

## Í N D E X

<b>Presentació</b> .....	11
--------------------------	----

<b>CAPÍTOL 1.</b> Consideracions generals sobre nutrició, la seva relació amb la salut i la malaltia .....	13
--	----

1.1. Importància de la nutrició per a la salut.....	13
---	----

1.2. Alimentació i nutrició. Aliments i nutrients .....	14
---	----

1.3. Els nutrients. Conseqüències de la seva manca i del seu excés .....	16
--	----

1.4. Fibra alimentària .....	19
------------------------------	----

1.5. Els aliments. Classificació segons el seu contingut nutricional.....	21
---	----

<b>CAPÍTOL 2.</b> Els aliments: aspectes nutricionals dels principals grups d'aliments .....	25
--	----

2.1. Aliments del grup 1: llet i derivats de la llet .....	25
--	----

2.2. Aliments del grup 2: carns, peix i ous.....	27
--	----

2.3. Aliments del grup 3: llegums, tubercles i fruita seca .....	30
--	----

2.4. Aliments del grup 4: verdures i hortalisses.....	33
---	----

2.5. Aliments del grup 5: fruita fresca .....	36
---	----

2.6. Aliments del grup 6: els cereals i els seus derivats .....	38
---	----

2.7. Aliments del grup 7: olis i greixos d'addició.....	41
---	----

2.8. Aliments bons i aliments dolents. On és l'errada? .....	43
--	----

<b>CAPÍTOL 3.</b> Alimentació: diferents tipus d'esquemes d'alimentació. Dieta saludable i problemes sanitaris d'una incorrecta alimentació. Dieta mediterrània i altres tipus d'alimentació .....	45
3.1. Alimentació saludable. Alimentació equilibrada .....	45
3.2. Continguts nutricionals d'una dieta equilibrada .....	47
3.3. Problemes sanitaris derivats d'una incorrecta alimentació.....	51
3.4. Com podem fer una dieta equilibrada? Les racions dietètiques .....	53
3.5. Recomanacions per fer una alimentació equilibrada .....	57
3.6. Dieta mediterrània .....	60
3.7. Dietes asiàtiques .....	62
3.8. Dietes centreeuropees, angloxasona i americana .....	64
3.9. Dieta vegetariana.....	67
 <b>CAPÍTOL 4.</b> Alimentació i malalties relacionades amb l'alimentació .....	 71
4.1. Alimentació i desnutrició.....	71
4.2. Alimentació i obesitat .....	73
4.3. Alimentació i malalties cardiovasculars .....	76
4.4. Sal i tensió arterial.....	79
4.5. Alimentació i càncer.....	81
4.6. Alimentació i diabetis.....	83
4.7. Alimentació i àcid úric.....	86
4.8. Alimentació i osteoporosi.....	88
4.9. Alimentació i litiasi .....	90
4.10. Alimentació i estrenyiment.....	91
4.11. Alimentació i diarrea .....	93
4.12. Alimentació i meteorisme.....	96
4.13. Alimentació i reflux gastroesofàgic.....	98
4.14. Alimentació i malalties de l'estómac i duodè .....	100

<b>CAPÍTOL 5.</b> Dietètica. Normes i recomanacions per confeccionar dietes .....	102
5.1. Fer dieta, què és i què significa? .....	103
5.2. Dietes especials.....	106
5.3. Dietes desviades.....	107
5.4. Efectes secundaris d'algunes dietes.....	110
5.5. Alimentació i vitamines. Cal donar suplementes vitamínics?.....	112
5.6. Alimentació i minerals. Cal donar suplementes minerals? .....	115
5.7. L'alimentació a Espanya. Estan canviant els hàbits alimentaris a la nostra població? .....	118
5.8. L'alimentació a Catalunya .....	121
5.9. L'alimentació a les comarques de ponent. Cal parlar d'una dieta de Lleida?.....	124
<b>CAPÍTOL 6.</b> Mites, fal·làcies i realitats d'algunes dietes. Resum i recomanacions .....	127
6.1. Alguns mites sobre alimentació i dietes per aprimar-se difosos als mitjans de comunicació.....	127
6.2. Mites i realitats de les dietes del final del segle XX. Anàlisi crítica d'algunes modes dietètiques.....	129
6.3. Mites i fal·làcies d'algunes dietes naturals .....	132
6.4. Resum final i conclusions .....	135
<b>Bibliografia</b> .....	139