

# 100

## TRUCS PER APRIMAR-SE

Lidia Casademont





• *Col·lecció De Cent en Cent* – 18 •

# 100 trucs per aprimar-se

Lídia Casademont

**Cossetània**  
EDICIONS





Primera edició: març del 2013

© Lúdia Casademont

© de l'edició:  
9 Grup Editorial  
Cossetània Edicions  
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls  
Tel. 977 60 25 91  
Fax 977 61 43 57  
[cossetania@cossetania.com](mailto:cossetania@cossetania.com)  
[www.cossetania.com](http://www.cossetania.com)

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-113-1

DL T 83-2013





## ÍNDEX

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Agraïments .....                                     | 9  |
| Pròleg .....                                         | 11 |
| 1. Beu 1,5 l d'aigua diaris .....                    | 13 |
| 2. Redueix l'oli d'oliva.....                        | 15 |
| 3. Acompanya els àpats amb amanida .....             | 17 |
| 4. De postres, fruita .....                          | 19 |
| 5. Cou a la papillota .....                          | 21 |
| 6. Posa-hi pebre.....                                | 23 |
| 7. Postres amb canyella .....                        | 25 |
| 8. Dina bé.....                                      | 26 |
| 9. Menja picant .....                                | 28 |
| 10. Menja en plat de postres mitjà .....             | 30 |
| 11. Menys fregits.....                               | 32 |
| 12. Llet semidesnatada .....                         | 34 |
| 13. Evita la brioixeria.....                         | 36 |
| 14. Pasta integral .....                             | 38 |
| 15. Formatges desnatats .....                        | 40 |
| 16. Canvia la crema de llet per llet evaporada ..... | 42 |
| 17. Arròs integral.....                              | 44 |
| 18. Evita els embotits .....                         | 46 |
| 19. Un cafè, si us plau!.....                        | 48 |
| 20. Pa integral .....                                | 50 |
| 21. Fora sucs .....                                  | 52 |
| 22. Una poma al dia .....                            | 55 |
| 23. La verdura, millor al vapor .....                | 57 |
| 24. La carn, a la planxa.....                        | 59 |
| 25. Fes servir espècies.....                         | 62 |
| 26. Cereals integrals.....                           | 64 |
| 27. Canvia el tomàquet fregit pel natural .....      | 67 |
| 28. Fes cinc àpats diaris .....                      | 69 |
| 29. Iogurts desnatats.....                           | 71 |
| 30. Formatgets en lloc de crema de llet.....         | 73 |
| 31. Pren te verd .....                               | 75 |



Lídia Casademont

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 32. Menja carxofa.....                        | 77  |
| 33. I quan vagis a menjar a fora.....         | 79  |
| 34. Pinya sana.....                           | 81  |
| 35. Papaia digestiva.....                     | 82  |
| 36. Fora el pa de motlle!.....                | 84  |
| 37. Sopa d'hora.....                          | 86  |
| 38. Pizza vegetal.....                        | 88  |
| 39. Redueix la sal.....                       | 90  |
| 40. Camina mitja hora al dia.....             | 92  |
| 41. L'enciam indueix la son.....              | 95  |
| 42. Puja escales.....                         | 97  |
| 43. Baixa una parada abans.....               | 99  |
| 44. Tingues un son reparador.....             | 101 |
| 45. Redueix el sucre blanc.....               | 103 |
| 46. Patata bullida <i>versus</i> fregida..... | 105 |
| 47. Cavall ben sa.....                        | 106 |
| 48. Pollastre sense pell.....                 | 108 |
| 49. Verdura crua.....                         | 110 |
| 50. Algues.....                               | 112 |
| 51. Xocolata negra.....                       | 114 |
| 52. Pren alguna infusió.....                  | 116 |
| 53. No hem de quedar tips.....                | 118 |
| 54. Amaneix amb salses lleugeres.....         | 120 |
| 55. Canvia el sucre per l'estèvia.....        | 123 |
| 56. L'alcohol, només per brindar.....         | 125 |
| 57. No et saltis cap àpat.....                | 127 |
| 58. Lou, el teu aliat.....                    | 129 |
| 59. Mastega xiclet.....                       | 131 |
| 60. Fes truites de clares.....                | 133 |
| 61. Menja de <i>tupper</i> lleuger.....       | 135 |
| 62. Menja a poc a poc.....                    | 137 |
| 63. Prepara dolços casolans.....              | 139 |
| 64. Prepara les hamburgueses a casa.....      | 141 |
| 65. Pots menjar truita de patata!.....        | 143 |
| 66. Fes servir el forn.....                   | 145 |
| 67. Fora sucra pa.....                        | 147 |
| 68. Més triptòfan.....                        | 149 |
| 69. Compte amb els aliments que enganxen..... | 150 |
| 70. Tria aliments crus.....                   | 152 |
| 71. Peix blanc.....                           | 154 |
| 72. Hem d'anar al supermercat tips.....       | 156 |
| 73. Apunta tot el que menges.....             | 158 |
| 74. Fes servir oli en esprai.....             | 159 |
| 75. Mou-te.....                               | 160 |



## 100 trucs per aprimar-se

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 76. Pensa dues vegades abans d'obrir la nevera.....    | 162 |
| 77. Menja sopa.....                                    | 164 |
| 78. Pensa-t'ho bé abans de picar.....                  | 166 |
| 79. Els fregits, sempre amb paper absorbent.....       | 168 |
| 80. Fregeix amb oli d'oliva.....                       | 170 |
| 81. La patata, de la mida d'un ou.....                 | 172 |
| 82. Esmorza bé.....                                    | 174 |
| 83. Menja més peix que carn.....                       | 177 |
| 84. Tria el vinagre de poma.....                       | 179 |
| 85. Amanides completes.....                            | 181 |
| 86. Dieta mediterrània.....                            | 183 |
| 87. Penja una foto d'un cos saludable a la nevera..... | 185 |
| 88. Fes les feines de casa.....                        | 187 |
| 89. Intenta evitar els aliments llauners. . .          | 188 |
| 90. ...però tampoc cal que te'n prohibeixis cap!.....  | 190 |
| 91. Menja llegums.....                                 | 192 |
| 92. Que no et falti el magnesi.....                    | 193 |
| 93. Varia els menús.....                               | 195 |
| 94. No et pesis cada dia.....                          | 197 |
| 95. No abandonis la dieta per un dia.....              | 199 |
| 96. No tinguis pressa.....                             | 200 |
| 97. Color als plats.....                               | 202 |
| 98. Diversitat de preparacions.....                    | 204 |
| 99. No passis gana.....                                | 206 |
| 100. Llegeix bé les etiquetes.....                     | 208 |
| Fonts consultades.....                                 | 211 |



## PRÒLEG

Feia molt de temps que tenia al cap la idea d'escriure un llibre. M'agrada molt llegir. Llegeixo sobre diferents temes, però sobretot gaudeixo llegint temes relacionats amb la gastronomia, la dietètica i la nutrició. Sempre ha estat un tema que m'ha fet córrer, motiu pel qual vaig acabar triant la carrera de Nutrició Humana i Dietètica. Ja des de ben petita sempre llegia tots els articles de les revistes relacionats amb l'alimentació, que si receptes de cuina, propietats dels aliments, fins i tot sabia les calories que tenien força aliments.

Recordo que cada dissabte agafava el cabàs i anàvem amb la meva mare al mercat de la fruita i la verdura de Figueres. Allà sempre em solia interessar per verdures que encara no havia vist mai o atabalava el pagès per saber com s'havien de cuinar. Tots quedaven ben parats i em responien amb un somriure murri a la cara, tot mirant de reüll la meva mare, que no es podia aguantar el riure. A vegades, la meva curiositat es veia recompensada amb una bosseta petita d'avellanes o nous per al meu cabasset. Sempre anava de parada en parada per controlar tot el que havien dut aquell dia, comparava el que hi havia i així podia triar el que més m'agradava. Ja des de ben petita menjava verdura i intentava mantenir una dieta molt rica en fruita i verdura, no per estar prima, sinó simplement perquè m'agradava cuidar la salut i perquè havia llegit que tot allò aportava moltes vitamines i minerals per al cos.

Val a dir que, com que sempre m'ha agradat tant tot allò relacionat amb la nutrició, ho retenia tot molt bé. I és que, quan un tema t'atrau, tot és més fàcil. Durant els tres anys de carrera vaig aprendre moltíssim més i vaig gaudir molt.

Ara que treballo de dietista en una consulta encara segueixo gaudint com si fos el primer dia. Tot i així, sempre he tingut la inquietud





Lídia Casademont

que em faltava alguna cosa més. Per dins pensava: "Lídia, has de plasmar d'alguna manera tot el que et corre pel cap sobre aquest tema que tant t'apassiona. I la millor forma és escriure un llibre." Un llibre per donar a conèixer alguns trucs per ajudar la gent a aprimar-se, o, si més no, a fer que no agafin pes o que conservin el pes de salut. Un llibre basat en l'experiència de vuit anys visitant i ajudant a seguir una dieta hipocalòrica a moltíssimes persones i veient els errors que cometien i segueixen cometent encara algunes. Un llibre per donar consells pràctics del dia a dia que tothom pugui seguir a casa. Un llibre per explicar les propietats dels aliments saludables. En realitat, un llibre fet a partir d'allò que he estat veient dia a dia a la consulta perquè la gent sigui capaç de pensar abans de menjar i preguntar-se per què ho fan, si per gana, per gola o per avorriment. Crec que havia de fer-ne difusió i explicar molt errors que es fan a l'hora de fer una dieta d'aprimament. Sovint els excessos de pes sempre són derivats de les mateixes causes. I, si no és que són a causa d'una malaltia o genètiques, sempre es poden solucionar. Amb aquest llibre el que pretenc és que la gent apliqui unes pautes a la seva dieta, que al principi els serviran per reduir el pes, fins arribar al pes desitjat, però després els serviran per no recuperar el pes perdut i per mantenir una bona salut. La persona haurà adquirit uns bons hàbits alimentaris, que justament és el que falla en una persona amb sobrepès. I aquests hàbits alimentaris són precisament els que la faran gaudir d'una vida plena de salut.



## 01 / 100

### BEU 1,5 L D'AIGUA DIARIS

L'aigua és un nutrient essencial en el nostre organisme. Estem formats d'un 90% d'aigua. La necessitem per portar a terme totes les funcions del cos. Podríem viure sense menjar, però sense aigua no viuríem més enllà de 2 o 3 dies.

L'aigua no aporta cap calorïa, per tant, és el millor líquid que podem beure. Optar per l'aigua és el més adequat, en comptes de refrescos ensucrats, que només ens aporten calories buides.

No importa tant quan bevem l'aigua, si abans, després o durant els àpats, mentre en beguem la quantitat que necessitem al dia. Tot i que a l'hora de perdre pes ens pot ajudar per una raó molt senzilla:

- Si bevem aigua abans dels àpats, ens omplirà l'estómac i ens sentirem tips abans, per la qual cosa tendirem a menjar menys. Dos gots d'aigua abans dels àpats faran que mengem menys.

I, en certa manera, si en bevem molta durant l'àpat ens pot dificultar la digestió, ja que dissoldrà més els sucg gàstrics.

Per tant, en aquest cas sí que seria millor beure abans i entre els àpats.

La quantitat d'aigua que es recomana beure diàriament per compensar la que perdem (en la respiració, l'orina, la suor i altres) és d'uns 2,5 litres, entre els quals trobem la que ingerim menjant (aproximadament un 20% d'aigua es cobreix amb l'aliment) i bevent, però depèn d'alguns factors, com:

- L'exercici físic: si es fa més activitat física, se sua més i, per tant, s'haurà de recuperar el líquid perdut.

- La talla també en fa augmentar o disminuir el consum: més pes necessita més aigua.

- El clima: a l'estiu tothom necessita beure més aigua que a l'hivern.



Lídia Casademont

– L'edat i el sexe també són importants: un adolescent té més necessitat d'aigua que una persona més gran.

– Durant l'embaràs i la lactància: en l'embaràs, amb mig litre d'augment en fem prou, mentre que durant la lactància s'ha d'augmentar la ingesta d'aigua uns 650-700 ml, ja que es necessitarà per cobrir la producció de llet per alimentar el nadó.

– L'alimentació: si mengem més salat, tindrem més set, i si mengem més suau i força fruita i verdura, ja estarem aportant força líquid al cos i, per tant, no tindrem tanta sensació de set.

Perquè quan nosaltres tenim el senyal de la set, enviat per l'hipotàlem, vol dir que el nostre cos ja ha iniciat el procés de deshidratació. Per aquesta raó és tan important anar bevent aigua durant el dia, per evitar que ens aparegui aquest senyal. Aquest procés d'hidratació dura entre 30 minuts i una hora. La deshidratació pot alentir un 3% el nostre metabolisme i això ens perjudicaria a l'hora de perdre pes.

Així doncs, com a conclusió final podríem dir que és cert que l'aigua no aprima, però:

– Mentre bevem aigua no consumim altres refrescos amb calories.

– Si en bevem abans dels àpats, ens treu força la gana, ja que ens ajuda a omplir l'estómac.

– Ajuda a eliminar toxines, cosa que estèticament ens ajuda a reduir volum, a no sentir-nos inflats.

– Si estem fent una dieta d'aprimament, ajuda a eliminar els residus que es creen amb la pèrdua de pes.

Per tant, agafem una ampolla d'1,5 litres, posem-hi el nom i anem-la bevent durant tot el dia, a glopets petits repartits, fent un bon trago abans dels àpats. I recordeu: no espereu a tenir set per beure (que ja hem vist que aleshores pot ser massa tard)!.



## 02 / 100

### REDUEIX L'OLI D'OLIVA

Ja sabem que aquest suc de l'oliva, l'oli, és molt bo i ens aporta molts beneficis. Ens ajuda a mantenir-nos joves i sans, ja que té un alt contingut de vitamina E, que és la vitamina antioxidant per excel·lència, i també ens neteja les artèries, gràcies al seus àcids grassos monoinsaturats. És un protector cardiovascular i, a més, impedeix la formació de substàncies canceroses. També afavoreix la síntesi hepàtica de les sals biliars, amb la qual cosa tindrem unes digestions menys pesades i assimilarem millor els greixos. A la vegada, com que disminueix l'acidesa de la mucosa tant esofàgica com gàstrica, redueix l'aparició d'úlceres a l'estómac. Finalment, podríem dir que també ajuda a enfortir els ossos.

Així doncs, vegem perquè, tot i ser un aliment tan bo, n'hem de fer servir un xic menys si volem perdre pes.

Una cullerada sopra que faci uns 10 g d'oli d'oliva aporta al cos 90 calories, el mateix que dos iogurts desnatats. Per tant, si volem reduir les calories que consumim al llarg del dia per tal d'afavorir la pèrdua de pes, hauríem de limitar el consum d'oli d'oliva a dues cullerades soperes al dia, és a dir, d'uns 20 a uns 30 grams d'oli d'oliva al dia. Aquesta quantitat ens ha de servir tant per cuinar com per amanir els aliments que ingerirem durant el dia.

Amb aquesta quantitat ja ens assegurem que el cos rebi tots els àcids grassos que necessita, així com el greix suficient perquè dugui a terme tota una sèrie de funcions:

- Ajuda a la regulació de les secrecions hormonals del nostre cos.
- Forma i manté l'estructura de les membranes de les cèl·lules (colesterol).
- Fa d'aïllant tèrmic.
- Reserva: es troba en forma de triglicèrids i el cos hi recorre quan ja ha gastat els sucres.



Lídia Casademont

Imaginem que, per preparar una amanida, fem servir quatre cullerades d'oli. Estem proporcionant 360 calories només en l'amaniment, sense comptar el que conté l'amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, tonyina, palets de surimi, ous bullits, entre altres ingredients). I ara fem la reducció a dues cullerades d'oli, el màxim permès al dia. Doncs reduiríem a la meitat l'aportació calòrica de l'amanida sense canviar-ne els complements. I aquestes calories, concretament 180, si les multipliquem per set dies que té una setmana, al llarg de la setmana són moltes les calories que evitaríem i que precisament són les que ens farien perdre greix del cos. Tenint en compte que hauríem de menjar un plat d'amanida cada dia, mireu si ens en podem estalviar, de calories!



## 03 / 100

### ACOMPANYA ELS ÀPATS AMB AMANIDA

Realitzar un àpat amb un plat d'amanida a taula té doble benefici:

1. L'amanida composta per hortalisses, com enciam, pastanaga, tomàquet, blat de moro, raves i espàrrecs, entre altres vegetals, és un plat que ens dona molta plenitud, ja que, d'una banda, podríem dir que és un plat que costa de mastegar, de manera que estem una bona estona rosegant, i això que vol dir? Doncs que el cervell tarda uns vint minuts a rebre l'ordre que està ple. Per tant, si mengem molt ràpid qualsevol aliment, l'ordre de sacietat encara no ha tingut temps d'arribar al cervell perquè aturi la ingesta i, per tant, seguim menjant perquè encara tenim gana. D'altra banda, l'enciam i les altres hortalisses estan formades pràcticament per aigua, cosa que ajuda molt a omplir l'estómac.

2. Acompanyar un plat amb amanida ens serà molt útil, sobretot si el plat conté greix, ja que l'amanida ajuda a fer que no absorbim part d'aquest greix. Això és gràcies al seu alt contingut en fibra, que fa que una part d'aquest greix no sigui absorbit pels intestins, fa de captador de greixos.

A part d'aquests dos grans beneficis, l'enciam té moltes altres propietats:

– Té propietats antioxidants, la qual cosa protegeix contra alguns tipus de càncer, com l'intestinal i el respiratori. Com a curiositat, l'enciam amb menys propietats antioxidants és l'iceberg.

– És bo també per a l'aparell digestiu, gràcies a les seves propietats carminatives (que ajuda a expulsar els gasos), i millora la circulació.

– Fa disminuir la tensió arterial, ja que és un aliment ric en potassi (240 mg).



Lídia Casademont

– És bo contra el colesterol i els triglicèrids, ja que aporta molta fibra, bona també per als que pateixen restrenyiment. La fibra aquí té dues funcions: arrossega el colesterol i augmenta el bol fecal.

– Aporta quantitats destacables de vitamines, especialment del tipus A (betacarotè) i C, bones per a la pell i per als refredats, respectivament. Cal recordar que les millors fulles, pel que fa a contingut vitamínic, són les de fora, és a dir, les més lletges, beneficioses sobretot per a les embarassades i les persones amb carència d'àcid fòlic.

– Té poquíssimes calories, ja que gairebé tot és aigua, unes 13 calories per cada 100 grams.

– Redueix els índexs de sucre a la sang gràcies al seu contingut en fibra.

– És bo contra la retenció de líquids, ja que és diürètic i depuratiu, i va bé també per als que tenen pedres al ronyó.

– Té un efecte relaxant gràcies al lactucari que conté. Aquest és un punt important si estem seguint una dieta, ja que el fet d'estar més relaxats ens permetrà seguir-la millor.