals d'esmorzar amb xocolata, mel o altres gustos
- Coquetes amb xocolata o altres gustos
- Masses de pasta de full, pizza o altres masses comercials
- Pastisseria i brioixeria (croissants, donuts, magdalenes, galetes)
- Sucres simples (sucre blanc de taula, mel, xarops, sucre de coco, sucre de canya, etc.)
- Llet semidesnatada o sencera
- Formatges semicurats i curats (edam, emmental, brie, camembert, manxego, etc.)
- Nata o crema de llet
- Llet condensada o evaporada
- Mantega, ghee (mantega clarificada) o margarina
- Iogurt natural o tipus grec



ALIMENTS PER INCLOURE

- Carn magra: gall dindi, pollastre, conill (frescos i sense processar); especialment les parts com el pit de pollastre o la cuixa sense pell

**Cal controlar la quantitat que es consumeix d'embotit i cal vetllar per la qualitat d'aquest (pernil dolç o gall dindi cuit amb més del 90% de carn)

- Peix blanc

**Cal controlar la quantitat que es consumeix de peix blau

- Clara d'ou

- Oli d'oliva verge extra

**Cal controlar la quantitat que es consumeix

- Fruita seca i llavors

**Cal controlar la quantitat que es consumeix

- Conserves de tomàquet sense oli, tomàquet triturat

- Brous de verdures, infusions i tes

-



ALIMENTS PER MODERAR O PER EVITAR

- Hamburgueses, salsitxes i mandonguilles de pollastre, porc, vedella, etc.
- Carn picada de porc i vedella
- Embotits (pernil dolç, xoriço, fuet, llom, llonganissa, mortadella, etc.)
- Frankfurt, bacó i altres carns processades
- Carns marinades (per exemple, broquetes de pollastre)
- Visceres i altres carns amb un alt contingut en greix, com el confit d'ànec, els peus de porc o altres carns guisades

- Tonyina o qualsevol altre peix en conserva (amb oli o escabetx)
- Processats a partir de peix, com ara nuggets, barretes de lluç, bastonets de cranc, hamburgueses de peix...

- Rovell d'ou

- Olis vegetals, com el de gira-sol, palma, blat de moro, soja, etc.

- Fruita seca fregida
- Cremes de fruita seca

- Salses: maioneses, beixamel, allioli, etc.

- Begudes ensucrades i sucres (sucres comercials, refrescos, etc.)
- Begudes alcohòliques (cervesa, vi, destil·lats, etc.)

- Precuinats i fregits (crestes, croquetes, pizzes congelades, etc.)

Quantitat i qualitat dels greixos

Segons el tipus d'aliment, hi trobem una quantitat variable de greixos i, sobretot, una tipologia diferent d'aquests. Alguns greixos són indispensables per al bon funcionament de l'organisme, amb nombrosos beneficis, i, per tant, s'haurien de prioritzar en l'alimentació. Per això, **no només és important la quantitat de greixos que contenen els aliments, sinó també la qualitat.**

Podríem classificar els greixos en quatre grans grups: monoinsaturats, poliinsaturats, saturats i trans. Vegem-los a continuació:

MONOINSATURATS >

Es consideren greixos saludables, ja que ajuden a **mantenir nivells baixos de colesterol LDL (lipoproteïnes de baixa densitat) i de triglicèrids** a la sang, la qual cosa contribueix a reduir el risc de desenvolupar malalties cardiovasculars.



- Oli d'oliva verge extra
- Alvocat
- Fruita seca i llavors

POLIINSATURATS >

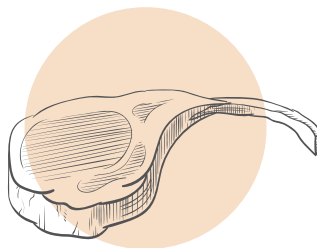
Es consideren greixos saludables per l'**efecte antiinflamatori** que tenen i perquè contribueixen a la **reducció del colesterol LDL (lipoproteïnes de baixa densitat) i dels triglicèrids** a la sang, la qual cosa ajuda a disminuir el risc de desenvolupar malalties cardiovasculars. Així mateix, els aliments que contenen aquest tipus de greixos aporten àcids grassos essencials, com ara els omega 3 i 6, fonamentals per al creixement cel·lular i un funcionament cerebral adequat.



- Peix blau
- Fruita seca
- Llavors

SATURATS >

No es consideren dins de la categoria de greixos saludables. Tot i que tots els aliments contenen una combinació de diferents tipus de greixos, **es recomana prioritzar els que tenen un contingut més alt de greixos monoinsaturats i poliinsaturats**. Per tant, poden formar part de la dieta, però **cal consumir-ne amb moderació**.



- Aliments d'origen animal:
 - carn (sobretot la vermella)
 - embutits
 - llet sencera i derivats
- Oli de palma o de coco, etc.

TRANS >

Són considerats greixos perjudicials per a la salut, ja que **incrementen el risc de desenvolupar malalties cardiovasculars, entre altres patologies**. Es generen principalment a través de processos industrials en què els olis líquids es converteixen en greixos sòlids. Atès que l'organisme no necessita aquest tipus de greixos, **cal evitar de consumir-ne o, en qualsevol cas, reduir-los al mínim possible**.



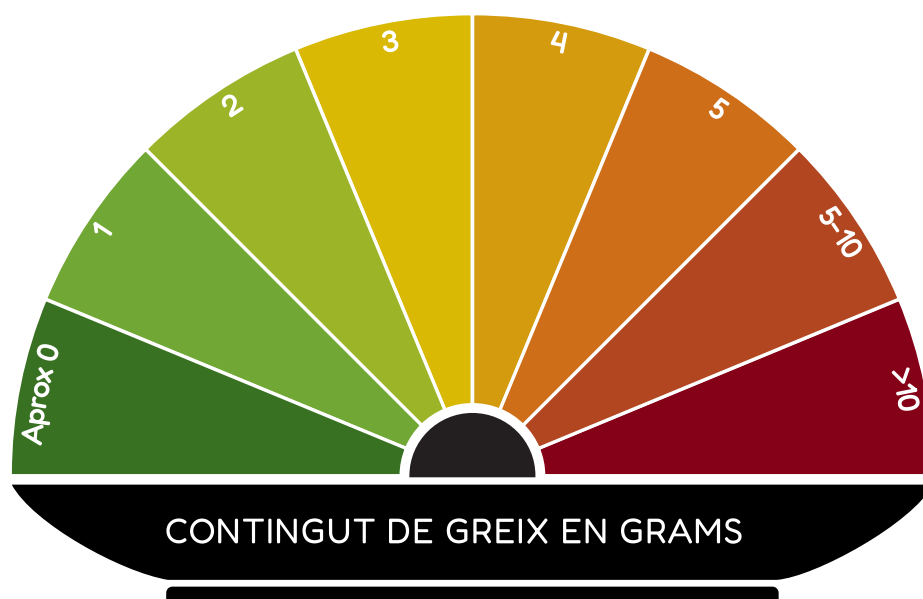
- Brioixeria industrial (pans de pessic, galetes, pastissos, etc.)
- Margarines i mantegues vegetals
- Snacks (galetes salades, patates xips, etc.)
- Plats precuinats, pizzes congelades, etc.

¿Què és?

Cada aliment conté una quantitat diferent de greixos, i sovint pot ser-nos difícil saber quins n'aporten més o menys. Fins i tot dins d'un mateix grup d'aliments hi ha variacions importants. Per aquest motiu s'ha creat una eina pensada per **facilitar la identificació del contingut de greixos dels aliments**.

Aquest mesurador és el Greixímetre, una eina en què els aliments no es classifiquen per la qualitat nutricional que tenen, sinó **exclusivament per la quantitat de greixos que contenen**. Això ens ajuda a triar amb més facilitat: per exemple, si dubtem entre menjar pèsols o cigrons per sopar, podem consultar el Greixímetre per orientar-nos sobre quants greixos aporta cada opció.

És important tenir en compte que alguns aliments, com la fruita seca, les llavors i el peix blau presenten un contingut elevat de greixos; no obstant, aquests són d'alta qualitat nutricional.



¿Com funciona?

Començant per l'esquerra del Greixímetre, hi ha els aliments amb menys quantitat de greix per ració. A mesura que s'avança cap a la dreta, cada franja representa un nivell superior de greixos, fins a arribar a l'última, en què una ració de l'aliment conté més de 10 grams de greix.

Aprox 0	0-0,5 g	La ració d'aliment conté pràcticament zero grams de greix .
1	0,5-1,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 1 gram de greix .
2	1,5-2,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 2 grams de greix .
3	2,5-3,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 3 grams de greix .
4	3,5-4,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 4 grams de greix .
5	4,5-5,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 5 grams de greix .
5-10	5,5 – 10 g	La ració d'aliment conté entre 5,5 i 10 grams de greix .
>10	> 10 g	La ració d'aliment conté >10 grams de greix .

*Vegem-ho en un exemple: si a la **segona franja (0,5 g - 1,5 g)** apareix la imatge de l'**arròs blanc**, això indica que **una ració d'arròs blanc (80 g en cru)** aporta aproximadament **1 gram de greix**.*

Com sé a quants grams correspon una ració?

Tal com hem vist, l'arròs blanc conté aproximadament 1 gram de greix per ració casolana. Però a quant equival una ració? Equival a 10 grams d'arròs, a 20, a 150...? **Per resoldre aquests dubtes, s'inclou una taula en què s'especifica la quantitat d'aliment que correspon a aquesta ració.** Les quantitats indicades a la taula són orientatives i es basen en ingestes recomanades per a persones adultes. En el cas de la **població pediàtrica, cal individualitzar les recomanacions i consultar un professional per assegurar-se que es cobreixen tots els requeriments nutricionals.**

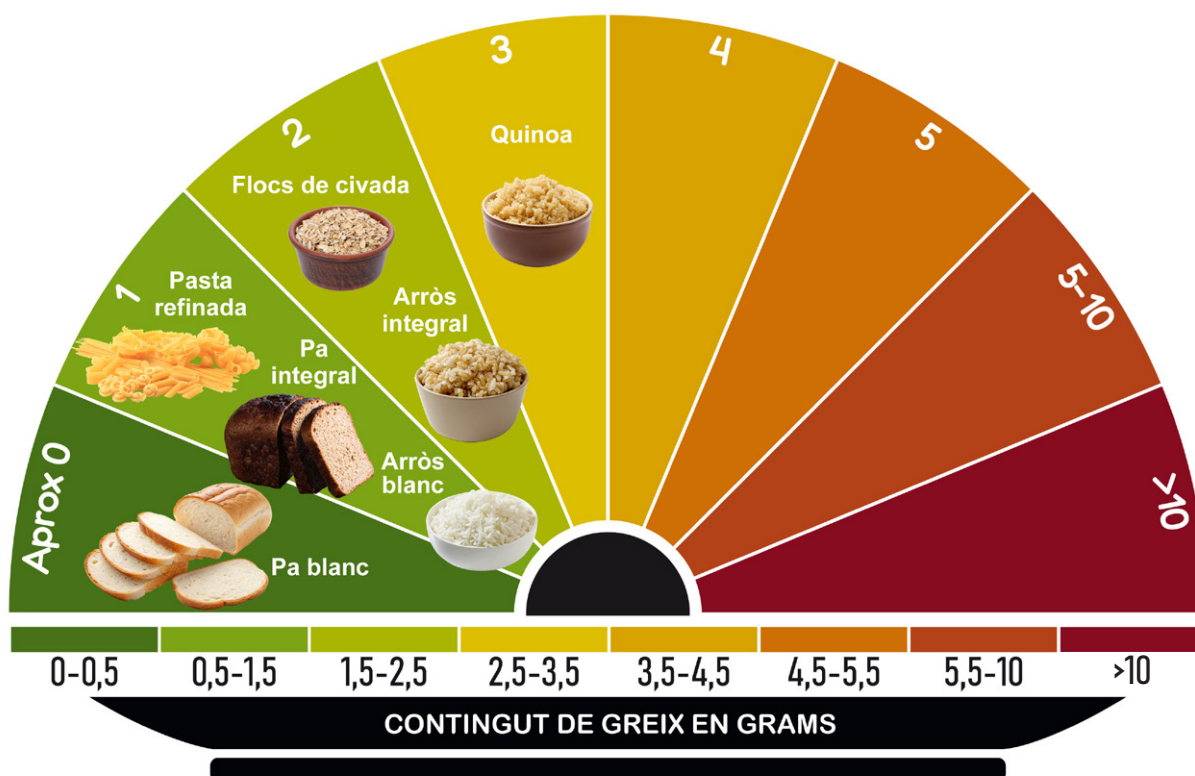
En el cas de l'arròs blanc, es tracta de 80 grams en cru. Això permet disposar d'una referència flexible, és a dir, si es couen únicament 40 grams d'arròs com a guarnició, la quantitat de greix es redueix proporcionalment, per la qual cosa queden aproximadament 0,5 g de greix per cada ració que es consumeix.

Grups d'aliments i el seu contingut en greixos

Cereals

A què correspon una ració?

Cereals	Aliments	Gramatges	Mesures casolanes
	Pa	40 g	Una llesca
	Arròs	80 g (cru)	1 tassa de cafè
	Pasta alimentària	240 g (bullida)	8 cullerades soperes
	Flocs de civada	35 g (cru) 90 g (bullits)	Mitja tassa / 4 cullerades soperes
	Quinoa	50 g (cru) 140 g (bullida)	Un plat

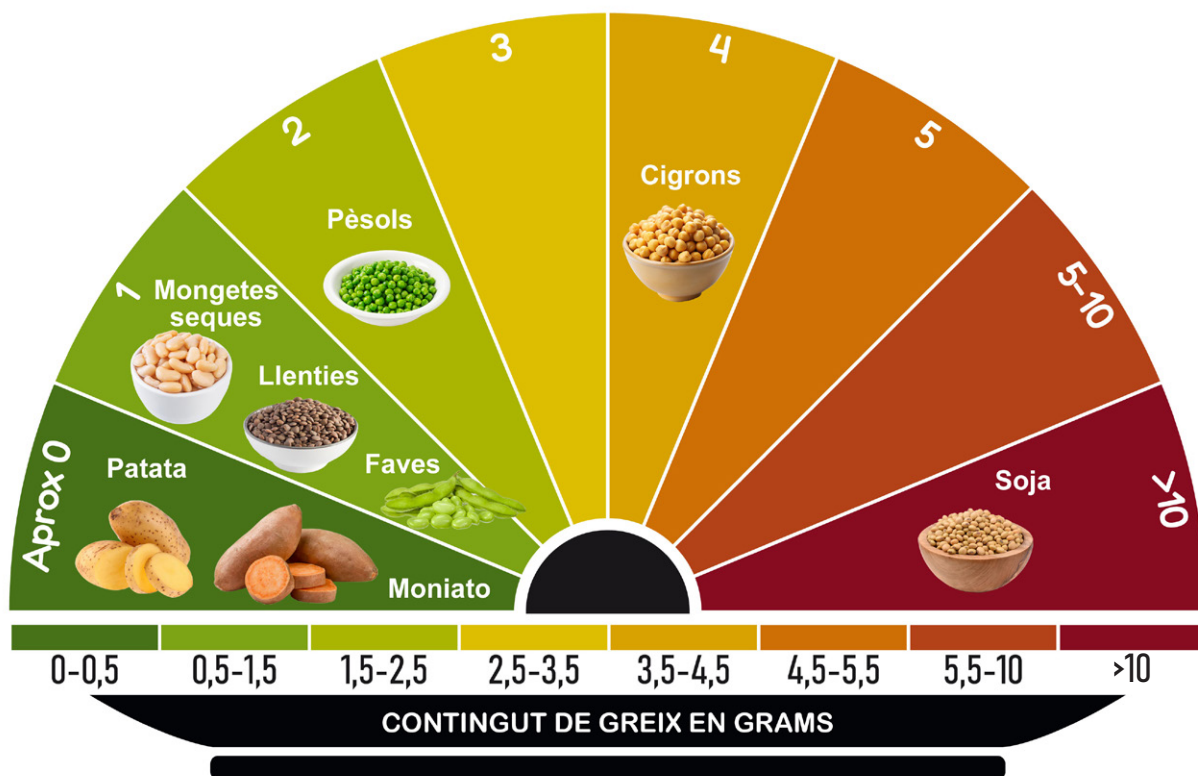


Els cereals integrals contenen més greixos que els refinats perquè mantenen totes les parts del gra, fins i tot el germen, ric en una petita quantitat de greixos saludables. Això a banda, aporten fibra, vitamines i minerals (que es perden en el procés de refinament), la qual cosa converteix els integrals en una opció més nutritiva.

Llegums i tubercles

A què correspon una ració?

	Aliments	Gramatges	Mesures casolanes
Llegums i tubercles	Llegums	70 g (cru) 175 g (bullits)	Un plat de llegums cuits
	Tubercles	150 g (cru) 140 g (bullits)	1 unitat grossa / 2 de petites

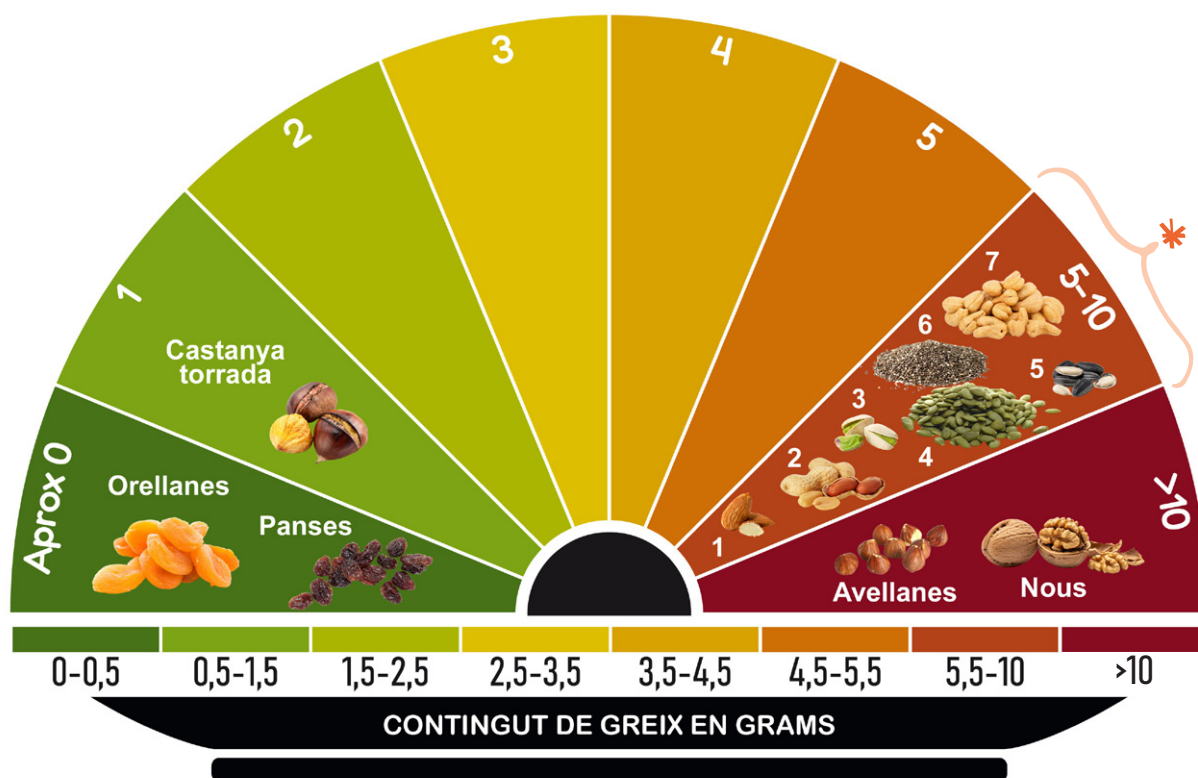


Els tubercles frescos i els llegums, fins i tot en conserva, solen ser baixos en greixos. No obstant això, en alguns productes que s'elaboren a partir d'aquests, com ara les patates rosses congelades, els purés instantanis, els hummus, els snacks o les xips de llegum, s'hi afegeixen olis, per la qual cosa convé que en reviseu l'etiqueta.

Fruita seca, llavors i fruita deshidratada

A què correspon una ració?

	Aliments	Gramatges	Mesures casolanes
Fruita seca, llavors i fruita deshidratada	Fruita seca i llavors	20 g	1 grapat petit
	Panses		1 grapat petit
	Orellanes		3 u.



* 1- Ametlles, 2-Cacauets, 3-Festucs, 4- Llavors de carbassa, 5- Llavors de gira-sol, 6-Xia, 7-Anacards.

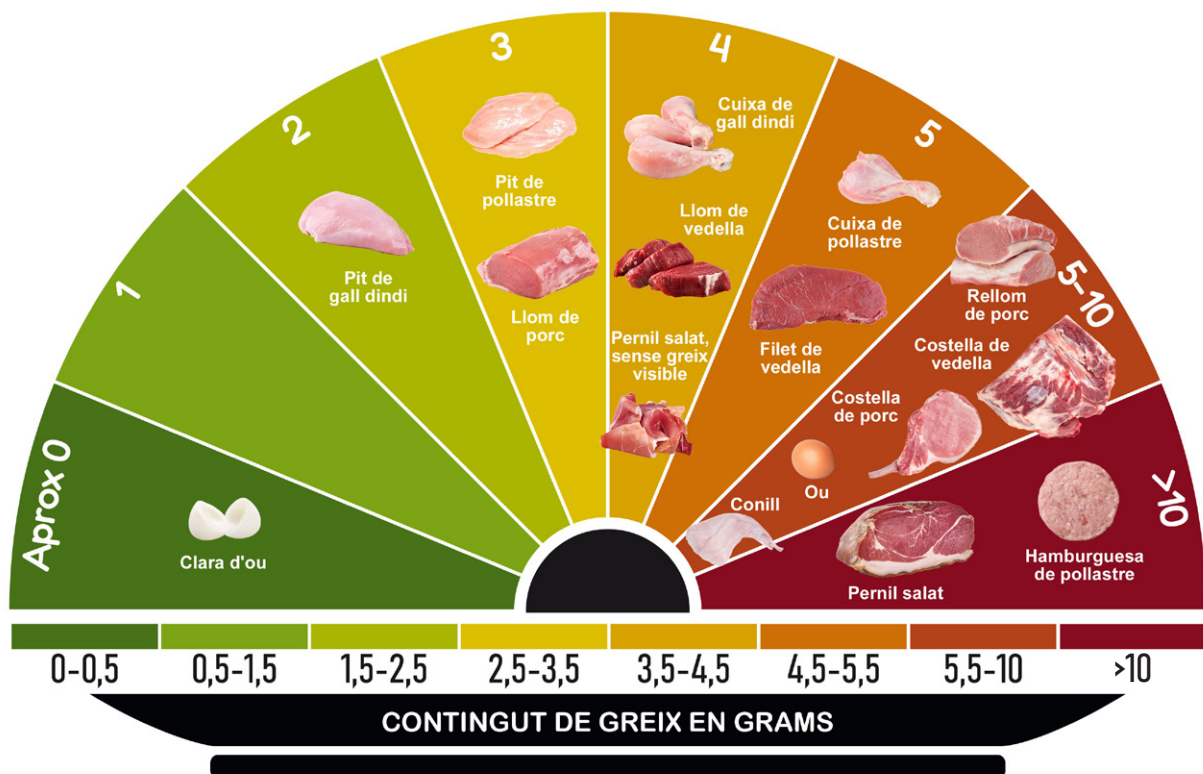


La fruita seca és rica en greixos saludables, beneficiosos per a l'organisme, però en dietes molt baixes en greixos convé moderar-ne el consum. Així doncs, s'hi pot incloure, tot i que de manera limitada, i per fer-ho cal tenir en compte la resta de la ingesta diària, evitar-ne les versions fregides i preferiblement consumir-ne de crua.

Carn i ou

A què correspon una ració?

	Aliments	Gramatges	Mesures casolanes
Carn i ou	Pit de pollastre / gall dindi	125 g (cru i sense os)	1 u.
	Cuixa de pollastre		1 u.
	Cuixa de gall dindi		1 u petita
	Hamburguesa de pollastre/vedella		1 u.
	Filet de vedella		1 u.
	Rellom de porc		1 filet mitjà de rellom
	Llom de porc		2 talls
	Costella de porc		1 u.
	Costella de vedella		2 costelles
	Rellom de vedella		1 u.
	Llom de vedella		1 u.
	Conill		-
	Pernil salat	50 g	3 talls
	Clara d'ou	40 g (crua)	1 clara
	Ou de gallina	60 g (cru)	1 ou

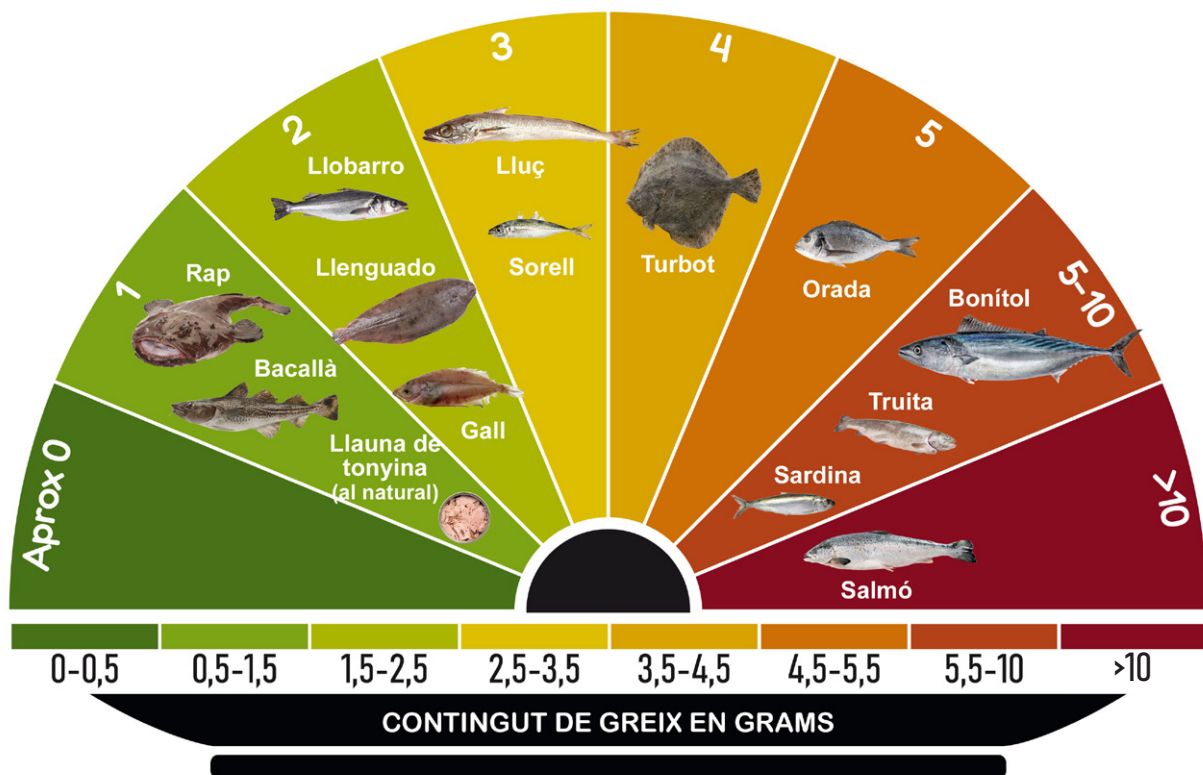


El contingut de greix a la carn varia segons l'alimentació de l'animal, el tall i altres factors. Es recomana que prioritzeu els talls magres (com ara el pit de pollastre o la cuixa sense pell) i en retireu el greix visible en cas que en tingui. Algunes peces amb força greix, com ara les ales de pollastre i les hamburgueses comercials de porc o de vedella, no s'han inclòs en el Greixímetre perquè superen clarament el límit recomanat de greixos.

Peix blau i blanc

A què correspon una ració?

	Aliments	Gramatges	Mesures casolanes
Peix blau	Llauna de tonyina al natural	150 g (cru i sense espines)	Consulteu-ne l'envàs
	Llobarro, sorell, truita, bonítol, orada, verat		1 filet
	Sardina		3 u. petites
	Salmó		1 rodanxa mitjana
Peix blanc	Rap, lluç	150 g (cru i sense espines)	2 rodanxes petites
	Bacallà		1 llom o filet mitjà
	Llenguado		2 u. petites
	Gall		1 filet mitjà
	Turbot		1 filet mitjà

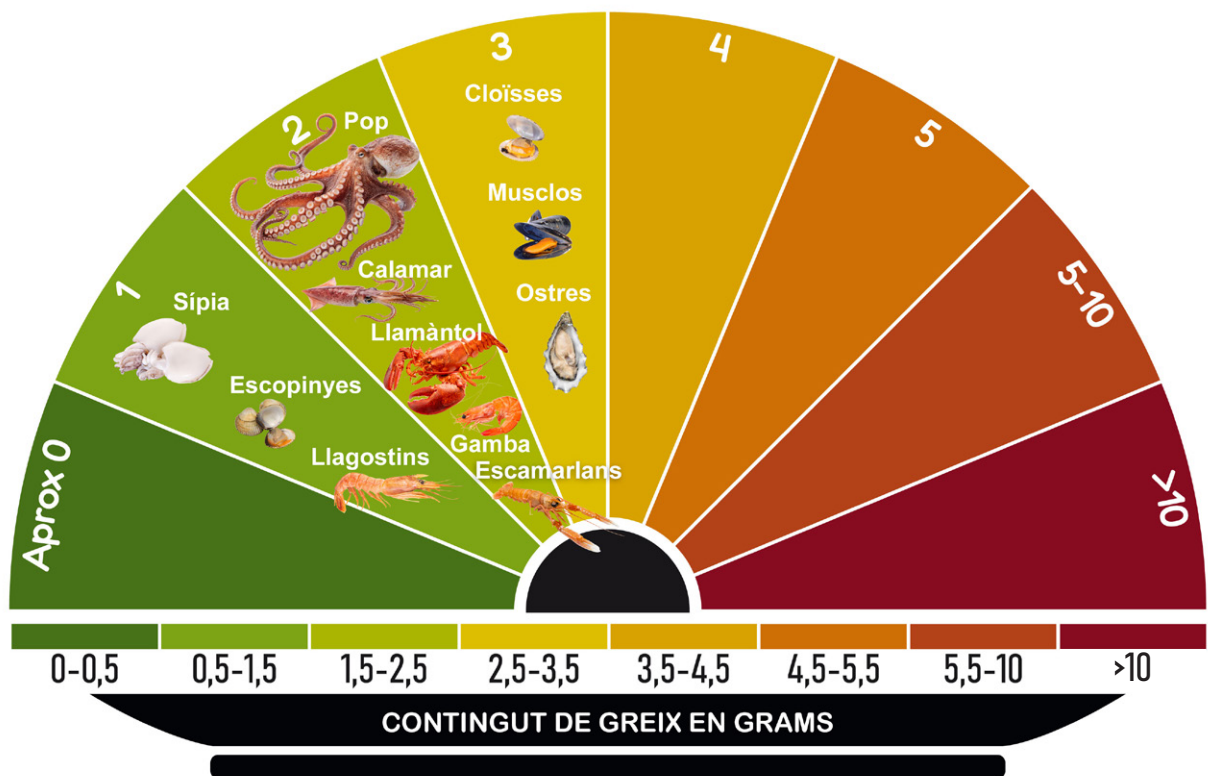


El peix blau conté més greix que el blanc, però és ric en omega-3, un tipus de greix essencial per a l'organisme. Per tant, es recomana que consumiu preferentment peix blanc, però si mengueu peix blau heu de tenir en compte d'ajustar-ne la quantitat, fer servir mètodes de cocció sense greix o, en el cas de les conserves, triar les que són al natural. A més, el peix de piscifactoria sol tenir un contingut de greix més alt que el peix salvatge. Per això, en el moment d'anar a comprar peix és recomanable conèixer-ne l'origen i tenir en compte que un de piscifactoria pot aportar més greixos que la mateixa espècie en versió salvatge. Entre els peixos de piscifactoria més habituals hi ha el salmó, l'orada, el llobarro, el turbot i la truita.

Cefalòpodes, molluscs i crustacis

A què correspon una ració?

	Aliments	Gramatges	Mesures casolanes
Cefalòpodes	Pop	150 g (cru i net)	1 tentacle mitjà
	Sèpia, calamar		1 u.
Molluscs i crustacis	Escopinyes	150 g (cru i net)	30 u.
	Llagostins		6-7 u
	Llamàntol		Un terç d'unitat
	Gambes		7 u.
	Cloïsses		10-12 u
	Musclos		10 u.
	Ostres		2 u.
	Escamarlans		3-4 u.

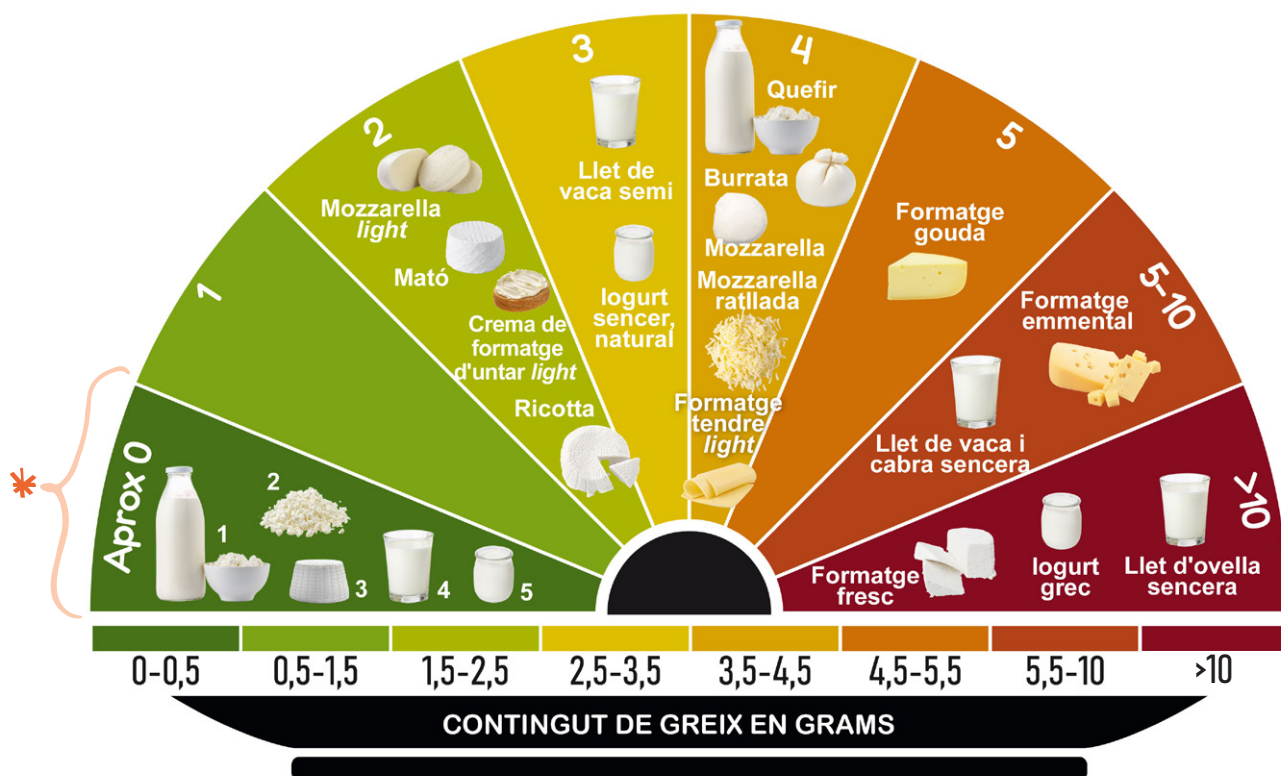


Frescos tenen un contingut baix o mitjà de greix. No obstant això, en conserves com l'escabetx, l'oli augmenta de manera significativa els greixos totals. Per aquest motiu, es recomana que consumiu el producte fresc, en conserva al natural o, si és en escabetx o amb oli, l'escorreu bé i en mengeu amb moderació.

Lactis

A què correspon una ració?

	Aliments	Gramatges	Mesures casolanes
Lactis	Formatge gouda, emmental, tendre <i>light</i>	20 g	1 tall
	Quefir	125 g	½ tassa
	Formatge fresc	80 g	1 terrina individual
	logurt	125 g	1 u.
	Llet de vaca, cabra, ovella	200 ml	1 got
	Boles de mozzarella, burrata	20 g	Consulteu-ne l'envàs
	Mató, crema de formatge <i>light</i> , cottage	20 g	2 cullerades
	Mozzarella ratllada	20 g	4 cullerades



* 1- Quefir desnatat, 2- Cottage 0%, 3- Formatge fresc desnatat, 4- Llet de vaca desnatada, 5- logurt desnatat, natural.

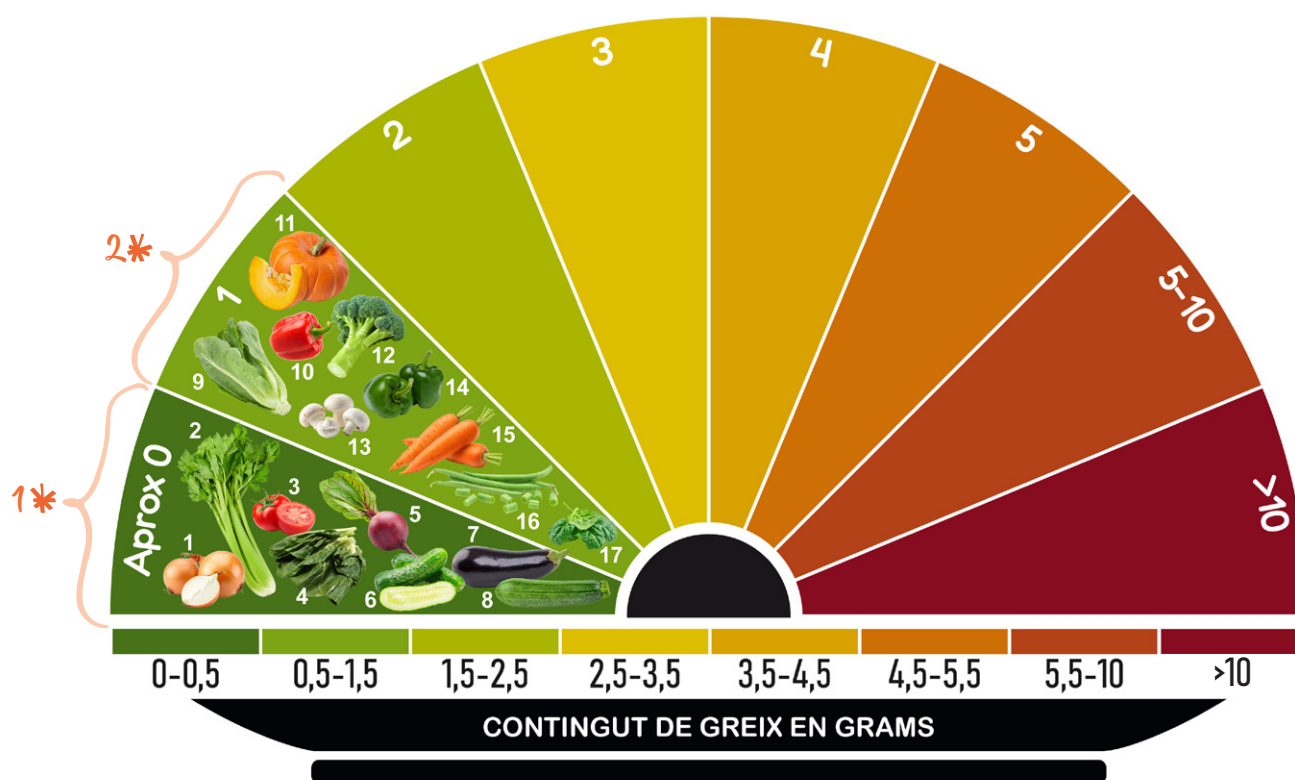


Els lactis contenen principalment greixos i proteïna. Per a dietes baixes en greixos, es recomana que consumiu les opcions fresques i desnatades i les situades a l'esquerra del Greixímetre, i que deixeu com a consum ocasional i en una quantitat limitada les que apareixen més a la dreta. A més, alguns productes etiquetats com a "light" poden generar confusió, per la qual cosa se suggereix consultar l'etiqueta.

Verdures i hortalisses

A què correspon una ració?

	Aliments	Gramatges	Mesures casolanes
Verdures i hortalisses	Ceba	200 g (crues)	2 u. petites
	Api		4 branques
	Remolatxa (cuita)		4 u. mitjanes
	Cogombre, tomàquet, carbassó, pebrot vermell		1 u. mitjana
	Albergínia		1 u. petita
	Pastanaga, pebrot verd		2 u. mitjanes
	Xampinyons		25 rodanxes
	Mongeta tendra, espinacs, enciam, bleda i bròcoli		1 plat
	Carbassa		-

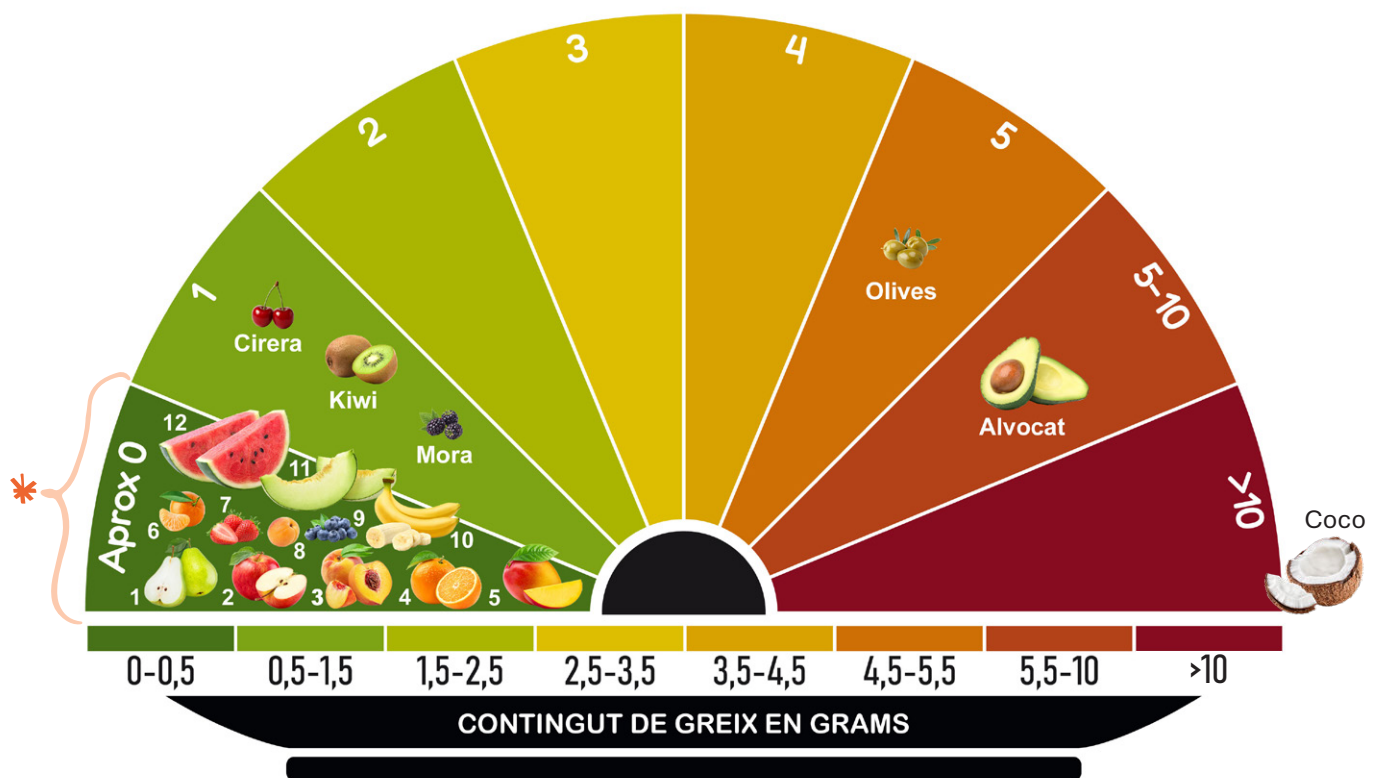


Les verdures fresques són molt baixes en greixos. En productes processats, com ara mescles congelades, cremes, purés o brous, s'hi acostumen a afegir olis i greixos vegetals. Es recomana que prioritzeu les verdures fresques i, en cas que consumiu processats, reviseu l'etiqueta per saber-ne el contingut de greixos.

Fruites i derivats

A què correspon una ració?

Fruites i derivats	Aliments	Gramatges	Mesures casolanes
	Nabius, mores	150 g	1 tassa plena
	Taronja, plàtan, pera, poma, préssec		1 u. mitjana
	Raïm		15-20 u.
	Meló, síndria		1 tros
	Albercoc, mandarina, kiwi		2 u.
	Mango		½ u.
	Maduixa, cirera		10-12 u.
	Alvocat	50 g	¼ u.
	Coco fresc	50 g	2 trossos petits
	Olives	40 g	8 olives



* 1- Pera, 2- Poma, 3- Préssec, 4- Taronja, 5- Mango, 6- Mandarina, 7- Maduixa, 8- Albercoc, 9- Nabius, 10- Plàtan, 11- Meló, 12- Síndria.



Tot i que algunes fruites fresques contenen una mica més de greixos que d'altres, en general en porten molt pocs. Les excepcions són les olives i l'alvocat, que tot i que contenen greixos saludables, n'inclouen en gran quantitat. Finalment, el coco fresc apareix fora del Greixímetre perquè supera els valors establerts.

Els imprescindibles

En les franges verdes dels greixímetres que s'han descrit podeu observar una gran varietat i quantitat d'aliments de tots els grups. Això demostra que **una alimentació baixa en greixos no és sinònim d'una dieta monòtona**. El secret és tenir **sempre disponibles al rebost i a la nevera aquests aliments**, perquè permet fer-ne múltiples combinacions, adaptades a les preferències i tradicions culinàries de cadascú.

A banda de disposar d'aliments baixos en greixos, és fonamental parar esment a la manera com es cuinen. Per això, es recomana fer servir **paelles i cassons antiadherents, coladors per cuinar al vapor, paper de forn o base de silicona aptes per al forn, microones i fregidora d'aire**, que permeten preparar els aliments amb poc oli o fins i tot sense. També és útil fer servir una **bàscula de precisió**, que permet mesurar amb exactitud la quantitat de greixos afegits, així com un **polvoritzador d'oli**, que permet repartir-lo de manera més uniforme i en poca quantitat sobre els aliments.

Recomanacions
culinàries



Talls magres de carn, peix i clara d'ou

Lactis desnatats (llet, iogurt, formatges baixos en greix)

Cereals integrals i derivats (pa, pasta...)

Tubercles

Llegums secs o en conserva

Fruïtes

Verdures i hortalisses

Com podeu interpretar etiquetes en el moment de comprar

Per què és tan complicat entendre les etiquetes?

No hem d'oblidar que la cistella de la compra ha d'incloure, principalment, aliments sense etiqueta: productes frescos i mínimament processats, com ara fruites, verdures, hortalisses, llegums, tubercles, ous, peix i carn.

Tot i això, una gran part dels productes que trobem al supermercat venen envasats i, per tant, porten etiqueta. Per a aquests casos, és important que aprengueu a interpretar-les correctament. Us en donem alguns consells:

1. **Reviseu la llista d'ingredients:** els ingredients estan ordenats de més a menys proporció. Cal evitar comprar els productes en què el **greix** (olis, mantegues, margarines o altres greixos) i el **sucre** apareguin en les primeres posicions, i també els que tinguin una llista molt llarga.

INGREDIENTS

Sucre, farina de blat, oli de girasol, cacao en pols reduït en greixos, llet desnatada en pols, xarop de sucre.



Identifiqueu si hi ha sucres afegits i en quina quantitat. Els sucres simples es poden trobar de manera natural en els aliments (la lactosa de la llet o la fructosa de la fruita) o, s'hi poden afegir, dels quals cal limitar-ne el consum. Sabrem que són afegits perquè a la llista d'ingredients apareixerà el sucre o alguna variant: sucre morè, sucre de canya, xarop, suc, dextrosa, fructosa, galactosa, nèctar, etc. Per saber-ne la quantitat, hem de revisar la informació nutricional en el punt "dels quals sucres", que es troba sota la indicació "hidrats de carboni". Una porció d'un producte amb 25 grams de sucre simple afegit representa el total del consum recomanat diàriament.

2. **Identifiqueu la quantitat de greixos per porció d'aliment:** a la taula d'informació nutricional es presenta la quantitat de greixos totals i saturats per 100 grams de producte, i en molts casos també per ració. És important que interpreteu **la informació nutricional per la quantitat que consumeu** del producte i no per 100 g o bé 100 ml de producte. Fixeu-vos en la **quantitat de greixos per ració** perquè, en el cas de la llet, per exemple, una ració són 250 ml i en el cas d'uns cereals són 30 grams, per tant, aquests volums difereixen dels 100 grams de referència.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL		
VALORS NUTRICIONALS MITJANS	Por 100 ml	250 ml (un got)
Valor energètic	264 kJ 63 kcal	660 kJ 158 kcal
Greixos	3,6 g	9,0 g
dels quals saturats	2,4 g	6,0 g
Hidrats de carboni	4,6 g	12 g
dels quals sucres	4,6 g	12 g
Proteïnes	3,1 g	7,8 g
Sal	0,13 g	0,33 g
Calci	110 mg (14% VRN)	275 mg (34% VRN)



Cal que recordeu que els aliments poden contenir greixos per dos motius: perquè hi són de manera natural, com passa amb el peix blau, o perquè se'ls n'afegeixen durant l'elaboració, com és el cas de les galetes elaborades amb olis vegetals. Per aquest motiu, si veieu que un aliment conté greixos en la composició nutricional és important que en reviseu la llista d'ingredients per comprovar si aquests greixos s'hi han afegit durant el procés industrial.

3. **No us deixeu enganyar per expressions** com ara “baix en calories”, “sense sucre”, “sense sucres afegits”, “0% matèria grassa”, etc., perquè no són indicadors d'un producte saludable. Tampoc no ho són “natural”, “rústic” o “artesà”, ja que no tenen darrere un marc legal ben definit.



¡Alerta! El fet que un producte porti l'etiqueta “light” vol dir que s'hi ha reduït almenys un 30% del contingut en greixos. En alguns casos, però, si partim d'un producte amb un alt gramatge de greixos, podem continuar tenint un aliment no recomanable per a persones que han de seguir una alimentació baixa en greixos o sense greixos.

Per exemple: un formatge havarti light, encara que se n'hagi reduït el contingut en greix, continua tenint més de 4 grams de greix per tall de formatge.

4. **Pareu esment al contingut de sal (o sodi).** Tot i que el contingut de sal no afecta directament els nivells de triglicèrids a la sang, es recomana a tota la població controlar-ne la ingesta per prevenir malalties cardiovasculars, molt freqüents en la nostra societat. Si es tracta de sal afegida, apareixerà a la llista d'ingredients. El màxim de **sal** diari recomanat és de 5 grams (o 2 grams si es refereix a sodi); per tant, un producte amb 1,5 grams de sal per porció ja suposaria el 30% del que s'hauria de consumir en un dia. Per saber el contingut de sal d'un producte cal que feu el càlcul: grams de sal = grams de sodi x 2,5.

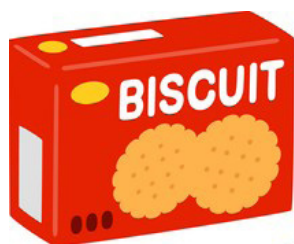
Alguns exemples pràctics:



Propietats nutricionals	Per 100 g	Per 20 g (formatget)
Valor energètic	308 kcal	62 kcal
Greixos	24 g	4,8 g
Dels quals saturats	16 g	3,2 g
Hidrats de carboni	< 0,5 g	< 0,5 g
Dels quals sucres	< 0,5 g	< 0,5 g
Proteïnes	23 g	4,6 g
Sal	1,8 g	0,36 g

Ingredients: llet, sal, ferments lactis, coagulant de llet microbià.

CONCLUSIÓ: formatgets individuals, amb una llista curta d'ingredients i fàcilment recognoscibles. Tot i que es tracta de greixos intrínsecs en l'aliment, suposen gairebé 5 grams per unitat de formatget, aportació considerable en casos de dietes molt baixes en greixos. Pel que fa a la sal, en porta 0,3 grams per unitat de formatget.



Propietats nutricionals	Per 100 g	Per 33 g (galeta)
Valor energètic	498 kcal	161 kcal
Greixos	24 g	7,7 g
Dels quals saturats	12 g	4 g
Hidrats de carboni	64 g	21 g
Dels quals sucres	33 g	11 g
Proteïnes	5,5 g	1,8 g
Sal	0,74 g	0,24 g

Ingredients: farina de blat, sucre, greix de palma, pasta de cacao, mantega de cacao, oli de gira-sol, gasificants, dextrosa, xarop de glucosa i fructosa, sal, sèrum de llet en pols, aromes.

CONCLUSIÓ: galetes amb una llista llarga d'ingredients, molts dels quals són sucres i greixos afegits de baixa qualitat (greix de palma, oli de gira-sol...). Si mirem la composició nutricional per galeta, hi trobem una aportació considerable de greixos (gairebé 8 grams) i de sucres (gairebé la meitat del màxim recomanat diari per l'OMS, que són 25 grams al dia).



Propietats nutricionals	Por 100 g	Por 125 g (iogurt)
Valor energètic	36 kcal	45 kcal
Greixos	0,1 g	0,1 g
Dels quals saturats	0 g	0 g
Hidrats de carboni	4,5 g	5,6 g
Dels quals sucres	4,5 g	5,6 g
Proteïnes	4,3 g	5,4 g
Sal	0,13 g	0,16 g

Ingredients: llet fresca pasteuritzada desnatada, llet en pols desnatada i ferments lactis. Conté sucres naturalment presents.

CONCLUSIÓ: ingredients bàsics per elaborar un iogurt (llet i ferments lactis), sense sucres afegits i en versió *light*, per tant, reduït en greixos. Producte correcte i adequat per a una dieta baixa en greixos.



Propietats nutricionals	Por 100 g	Por 250 g (ració)
Valor energètic	46 kcal	115 kcal
Greixos	1,8 g	4,5 g
Dels quals saturats	0,2 g	0,5 g
Hidrats de carboni	6,2 g	15,5 g
Dels quals sucres	2 g	5 g
Proteïnes	0,6 g	1,5 g
Sal	0,6 g	1,5 g

Ingredients: Aigua, pastanaga, patata, arrel d'api, ceba, tomàquet, xirivia, **nata**, carbassa, porro, **oli de gira-sol**, llet desnatada, **sucres**, sal, aromes.

CONCLUSIÓ: crema de verdures preparada, en què s'identifiquen sucres afegits i oli de gira-sol en els ingredients. L'aportació de greixos és de 4,5 grams per ració o plat de crema, per la qual cosa esdevé una aportació de greixos considerable. Al mercat podem trobar altres opcions més baixes en greixos i sense sucres.



Productes envasats, classificats segons el contingut en greixos

A continuació, us presentem unes llistes de productes comercials, classificats segons el grup d'aliments al qual pertanyen.

L'objectiu és saber el contingut aproximat de greixos d'algunes de les opcions més baixes en greixos disponibles actualment als supermercats.

El document en mostra només algunes opcions a mode il·lustratiu, però la clau és que us fixeu en l'etiquetatge dels productes que trobareu al supermercat habitual i comproveu que tinguin uns valors similars. Per això, no cal que busqueu la marca en concret; la intenció és que aquesta informació us serveixi per saber la quantitat de greixos que contenen aquest tipus de productes i busqueu opcions semblants.

A més, trobareu cadascun dels productes i el contingut en greixos per ració indicats segons el color del Greixímetre.



Aprox 0	0-0,5 g	La ració d'aliment conté pràcticament zero grams de greix .
1	0,5-1,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 1 gram de greix .
2	1,5-2,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 2 grams de greix .
3	2,5-3,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 3 grams de greix .
4	3,5-4,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 4 grams de greix .
5	4,5-5,5 g	La ració d'aliment conté aproximadament 5 grams de greix .
5-10	5,5 – 10 g	La ració d'aliment conté entre 5,5 i 10 grams de greix .
>10	> 10 g	La ració d'aliment conté >10 grams de greix .

1 / Pa, biscotes, torrades...

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Torrades cruixents amb sègol, Carrefour	1,8 g/100 g	 0,1 g/torrada	
Coquetes de blat de moro, Bonpreu	1,6 g/100 g	 0,1 g/coqueta	
Coquetes Protein, Santiveri	1,9 g/100 g	 0,1 g/coqueta	
Coquetes d'arròs, Carrefour	1,2 g/100 g	 0,1 g/coqueta	
Torrades de sègol, WASA	2 g/100 g	 0,2 g/torrada	
Biscotes integrals Dextrin, Santiveri	3,5 g/100 g	 0,5 g/biscota	
Torrades de sègol i sèsam, Hacendado	7,5 g/100 g	 0,7 g/torrada	

1 / Pa, biscotes, torrades...

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Pa de motlle 100% integral, Bimbo	3,2 g/100 g	 0,7 g/llesca	
Pa de motlle 100% integral, Carrefour	3,3 g/100 g	 1,1 g/llesca	
Pa de motlle blanc, Bimbo	6,3 g/100 g	 1,7 g/llesca	

2 / Cereals integrals

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
ARRÒS			
Arròs blanc, Carrefour	0,6 g/100 g (cru)	 0,4 g/80 g	
Arròs extra, Bonpreu	0,7 g/100 g (cru)	 0,5 g/80 g	

2 / Cereals integrals

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Arròs rodó, <i>Lidl</i>	0,8 g/100 g (cru)	 0,6 g/80 g	
Arròs integral, <i>Carrefour</i>	2,1 g/100 g	 1,6 g/80 g	
Arròs integral, <i>Bon Preu</i>	2,5 g/100 g	 2 g/80 g	
ALTRES CEREALS			
Cuscús, <i>Gallo</i>	1,8 g/100 g	 1,4 g/80 g	
Quinoa en gra, <i>Dia</i>	3 g/100 g	 2,4 g/80 g	

2 / Cereals integrals

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
PASTA			
Macarrons, <i>Gorgofado</i>	1 g/100 g	 0,8 g /80 g	
Macarrons, <i>Hacendado</i>	1,5 g/100 g	 1,2 g /80 g	
Macarrons integrals, <i>Hacendado</i>	1,9 g/100 g	 1,5 g /80 g	
Macarrons, <i>Gallo</i>	2 g/100 g	 1,6g/80 g	
Pasta integral per a amanides, <i>Gallo</i>	2 g/100 g	 1,6 g /80 g	
Macarrons integrals, <i>Bonpreu</i>	2 g/100 g	 1,6 g /80 g	

2 / Cereals integrals

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
CEREALS D'ESMORZAR			
Corn Fakes sense sucre, <i>Hacendado</i>	1,1 g/100 g	 0,3 g / 30 g	
Flocs d'espelta, Bonpreu	1,5 g/100 g	 0,4 g / 30 g	
Cereals integrals sense sucre, Hacendado	1,7 g/100 g	 0,5 g / 30 g	
Flocs d'espelta sense sucre, Hacendado	2,7 g/100 g	 0,8 g / 30 g	
Arròs integral inflat, El Granero	2,8 g/100 g	 0,8 g / 30 g	
Flocs de civada, Hacendado	7,3 g/100 g	 2 g / 30 g	

3 / Llegums

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Mongetes cuites, <i>Bonpreu</i>	0 g/100 g	 0 g/80 g	
Mongetes cuites, <i>Carrefour</i>	0 g/100g	 0 g/200 g	
Llentia cuita, <i>Luengo</i>	0 g/100 g	 0 g/200 g	
Mongetes seques crues, <i>Hacendado</i>	1 g/100 g	 0,8 g / 80 g	
Llentia crua, <i>Hacendado</i>	1,2 g/100 g	 0,9 g / 80 g	

3 / Llegums

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Pèsols congelats, Findus	0,7 g/100 g	 1,4 g/200 g	
Pèsols fins, Bonduelle	0,8 g/100 g	 1,6 g/200 g	
Faves baby, Findus	0,8 g/100 g	 1,6 g/200 g	
Cigró cuit, Luengo	1,9 g/100 g	 3,8 g/200 g	
Cigró sec, Hacendado	6,1 g/100 g	 4,8 g/80 g	

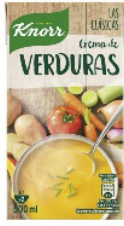
4 / Brous

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Brou de carn, Gallina Blanca	0,1g/100 ml	 0,2 g/250 ml	
Brou de verdures, Gallo	0,1 g/100 ml	 0,3 g/250 ml	
Brou de verdures, Bonpreu	0,2 g/100 ml	 0,4 g/250 ml	
Brou de verdures, Gallina Blanca	0,2 g /100 ml	 0,4 g/250 ml	
Brou de peix, Gallina Blanca	0,2 g/100 ml	 0,5 g/250 ml	

4 / Brous

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Brou de pollastre, <i>Hacendado</i>	<0,5 g/100 ml	 0,8 g/250 ml	
Brou de verdures, <i>Hacendado</i>	0,6 g/100 ml	 1,4 g/250 ml	

5 / Cremes de verdures

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Crema lleugera de verdures, <i>Knorr</i>	< 0,5 g/100 g	 < 0,5 g/100 g (250 g)	
Crema de verdures, <i>Knorr</i>	0,5 g/100 g	 1,2 g/ración (250 g)	

5 / Cremes de verdures

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Crema de verdures, <i>Hacendado</i>	1 g/100 g	 3,6 g/ració (350 g)	
Crema casolana de 7 verdures amb emmental, <i>Gallina Blanca</i>	2 g/100 g	 5 g/ració (250 g)	

6 / Vegetals congelats

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Minestra de verdures congelada, <i>Findus</i>	0 g/100 g	 0 g/ració	
Mongeta tendra, <i>Findus</i>	0,1 g/100 g	 0,2 g/ració	
Cors de carxofa congelats, <i>Carrefour</i>	0,5 g/100 g	 1 g/ració	

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
YOGURES Y KÉFIR			
logurt natural desnatat, <i>Bonpreu</i>	0 g/100 g	 0 g/iogurt	
logurt natural desnatat, <i>FAGE</i>	0 g/100 g	 0 g/iogurt	
Quefir natural desnatat, <i>Pastoret</i>	<0,1 g/100 g	 0,1 g/125 g	
Quefir natural desnatat, <i>Nestlé</i>	0,1 g/100ml	 0,1g/125 g	
logurt natural desnatat, <i>Dia</i>	0,1 g/100 g	 0,1 g/iogurt	
logurt natural desnatat, <i>Mercadona</i>	0,1 g/100 g	 0,1 g/iogurt	
logurt ric en proteïnes <i>YoPRO, Danone</i>	0,1 g/100 g	 0,1 g/iogurt	

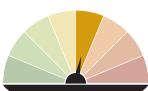
7 / Lactis

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
logurt amb proteïnes natural desnatat, <i>Danone</i>	0,2 g/100 g	 0,2 g/iogurt	
Quefir de cabra i ovella, <i>Cantero de Letur</i>	0,2 g/100 g	 0,2 g/100 g	
logurt natural desnatat, <i>Carrefour</i>	<0,5 g /100 g	 <0,5 g / iogurt	
logurt amb proteïnes natural desnatat, <i>Hacendado</i>	<0,5 g/100 g	 <0,5 g/porció	
logurt natural desnatat, <i>Vitalinea</i>	0,4 g/100 g	 0,5 g / iogurt	
logurt bebible desnatat natural, <i>Bonpreu</i>	<0,5 g/100 g	 <0,5 g/porció	

7 / Lactis

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
LLET			
Llet desnatada, Dia (Láctea)	0 g/100 ml	 0,1 g/250 ml	
Llet desnatada, Pascual	0,1 g/100 ml	 0,2 g/250 ml	
Llet desnatada, Carrefour	<0,5 g/100 ml	 <0,5 g/250 ml	
Llet desnatada, ATO	0,25 g/100 ml	 0,6 g/250 ml	
Llet desnatada, Central Lechera Asturiana	0,25 g/100 ml	 0,6 g/250 ml	

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Llet desnatada, <i>Hacendado</i>	0,3 g/100 ml	 0,7 g/250 ml	
Llet desnatada Vita Calcio, <i>Puleva</i>	<0,5 g/100 ml	 0,8 g/250 ml	
FORMATGES			
Formatge de Burgos desnatat, <i>Burgo de Arias</i>	0 g/100 g	 0 g/72g	
Formatge de Burgos desnatat, <i>Hacendado</i>	0,2 g/100 g	 0,1 g/50 g	
Formatge de Burgos desnatat, <i>Dia (Láctea)</i>	0,3 g/100 g	 0,2 g/65 g	
Formatge fresc batut, <i>Central Lechera Asturiana</i>	0,3 g/100 g	 0,1 g/50 g	

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Mató 0% MG, Pastoret	0,4 g/100 g	 0,5 g /unitat	
Formatge cottage, Hacendado	4 g/100 g	 2 g / 50 g	
Formatge feta light, Salakis	10 g/100 g	 3 g/30 g	
Formatge mozzarella ratllat light, Carrefour	12 g/100 g	 3,6 g /30 g	
Formatge havarti light, Hacendado	17 g/100 g	 4,3 g/tall	
Crema de formatge light, Philadelphia	14,5 g/100 g	 4,4 g/30 g	
Formatge mozzarella light, Galbani	9 g/100 g	 4,5 g/50 g	

8 / Fruita seca i “snacks”

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Castanya torrada, <i>Mercadona</i>	1,5 g/100 g	 0,7 g/50 g	
Edamames torrats, <i>Mercadona</i>	20 g/100 g	 4 g/20 g	
Anacards, <i>Carrefour</i>	39 g/100 g	 7,8 g/20 g	
Festucs, <i>Dia</i>	45 g/100 g	 9 g/20 g	
Ametlla natural, <i>Dia</i>	49,9 g/100 g	 9,9 g/20 g	
Ametlla torrada, <i>Torra</i>	54,8 g/100 g	 10,9 g/20 g	

8 / Fruita seca i “snacks”

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Avellana torrada sense sal, Dia	62,4 g/100 g	 12,4 g/20 g	
Nous al natural, Dia	62,4 g/100 g	 12,4 g/20 g	

9 / Fruita deshidratada

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Poma deshidratada, Born	0,2 g/100 g	 0,04 g /20 g	
Orellanes, Carrefour	0,4 g/100 g	 0,08 g/20 g	
Nabius deshidratats, Dia	0,7 g/100 g	 0,1 g/20 g	

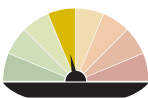
9 / Fruita deshidratada

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Panses, Mercadona	1,1 g/100 g	 0,2 g/20 g	
Mango sense sucre deshidratat, Hacendado	1,1 g/100 g	 0,2 g/20 g	
Poma deshidratada, Mercadona	< 0,5 g/100 g	 < 0,5 g/20 g	

10 / Conserves de peix

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Tonyina al natural, Mercadona	0,6 g/100 g	 0,4 g / 80 g	
Escopinyes al natural, Dani	1 g/100 g	 0,6 g/lata (63 g)	

10 / Conserves de peix

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Tonyina del nord al natural, <i>ALBO</i>	1,6 g/100 g	 1,2 g/lata (78 g)	
Tonyina del nord al natural, <i>Ortiz</i>	1,7 g/100 g	 1,7 g/ración de 100 g	
Musclos al natural, <i>Calvo</i>	3,5 g/100 g	 2,4 g/lata (69 g)	
Sardinetes al natural, <i>Dumón</i>	3,5 g/100 g	 2,8 g/lata (80 g)	

11 / Begudes vegetals

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Beguda de civada, <i>Bonpreu</i>	0,6 g/100 ml	 1,5 g/250 ml	

11 / Begudes vegetals

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Beguda de civada, Yosoy	0,7 g / 100ml	1,7 g / 250 ml	
Beguda de civada amb calci i sense sucre, Carrefour	0,8 g/100 ml	2 g/250 ml	
Beguda d'arròs, Yosoy	1 g/100 ml	2,5 g/250 ml	

12 / Salses de tomàquet

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Tomàquet concentrat, CIDACOS	0,1 g/100 g	0 g / ració de 60 g	

12 / Salses de tomàquet

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Tomate triturado, <i>Orlando</i>	0,1 g/100 g	 0 g/ració de 60 g	
Salsa de tomàquet per a pizza, <i>MUTTI</i>	0,2 g/100 g	 0,1 g/ració de 60 g	
Salsa de tomàquet amb orenga, <i>Carrefour</i>	<0,5 g/100 g	 0,3 g/ració de 60 g	

13 / Conserves de vegetals

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Pebrots <i>del piquillo</i> sencers, <i>Bonpreu</i>	0 g / 100 g	 0 g/ 3-4 pebrots	
Espàrrecs blancs, <i>Ferrer</i>	0 g / 100 g	 0 g/ 3-4 espàrrecs	

13 / Conserves de vegetals

Producte	g greix / 100 g	g greix / porció	Fotografia
Cors de carxofa en conserva, Bonpreu	0 g/100 g	 0 g/ració	
Cogombrets envinagrats, Carrefour	0 g/100 g	 0 g/4 cogombrets (60 g)	
Cogombrets envinagrats, Rioverde	0,3 g/100 g	 0,1 g/4 cogombrets (60 g)	
Mescla de vegetals envinagrats, Rioverde	0,2 g/100 g	 0,1 g/ració de 50 g	
Cebes tendres envinagrades, Rioverde	0,3 g/100 g	 0,1 g/ració de 50 g	
Pebrots del piquillo sencers, Hacendado	0,2 g/100 g	 0,2 g/ 3-4 pebrots	
Mongeta tendra en conserva, Bonduelle	0,4 g/100 g	 0,6g/ració de 150 g	



Exemples de menús baixos en greixos basats en el patró de dieta mediterrània

A continuació, us presentem dos exemples de menús: un de corresponent a la temporada de tardor-hivern i un altre, de primavera-estiu.

Es tracta de menús equilibrats i variats, en què s'inclouen tant aliments d'origen vegetal, que són font de fibra, antioxidants, vitamines i minerals, com aliments font de carbohidrats complexos i també font de proteïna, que aporten tots els nutrients d'interès per al cos.

Els aliments seleccionats són baixos en greixos i se situen a l'extrem esquerre del Greixímetre. De la mateixa manera, s'han triat mètodes de cocció que permeten preparar els aliments sense afegir-hi greixos.

Tot i que són menús baixos en greixos, atès que no se n'especifiquen les quantitats concretes, no se'n pot determinar amb exactitud l'aportació de greixos. Això a banda, la manera de cuinar-los també modificarà la quantitat de greixos totals, segons el que cada persona hi afegixi. L'enfocament és, per tant, més qualitatiu que quantitatiu, la qual cosa permet que cadascú els adapti a la seva situació individual.



ANOTACIONS:

- Els plats del menú marcats els podeu trobar en el receptari.
- Feu servir productes comercials baixos en greixos (de la franja ■ de la guia: Productes envasats classificats segons el seu contingut en greixos).
- Per augmentar l'aportació calòrica sense incrementar el contingut en greixos, podeu augmentar les porcions d'aliments com ara **la pasta, l'arròs, la patata, el pa, la fruita, el peix blanc, la clara d'ou i les verdures riques en midó, com ara la pastanaga, la carbassa o els lactis desnatats, entre d'altres.**
- Aquests menús no eximeixen de la necessitat de mesurar i controlar la quantitat de les racions ni el total de greixos diaris.



Menú basat en el patró de dieta mediterrània, baix en greixos (*temporada tardor-hivern*):

	ESMORZAR	MIG MATÍ	DINAR	BERENAR	SOPAR
Dilluns	• Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada • Biscotes integrals amb truita de clares sense oli	• Fruita • Quefir desnatat	• Bròcoli i pastanaga al vapor amb patata • Gall dindi al forn amb llimona i romaní • Pa integral • Fruita	• Bastonets de pa integral • Fruita	• Brou amb fideus • Lluç al microones amb porro i patata • logurt desnatat
Dimarts	• Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada • logurt desnatat amb fruita	• Pa integral amb tomàquet i pernil salat sense greix	• Amanida variada amb vinagreta d'alfabrega • Guisat de llegums sense greixos • Pa integral • logurt desnatat	• Biscotes amb formatge cottage 0% MG	• Crema de carbassa i porro • Truita de patata i ceba sense oli • Pa integral • Fruita
Dimecres	• Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada • Pa integral amb enciam i formatge fresc desnatat	• Fruita • Festucs (5-6u)	• Espinacs amb cigrons • Hamburguesa de pollastre casolana • Pa integral • Fruita	• logurt desnatat amb granola casolana i una peça de fruita	• Verdures i moniatos al forn • Rap al forn amb vinagreta de mel i mostassa • Mató desnatat
Dijous	• Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada • Biscotes integrals amb hummus sense oli	• Fruita • Quefir desnatat	• Amanida variada • Arròs integral amb sofregit sense oli i ou a la planxa sense oli • logurt desnatat	• Pa integral amb pit de gall dindi amb més del 95% de carn i una peça de fruita	• Crema de mongetes • Broquetes de gall dindi i verdures • Pa integral • Fruita
Divendres	• Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada • logurt grec 0% MG amb fruita	• Pa integral amb hummus sense oli i formatge fresc desnatat	• Amanida de col llombarda amb vinagreta de pico de gallo • Arròs amb llenties i sofregit sense oli • Pa integral • Fruita	• Bastonets de pa integral • Formatge fresc desnatat	• Saltat de bolets • Calamars arrebossats sense oli • Pa integral • Fruita
Dissabte	• Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada • logurt desnatat amb flocs de blat de moro i panses	• Biscotes amb remenat de clares	• Verdures al forn amb romesco sense oli • Conill al forn amb patates • Pa integral • Fruita	• Fruita • Ametlles (3 u)	• Amanida variada • Creps farcides d'espinacs i pernil salat sense greix • Quefir desnatat
Diumenge	• Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada • Bescuit baix en greixos	• Fruita • Biscotes amb formatge cottage 0% MG o amb mató desnatat	• Pasta integral amb pesto sense oli • Bacallà amb sofregit sense oli • Natilles sense greixos	• logurt desnatat amb granola casolana	• Truita de clares d'ou amb carbassa i ceba • Pa integral amb tomàquet • Fruita



Menú basat en el patró de dieta mediterrània, baix en greixos (*temporada primavera-estiu*):

	ESMORZAR	MIG MATÍ	DINAR	BERENAR	SOPAR
Dilluns	- Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada - Biscotes integrals amb truita de clares sense oli	- Fruita - Quefir desnatat	- Gaspatxo casolà sense oli - Pollastre al forn amb patates i romaní - Pa integral - Fruita	Bastonets de pa integral - Fruita	- Amanida variada amb cigrons cruixents i bonítol al natural - Pa integral - logurt desnatat
Dimarts	- Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada - logurt desnatat amb fruita	Pa integral amb tomàquet i pernil salat sense greix	- Amanida variada amb blat tendre i llenties i vinagreta d'alfàbrega - Pa integral - logurt desnatat	- Biscotes amb formatge fresc desnatat - Fruita	- Escalivada Ous farcits - Pa integral - Fruita
Dimecres	- Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada - Pa integral amb escalivada i formatge fresc desnatat	Quefir amb una peça de fruita i canyella	- Espaguetis amb salsa de tomàquet sense oli i mandonguilles de pollastre casolanes - Pa integral - Fruita	logurt desnatat amb granola casolana i una peça de fruita	Salmorejo casolà sense oli - Llbarro a la planxa amb patates "no fregides" - Mató desnatat
Dijous	- Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada - Biscotes integrals amb hummus sense oli	- Fruita - logurt desnatat	Ensalada russa (patata, mongeta tendra, pastanaga) i maionesa - Pa integral - logurt desnatat	Pa integral amb pit de gall dindi amb més del 95% de carn i una peça de fruita	- Sopa de meló i iogurt desnatat - Broquetes de gall dindi, carbassó i pebrot - Pa integral - Fruita
Divendres	- Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada - logurt grec 0% MG amb fruita	Pa integral amb hummus sense oli i rodanxes de tomàquet i orenga	- Tomàquet amb mató desnatat i alfàbrega - Pebrots farcits de llenties - Fruita	- Fruita - Festucs (5-6 unitats)	Pizza casolana amb verdures i tonyina al natural - Quefir desnatat amb canyella
Dissabte	- Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada - Quefir desnatat amb flocs de blat de moro i panses	Biscotes amb remenat de clares i xampinyons	- Macarrons integrals amb salsa pesto - Filet de gall dindi a la planxa amb verdures saltades - Fruita	- Fruita - Ametlles (3 u)	- Pa de llavors amb tomàquet Truita de bacallà, pebrot i ceba - logurt desnatat
Diumenge	- Te, infusió llet desnatada o cafè sol o amb llet desnatada Bescuit baix en greixos	- Fruita - Biscotes amb formatge cottage 0% MG	- Amanida amb vinagreta de pico de gallo - Arròs amb verdures i calamar - Fruita	Polos de poma	- Crema de carbassó amb formatge fresc desnatat Hummus sense oli amb bastonets de pa - Mató desnatat

Dies de malestar en la síndrome de quilomicronèmia familiar



En aquest apartat ens referim als dies de malestar (o *sick days*, en anglès), en els quals apareixen alguns símptomes lleus o moderats com a conseqüència d'uns nivells molt elevats de triglicèrids a la sang.

Aquests símptomes poden ser més freqüents durant el dia o els dies posteriors a esdeveniments relacionats amb àpats (celebracions, àpats fora de casa, etc.), moments en què s'han sobrepassat les quantitats recomanades de greixos o no s'han pogut controlar. També poden aparèixer després d'un temps durant el qual s'ha prestat menys atenció a la restricció de greixos a la dieta. L'abordatge dels dies de malestar ha de ser sistemàtic i basat en l'evidència.

La persona que ha rebut l'educació sanitària oportuna i que no presenta símptomes d'alarma pot alleujar aquests símptomes lleus o moderats amb algunes mesures que es descriuen a continuació.



RECORDEU

Davant de símptomes d'alarma, com ara **dolor abdominal agut, greu, persistent, acompanyat de nàusees o vòmits repetits** o incapacitat per tolerar líquids, **febre alta, confusió o sensació d'un gran malestar general**, cal que actueu de manera ràpida perquè es podria tractar d'una pancreatitis (complicació potencialment greu).

Així doncs, si apareixen símptomes d'alarma, els símptomes **empitjoren o no milloren després de 24 o 36 hores**, **consulteu de manera urgent l'equip mèdic o dirigiu-vos a un centre sanitari** perquè us facin una valoració i us proposin un tractament.



Recomanacions per als dies de malestar:

- 1. Hidrateu-vos.** Prioritzeu una bona hidratació, reduïu els aliments sòlids i assegureu una ingesta d'1,5 a 2 litres de líquid al dia (aigua, infusions, gelatines, brous vegetals, etc.) Aquestes mesures ajuden a fer baixar els triglicèrids i poden ser suficients per millorar els símptomes quan el problema és lleu.
- 2. Fraccioneu els àpats.** Eviteu fer grans ingestes en un sol àpat i repartiu l'aliment diari en cinc o sis àpats.
- 3. Utilitzeu coccions suaus.** Prioritzeu les coccions suaus i els plats senzills per facilitar la digestió (bullit, a la planxa, al vapor, al forn, a la papillota, a la fregidora d'aire, etc.).
- 4. Mengeu aliments tous i de masticació fàcil.** Es recomana que eviteu els aliments massa durs, secs o fibrosos i trieu els aliments amb textures toves per millorar-ne la tolerància i la digestibilitat.
- 5. Mengeu verdures cuites.** Cal que siguin racions moderades molt cuites o en puré (pastanaga, carbassó, carbassa, mongeta tendra, puntes d'espàrrecs, carn d'albergínia...). Si la tolerància és bona, podeu afegir-hi aliments com el tomàquet cuit sense pela, la ceba cuita, les fulles de bledes o espinacs, o els cors de carxofa.
- 6. Ingeriu fruita** (preferentment al forn o bullida). Si la tolereu bé, podeu introduir a la dieta la fruita fresca (madura, sense pela ni pinyols). La quantitat i la varietat es poden anar ampliant de manera progressiva. Deixeu els cítrics (com ara la taronja o la mandarina) per a més endavant.
- 7. Preneu lactis.** Comenceu amb iogurts o formatges frescos i/o tendres (sempre desnatats i amb un 0% de greix). Si els tolereu bé, introduïu begudes vegetals sense sucres afegits o bé llet desnatada.
- 8. Mireu de prevenir els gasos.** Per millorar la tolerància digestiva, es recomana que eviteu els aliments que afavoreixen la formació de gasos, com ara els llegums, la col, el bròquil, les amanides crues, el pebrot, les fulles de carxofa o els refrescos amb gas, entre d'altres.
- 9. Eviteu els aliments amb un alt contingut de greix,** fins i tot els considerats "baixos en greixos", com per exemple els formatges tipus gouda o emmental light, que solen tenir més greixos del que es recomana en una situació de símptomes de malestar lleus o moderats.
- 10. Reintroduïu progressivament els aliments.** Quan els símptomes millorin, reinicieu l'alimentació amb una dieta molt baixa en greixos. Prioritzeu aliments com les verdures comentades anteriorment, les clares d'ou, els lactis desnatats, els brous vegetals, el pit de gall dindi o el pollastre, o el peix blanc.
- 11. Teniu diabetis?** En cas de tenir diabetis i estar en tractament amb insulina, és important que controleu la glucosa i seguïu les pautes de correcció d'insulina recomanades.
- 12. Adapteu l'activitat física.** Tot i que fer activitat física moderada ajuda a millorar la salut en general, eviteu l'exercici intens durant els dies de malestar lleu.

També recordem alguns consells dietètics generals per a les persones amb síndrome de quilomicronèmia familiar o hipertrigliceridèmia greu, a qui es desaconsellen els aliments i les maneres de cuinar següents:

- Fregits, embotits o salses fortes.
- Begudes alcoholiques, cafè i cacau.
- El consum d'aliments rics en greixos, com ara les carns grasses (vedella, parts grasses del porc, xai), embotits, lactis sencers, pastisseria, brioixeria, xocolata, nata, cremes i mantega.

Exemples pràctics de menú per als dies de malestar

A continuació, podeu veure dos exemples d'una ingesta suau per als dies amb molèsties lleus o moderades:

EXEMPLE 1	
ESMORZAR	Infusió* i una torrada amb formatge fresc desnatat i 0% MG.
MIG MATÍ	Infusió* i/o una peça de fruita fresca o cuita.
DINAR	Primer plat: mongeta tendra amb patata bullida (possibilitat d'amanir-la amb vinagretes¹). Segon plat: truita a la francesa només amb clares d'ou¹ (no rovells) i daus de pastanaga al vapor. Postre: poma al forn o compota sense sucres afegits.
BERENAR	Gelatina sense sucres afegits i una peça de fruita fresca o compota.
SOPAR	Primer plat: brou vegetal amb pasta. Segon plat: bacallà a la planxa amb albergínia i ceba al forn o bullida. Postre: un iogurt desnatat sense sucres afegits.

* Opcional: podeu afegir-hi llet desnatada o bé beguda vegetal sense sucres afegits.

¹ Podeu trobar les receptes identificades amb color taronja al receptari.

EXEMPLE 2	
ESMORZAR	Llet desnatada o batut vegetal amb cereals, sense sucres afegits, i una peça de fruita fresca.
MIG MATÍ	Infusió* i/o quefir desnatat amb coquetes d'arròs inflat.
DINAR	Primer plat: crema de verdures sense greixos afegits, amb crostons de pa torrat (no fregit). Segon plat: hamburguesa de pollastre o gall dindi¹ i carbassó a la planxa Postre: pera cuïta o compota sense sucres afegits.
BERENAR	Infusió* i/o una torrada amb compota de pera al microones i canyella.
SOPAR	Primer plat: sopa de pollastre desgreixada amb arròs. Segon plat: pit de pollastre a la planxa amb puré de patata, ceba i pastanaga. Postre: una peça de fruita fresca o un làctic desnatat sense sucres afegits.



RECORDEU

La gestió de la síndrome de quilomicronèmia familiar requereix un control nutricional continuat i el suport de professionals. Seguiu les indicacions de l'equip mèdic i els nutricionistes i no dubteu a demanar ajuda si teniu dificultats per seguir la dieta o si us apareixen nous símptomes.

* Opcional: podeu afegir-hi llet desnatada o bé beguda vegetal sense sucres afegits.

¹ Podeu trobar les receptes identificades amb color taronja al receptari.

Recomanacions nutricionals per a la suplementació amb oli MCT



Què és l'oli MCT?

L'oli MCT (sigles en anglès per a 'triglicèrids de cadena mitjana') conté un tipus especial de triglicèrids, els de cadena mitjana. Aquests són absorbits ràpidament per l'intestí i, a diferència d'altres greixos presents en els aliments, no s'acumulen en la circulació i arriben directament al fetge.

Són una font d'energia segura que està disponible, per fer-la servir o per emmagatzemar, al cap de 15 o 30 minuts després d'haver-la ingerit i no incrementa els nivells de triglicèrids a la sang ni el risc de pancreatitis en les persones amb síndrome de quilomicronèmia familiar.

Per a què serveix l'oli MCT?

Aquest oli és altament energètic, ja que aporta de 8,3 a 8,6 kcal per gram (o per mil·lilitre) i el 100% de l'energia que inclou és en forma de greix. Per aquest motiu, es pot fer servir com un complement energètic ideal per aportar les calories que hem limitat en restringir la ingesta de greixos.

Es comercialitzen generalment sense vitamines, minerals ni oligoelements i es consideren aliments per a usos mèdics especials. Els MCT no són cap font d'àcids grassos essencials, per la qual cosa aquests s'han d'aportar d'una altra manera, segons indiqui el professional sanitari de referència (sobretot en infants i dones embarassades, per les seves necessitats especials).

Per tant, aquest tipus d'oli és adequat i recomanable per a persones amb síndrome de quilomicronèmia familiar o amb altres hipertrigliceridèmies greus, perquè necessiten fer una intensa restricció de greix a la dieta, segons recullen les guies terapèutiques.

Com podeu fer servir correctament l'oli MCT?

Per assegurar-vos que en feu un ús correcte, els consells següents us poden ser útils:

- S'aconsella **que l'utilitzeu en fred**. La majoria dels olis MCT no es poden escalfar, excepte si el producte de la marca comercial així ho indica.
- Es recomana **introduir-lo gradualment** per afavorir-ne la tolerància digestiva, començant per una dosi mínima (2,5 o 5 g/dia) i augmentant-la gradualment i així evitar efectes secundaris que poden aparèixer amb dosis altes (diarrea, nàusees, vòmits, dolor abdominal...). No solen tolerar-se dosis més altes de 40-50 g/dia.
- Pot ser útil repartir la presa en **petites dosis, per fraccionar així el total recomanat al llarg del dia**.
- Se'n pot posar un rajolí a **l'amanida, a les verdures cuites, a les begudes, als lactis desnatats**, etc. En aquest material podreu trobar alternatives atractives per incorporar-lo a la dieta en forma d'amaniment, per millorar-ne la palatabilitat i neutralitzar-ne el gust (vegeu el receptari).
- Hi ha MCT de gust neutre o saboritzat (vainilla, cafè, etc.).
- Els olis MCT també es poden prendre com si fossin un medicament (per exemple 1 o 2 culleradetes), però cal que consulteu l'equip mèdic sobre quines quantitats o dosis serien recomanables en cada cas.



EN RESUM...

L'ús de l'oli MCT com a complement energètic és segur i útil per a persones amb síndrome de quilomicronèmia familiar, tot i que és important seguir les pautes individualitzades de la persona dietista-nutricionista i de l'equip mèdic, amb la finalitat de garantir que s'integra de manera segura i optimitzar-ne així la teràpia nutricional.

És important que les persones amb síndrome de quilomicronèmia familiar segueixin els controls clínics i analítics necessaris per controlar l'estat nutricional general i de salut, així com els nivells d'àcids grassos essencials, vitamines liposolubles i/o minerals.

Exemples d'olis MCT

Us presentem a continuació alguns exemples d'olis MCT comercialitzats. Podeu consultar l'equip sanitari sobre aquestes alternatives i d'altres:



Oli MCT de Nutricia, venda en línia i a les farmàcies.

Envàs de plàstic de 500 ml.



Oli MCT NM de Cantabria Labs, venda a les farmàcies.

Envàs de vidre 500 ml.

Aquest projecte ha estat impulsat per la
Fundación Catalunya La Pedrera, i desenvolupat per
la Fundación Alícia i l'Hospital Clínic de Barcelona.

Data d'edició: març de 2026.
És necessari obtenir l'autorització dels autors
per a reproduir els continguts.
© Fotografies: Nani Pujol Fotografia.
© Disseny i maquetació: Difoprint.

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera