

Nom _____

Data _____

Per què no puc menjar només patates fregides?

Quan els espanyols van conquerir el regne dels inques al segle XVI, no només van trobar molt d'or als Andes, sinó també una planta de la qual es podien menjar els tubèrculs. Avui dia la patata s'ha estès a tot el món i, juntament amb l'arròs, el blat i el blat de moro, s'ha convertit en un dels aliments més valuosos per als humans. Gràcies al fet que tenien patates per menjar, moltes persones van poder sobreviure en temps de necessitat. I doncs, llavors per què el pare i la mare no estan d'acord en el fet que tu només mengis patates fregides cada dia, si estan fetes de patata? El problema és el procés al qual se sotmeten abans de tornar-se pals de patata cruixents i daurats sobre el teu plat. Els bars i restaurants les compren a empreses que pelen patates a grans fàbriques, les precouen amb oli i les congelen abans que al restaurant les desempaquetin, les fregeixin en un oli massa fet servir i sovint hi posin massa sal. Si no es preparen fresques i ben fetes, les patates fregides, per desgràcia, no són una font d'alimentació gaire bona. I no canvia res el fet d'abocar-hi una generosa ració de quetxup al damunt. Però què és una bona nutrició, què necessita el teu cos realment per poder créixer i fer tot el que ha de fer? Què és una alimentació sana? Ho saps per experiència: si endrapes massa gelat o molta xocolata, el teu estómac es rebel·la –et fa mal la panxa o, en el pitjor dels casos, acabes vomitant. Per tant, no s'ha de menjar massa quantitat d'un determinat aliment. El que sí que és segur és que s'ha de beure molta aigua, perquè el cos humà està format per dues terceres parts d'aigua. Sense aigua amb prou feines podríem sobreviure una setmana. I també és segur que cal ingerir moltes vitamines, minerals, proteïnes, greixos i hidrats de carboni. Si ens falten aquests nutrients en la composició adequada, a llarg termini el cos acaba patint problemes greus i ens posem malalts. Per tant, quina quantitat de cada aliment és la correcta? Està clar que no hi pot haver una resposta universal; un bebè necessita una dieta diferent de la d'una persona adulta, i la dieta d'una esportista d'elit serà diferent de la d'un home gran. Però fins i tot dos nois de la mateixa edat i la mateixa alçada no han de necessitar pas la mateixa quantitat de nutrients. Necessites menys aliments dels que et penses. La teva panxa és qui et «dirà» quants exactament –quan té gana, gruny, i quan està plena, s'infla. A més, has de menjar coses variades. Alguns aliments contenen una gran quantitat de proteïna, com és el cas del peix, que conté una proteïna especialment fàcil de digerir. Si la teva dieta diària inclou verdura o peix i potser també fruita o amanida no és pas dolent, ben al contrari. Però segur que vols saber exactament per què és dolent menjar només patates fregides. Molt senzill: perquè aviat et faltaran nutrients essencials. Comencem per les vitamines. El cos no en necessita gaires, però la majoria no les pot produir per si sol. Les patates contenen sobretot vitamina C, però cap altra més. Per exemple la vitamina K, que és la que ajuda que se't formi una crosta quan et fas una ferida perquè deixis de sagnar; o la vitamina A, que és necessària perquè ens funcionin bé els ulls. Si només endrapes patates fregides, les teves dents empitjoraran cada vegada més, i els ossos se't tornaran trencadissos, perquè les patates no contenen prou calci. A més, les muntanyes de patates fregides t'aportarien massa sodi, perquè, tal com he advertit abans, solen portar massa sal i la sal conté sodi. Les patates fregides també contenen poques proteïnes. Sense proteïnes, per exemple, no tindries músculs. Els químics i els metges encara saben molt poques coses dels efectes de la nutrició sobre la salut, i per això cadascú ha de trobar per ell mateix què li va bé. Però et puc garantir una cosa: si només menges patates fregides, tindràs problemes. A mi també m'agradaria cruspir-me patates fregides cada dia, però m'he de contenir i seguir els consells que t'he donat aquí.

Richard J. Roberts, dins *Els nens pregunten, els Nobel responen*, Ed. Ara llibres (adaptació)

1. Com es va conèixer la patata a Europa?

2. Diques si les afirmacions següents són certes (C) o falses (F).

- La patata conté vitamina C.
- No podem alimentar-nos només de patates fregides industrials, però sí de casolanes.
- Les patates fregides són bones per als ossos.
- Una bona dieta ha de ser variada.
- Les patates contenen sodi.
- Les patates no contenen cap tipus de proteïna.

3. Busca en el text dos sinònims del verb menjar i escriu-los.

4. Fes una llista amb els nutrients que necessita el nostre cos.

5. Relaciona cada nutrient amb la funció que fa en el nostre cos.

Vitamina K	Enfortir els músculs
Proteïnes	Fer forts els ossos
Vitamina A	Ajudar a cicatritzar
Calci	Ajudar a tenir bona vista

6. Pensa de quin menjar t'agradaria alimentar-te en exclusivitat. Informa't de què aporta al nostre cos i de què no aporta i digues quines mancances tindries.
