

# Alimentació saludable: Menú DESEMBRE 2016

## Descobrim els aliments a través dels sentits

### Com utilitzem els nostres sentits davant d'un plat nou?

Les situacions que millor permeten entendre les sensacions que percebem a l'hora de provar un aliment.

A continuació coneixerem com actuen els 5 sentits:

- ❖ **La vista:** El primer que fem quan tenim un aliment al davant és intentar reconèixer els ingredients amb que està elaborat. La vista serà la primera a tractar d'associar el que veu al plat amb el que la memòria té registrat. Sempre busquem formes, mides i colors que ens permetin conèixer què porta aquesta preparació. La vista ens permetrà determinar si el plat és atractiu o no.
- ❖ **Olfacte:** Quan no aconseguim identificar els ingredients, l'instint és acostar el nas per mirar de reconèixer les olors i associar-les a altres aliments que ja hem provat.
- ❖ **Tacte i textura:** Ens permet identificar i associar l'aliment a altres que de semblants. La textura pot ser: granulosa, cremosa, sucosa, etc.
- ❖ **Gust:** fem servir les papil·les gustatives especialitzades en cada sabor bàsic (dolç, salat, àcid, amarg i umami). La intensitat i integració d'aquests sabors i els nostres gustos determinaran una major o menor acceptació de l'aliment.



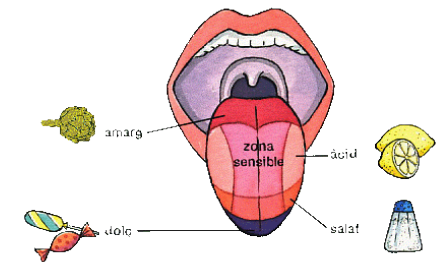
# Alimentació saludable: Menú DESEMBRE 2016

## Descobrim els aliments a través dels sentits

### Dels cinc sentits als cinc sabors

Les papil·les gustatives són capaces de diferenciar entre **cinc sabors bàsics:0**

- 1.- Amarg
- 2.- Àcid
- 3.- Dolç
- 4.- Umami
- 5.- Salat.



Quan parlem del **gust** ens referim a la combinació entre els sabors bàsics i les aromes (les olors percebudes des de la boca, ja que aquesta comunica amb la cavitat nasal).

Per exemple, quan mengem xocolata, el sabor dolç del sucre, amarg del cacau i dels components del torrat percebuts a la boca, juntament amb l'essència de vainilla i altres aromes percebudes al nas integren el que reconeixem com "gust de xocolata".

Per comprendre millor el que succeeix, només cal pensar que passa quan estem refredats i tenim la cavitat nasal obstruïda: no podem percebre les aromes i per tant, diem que el menjar "no té gust a res".

**Conclusió:** Quan estem refredats no percebem les aromes a través de la cavitat nasal, tot i així els aliments mantenen el seu gust: dolç, amarg, àcid, salat i umami.

### Descobrim els aliments a través dels sentits

#### Mengem pels ulls?

Sabeu que gairebé un 70% de les decisions que prenem el nostre dia a dia venen influenciades pel color?

Actualment, hi ha estudis que demostren la importància dels colors a l'hora de menjar. A nivell nutricional, cal destacar que el color va més enllà d'una qüestió estètica ja que, cada color ens aporta una sèrie de nutrients diferents. Per tant, els colors no només fan una alimentació més bonica, divertida i apetitosa, sinó que milloren la qualitat de la dieta.



• Antioxidants



• Beta-carotens  
• Vitamina C.



• Àcid fòlic.



• Fibra

#### Idees ben acolorides

Tal i com hem vist la combinació de colors és molt important a l'hora d'escollir un plat.

Per tal d'elaborar els plats amb els més menuts de la casa us fem arribar aquestes receptes:

**Amanida mixta:** El verd dels enciams, endívies, canonges o espinacs i/o olives verdes; vermell del tomàquet, pebrot, remolatxa; el groc del blat de moro; el blanc dels raves, el cogombre, la ceba, la poma; el negre de les olives i panses; el taronja de la pastanaga,



**Macedònia de fruites:** segons la temporada, la macedònia pot destacar en diversos colors. Podem combinar els colors taronges dels (cítrics, papaia, mango) o el groc (pinya, meló, plàtan), el blanc (per, poma) i el vermell (maduixes, fruits vermells), etc.



**Broquetes salades:** els daus de pollastre o de peix blanc poden fer-se més vistosos si s'intercalen amb hortalisses de colors com tomàquet, carbassó o pebrots.

