



Pla Director d'Immigració en l'Àmbit de la Salut

20

Recomanacions per al consell alimentari en un entorn de diversitat cultural

Biblioteca de Catalunya - Dades CIP

Vidal Ibáñez, Mercè

Recomanacions per al consell alimentari en un entorn de diversitat cultural. - (Planificació i avaluació ; 20)

Bibliografia

I. Ngo de la Cruz, Joy II. Catalunya. Departament de Salut III. Títol

1. Immigrants - Catalunya - Alimentació 2. Immigrants - Catalunya - Nutrició 3. Hàbits alimentaris

613.2:316.72(467.1)

© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut

Edita: Direcció General de Planificació i Avaluació.

Pla Director d'Immigració en l'Àmbit de la Salut

Primera edició: Barcelona, juliol 2007

Tiratge: 2.000 exemplars

Dipòsit legal: B-38062-2007

Assessorament lingüístic: Departament de Salut

Disseny: Laura Chaler

Impressió: Gràfiques de Yebra

(PD)

Recomanacions per al consell alimentari en un entorn de diversitat cultural

Autores
Mercè Vidal Ibáñez
Joy Ngo De la Cruz



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Índex

- 01 **Presentació**, 4
- 02 **Introducció**, 5
- 03 **Magrib: el Marroc**
 - Conceptes clau de les influències culturals, 6
 - Consideracions nutricionals i alimentàries, 7
 - Grups d'aliments, 7
 - Ingredients, 8
 - Plats característics, 9
 - Rebosteria, 10
 - Alimentació i islam, 10
 - Patró tradicional dels àpats, 11
 - Adaptacions alimentàries en el país d'acollida, 11
 - Alimentació maternoinfantil, 12
 - Consell alimentari, 12
- 04 **Àfrica subsahariana: el Senegal i Gàmbia**
 - Conceptes clau de les influències culturals, 13
 - Consideracions nutricionals i alimentàries, 14
 - Grups d'aliments, 14
 - Ingredients, 15
 - Plats característics, 16
 - Patró tradicional dels àpats, 17
 - Adaptacions en el país d'acollida, 17
 - Alimentació maternoinfantil, 17
 - Consell alimentari, 18
- 05 **Amèrica Central i del Sud: l'Equador, Colòmbia i la República Dominicana**
 - Conceptes clau de les influències culturals, 19
 - Consideracions nutricionals i alimentàries, 20
 - Grups d'aliments, 20
 - Ingredients, 21
 - Plats característics, 22
 - Patró tradicional dels àpats, 23
 - Adaptacions en el país d'acollida, 24
 - Alimentació maternoinfantil, 24
 - Consell alimentari, 25

06 Sud-est asiàtic: les Filipines

- Conceptes clau de les influències culturals, 26
- Consideracions nutricionals i alimentàries, 27
- Grups d'aliments, 27
- Ingredients, 28
- Plats característics, 29
- Patró tradicional dels àpats, 29
- Adaptacions en el país d'acollida, 30
- Alimentació maternoinfantil, 30
- Consell alimentari, 31

07 Àsia oriental: la Xina

- Conceptes clau de les influències culturals, 32
- Consideracions nutricionals i alimentàries, 33
- Grups d'aliments, 33
- Ingredients, 34
- Plats característics, 35
- Patró tradicional dels àpats, 35
- Adaptacions en el país d'acollida, 36
- Alimentació maternoinfantil, 36
- Consell alimentari, 37

08 Àsia meridional: Pakistan

- Conceptes clau de les influències culturals, 38
- Consideracions nutricionals i alimentàries, 39
- Grups d'aliments, 39
- Ingredients, 40
- Plats característics, 40
- Patró tradicional dels àpats, 41
- Adaptacions en el país d'acollida, 41
- Alimentació maternoinfantil, 41
- Consell alimentari, 42

09 Europa central i oriental: Romania i Rússia

- Conceptes clau de les influències culturals, 43
- Consideracions nutricionals i alimentàries, 44
- Grups d'aliments, 44
- Ingredients, 45
- Plats característics, 46
- Patró tradicional dels àpats, 47
- Adaptacions en el país d'acollida, 47
- Alimentació maternoinfantil, 48
- Consell alimentari, 49

10 Bibliografia, 50

01 Presentació

La incorporació de noves cultures a la nostra societat a causa del procés migratori –sempre present en la història de la humanitat– es constata com un fet actual i de futur.

Conèixer els diferents contextos socioculturals i els perfils alimentaris de la població immigrant més representativa a casa nostra pot fer millorar la qualitat del consell alimentari i nutricional que proporciona el professional de la salut.

Els immigrants formen un col·lectiu que mereix una atenció especial atès el context econòmic i sociocultural en el qual es desenvolupen. L'estrès provocat per l'adaptació i assimilació d'una nova cultura els converteix en una població de risc enfront de determinats problemes alimentaris i nutricionals. L'alimentació és un dels àmbits relacionats amb la salut que requereix una adaptació en l'entorn de diversitat en què vivim. També és un dels punts en què els professionals de la salut expressen la necessitat de suport i orientació per tal d'ajustar els coneixements en funció d'aquesta diversitat.

És per això que el Pla director d'immigració en l'àmbit de la salut us presenta aquesta *Guia*, preparada per experts en nutrició intercultural, i us en recomana la utilització per acostar-vos a les diferents realitats alimentàries i millorar la intervenció i el consell alimentari.

Maria Luisa de la Puente Martorell

Directora general de Planificació i Avaluació

02 Introducció

Quan es parla de menjar, fem al·lusió implícitament, a la cultura i societat en què aquest es produeix i és consumit.

L'alimentació és un procés de selecció d'aliments condicionat per **factors naturals**, com els que ofereix una zona geogràfica determinada amb característiques pròpies definides, com són el clima, la vegetació, la fauna, etc.; **factors socials i polítics**, com els que depenen de l'organització social, de la distribució de la riquesa, de la religió, i **factors psicològics i morals**, com un "símbol natural" representant allò diferent del que són.

L'espècie humana atorga als aliments condicions i valors diferents dels estrictament alimentaris. Així, el fet de compartir la taula pot transmetre missatges de solidaritat, amicitat i afecte. A partir de tots aquests condicionants, l'ésser humà ha d'elegir els aliments que li permetran compondre la seva ració diària, fraccionant-los durant el dia d'acord amb el seu aprenentatge personal.

Rere la ingesta de l'aliment comença el procés de la nutrició: amb aquest terme designem el conjunt de processos mitjançant els quals l'ésser viu utilitza, transforma i incorpora en les seves estructures una sèrie de substàncies denominades nutrients, que alhora formen part dels aliments. En conseqüència, el procés nutritiu és involuntari per a l'ésser humà i és la forma d'obtenir energia, construir i reparar les estructures orgàniques i regular els processos metabòlics.

És obvi que el procés nutritiu més correcte depèn de l'elecció dels aliments. També és obvi que cada cultura elegirà aliments diferents a partir de les seves pròpies disponibilitats. Per tant, l'alimentació no és exclusivament un fenomen biològic, nutricional o mèdic, sinó que també és social, simbòlic, religiós, cultural en definitiva, en el més ampli sentit del terme.

03 Magrib: el Marroc

▷ ÈTNIES

Àrab 70%, berber 30%

▷ RELIGIONS

Musulmana, la major part sunnites 98,7%

Cristians 1%

Jueus 0,2%

▷ FAMÍLIA

- Família patriarcal, extensa. Comparteixen la mateixa casa sota l'autoritat de l'home més vell.
- Respecte a les persones grans.
- Una dona per casar-se necessita el permís del seu pare.
- Les dones berbers històricament han tingut més llibertat que les d'origen àrab.
- En algunes zones rurals del sud practiquen la poligàmia. Existeixen grans diferències socials entre les zones rurals, més tradicionals, i les zones urbanes, més occidentalitzades, on s'estan produint més canvis socials com la reducció de les famílies nombroses, l'alfabetització i l'accés als estudis superiors per part de les dones.

▷ COMUNICACIÓ

- Poc contacte entre homes i dones. L'espai interior (la llar) és el lloc natural de la dona i l'espai exterior (el carrer, el negoci) és el lloc natural de l'home.
- La llengua oficial i principal és l'àrab, però en parla un dialecte marroquí al carrer.
- Les tribus berbers tenen dialectes propis (rifeny, tamazight); també es parla francès a tot el país i castellà al nord, sobretot entre els homes i les dones escolaritzats.
- El contacte inicial amb el sistema sanitari del país d'acollida és de desconfiança.



► Consideracions nutricionals i alimentàries

- Segons la FAO, el 24% dels nens menors de cinc anys pateixen retard de creixement i el 10%, insuficiència de pes.
- L'anèmia ferropènica afecta el 30% de les dones i el 10% dels homes.
- En el medi urbà està augmentant el sobrepès i l'obesitat, sobretot en dones.
- En el medi rural segueix havent-hi goll endèmic.

► Grups d'aliments

▷ PROTEICS

En general es fa un baix consum de làctics. S'utilitzen les carns *halal*, vedella, pollastre/colomí, cabra, vacum; ous; peix i marisc sobretot a les zones costaneres; llegums. Valor calòric total (VCT) de les proteïnes d'origen animal = 5,8%.

▷ CEREALS

El blat i la civada en forma de cuscús i el pa són els aliments bàsics. En la dieta marroquina, el 75% de la proteïna vegetal deriva dels cereals.

▷ FRUITES I VERDURES

Es consumeixen les típiques mediterrànies com ara dàtils, taronges, llimones, albergínies, tomàquets, pebrots, naps, carbasses, moniatos, patates...

▷ GREIXOS

L'oli d'oliva i el de gira-sol són els més utilitzats. L'oli d'argan es consumeix a la costa atlàntica, és un oli molt apreciat. L'*smen* és un mantega clarificada feta de llet de ve (o de vedella).

▷ FRUITA SECA

S'utilitzen sobretot per a la rebosteria les ametlles, anacards, festucs, nous, pinyons, sèsam, tahina (és un puré fet amb llavors de sèsam triturades).

▷ CONDIMENTS

Els condiments són molt utilitzats en la cuina marroquina, com ara: all, gíngebre, cúrcuma, comí, canyella, clau d'espècia, cardamom, bitxo, pebre vermell, coriandre, julivert, farigola, fonoll, menta, aigua de flor del taronger i de roses, safrà, harissa, *chermula* (salsa preparada a base d'oli d'oliva i espècies), *ras el hanut* (mescla de quaranta espècies o més).

▷ BEGUDES

El te amb menta i sucre és la beguda nacional; es pren molt ensucrat i durant moltes vegades al dia; és la beguda de l'hospitalitat i la comunicació. També es prepararen sucs de taronja natural i batuts de fruita amb llet.





► Ingredients

Els aliments que componen la cuina marroquina són els típics de la dieta mediterrània, com el blat en forma de pa, cuscús o pastes, l'oli d'oliva, les verdures i hortalisses, les fruites, els llegums i petites quantitats de carn i peix.



Olives, adobats i llimones confitades

Tenen gran presència en la dieta marroquina, tant com a acompanyament o integrant-los en la composició dels plats més típics.



Dàtils i fruita seca

Dàtils, figues, pinyons, ametlles, festucs, anacards, nous, sèsam, etc.



Espècies

S'utilitzen amb molt refinament les espècies següents: comí, coriandre, safrà, pebrots vermells, gingebre, canyella, menta, pells de taronja i de llimones, llorer, anís, sèsam, goma aràbiga i l'aigua de flor de taronger (per a l'elaboració del pa) i de roses, la farigola (per a la llet i el peix); fruita i fruita seca com dàtils, figues, pinyons, ametlles i festucs.



Pa

El pa representa un aliment bàsic per als marroquins, sempre present en tots els àpats i acompanyant els plats més bàsics. Habitualment l'elaboració del pa correspon a les dones, que el fan a casa; es considera una de les feines més importants del seu treball diari.

► Plats característics

La combinació d'espècies amb sabors dolços i salats dóna a la cuina marroquina un gust particular.



Cuscús

No es pot concebre la cuina del Marroc sense el cuscús, preparat amb sèmola de blat dur cuit al vapor acompanyat de verdures, fruita seca, raïm, panses i que se serveix amb una salsa ben especiada amb carns o peixos bullits.



Tagín

El tagín és una cassola de fang amb tapa cònica col·locada a sobre d'un foc de llenya, on es fan estofats a foc lent de verdures amb vedella, pollastre, peix, amb espècies i oli d'oliva.



Harira

És la sopa amb què es trenca amb el ramadà. S'elabora amb brou de carn de vedella bullida amb espècies i espessida amb ous i farina.



Llimones adobades

Les llimones adobades tenen un gust suau i són molt utilitzades en les preparacions culinàries.



Kefta amb harissa

La kefta és carn de vedella o vaca picada i condimentada amb espècies i cuita a la brasa. La harissa és una salsa picant elaborada amb pebre vermell picant i alls fregits en oli d'oliva.



► Rebosteria



Els dolços més típics s'elaboren amb mel, ametlla, festucs, nous, cacauets, cocos i sèsam. S'aromatitzen amb aigua de flor de taronger.



Les creps marroquines com el *melui* (que s'elabora amb una massa de farina de blat, aigua, oli i sal) s'acompanyen de marmelades, sucre i mantega. Es prenen amb l'esmorzar o el berenar.

► Alimentació i islam

En la religió islàmica es denominen *halal* els aliments aptes per al consum. Si no estan especificats en el Corà, tots els aliments estan permesos.

Es denominen *haram* els aliments prohibits com el porc i els animals que cacen les seves preses amb la boca, les aus de rapinya que cacen amb les garres i tots els animals que no hagin estat sacrificats segons els ritus establerts en el Corà. També es prohibeixen les begudes alcohòliques i les drogues d'oci.

S'aconsella abstenir-se de fumar, prendre cafè i molt te.

Durant el ramadà, que es desenvolupa en el novè mes del calendari lunar, es comença un dejuni que comença a l'alba i dura fins a la posta del sol o capvespre. En finalitzar aquest període és costum prendre una sopa harira.

Els malalts, les dones embarassades, les que alleten o tenen la regla estan exemptes d'aquesta pràctica; no obstant això, han de recuperar els dies perduts de pràctica del ramadà.

Halal: aliments permesos

Si no estan especificats en el Corà poden menjar-se.

Haram: aliments prohibits

- Porc, aus de rapinya i animals que cacen les seves preses amb la boca.
- Animals que no hagin estat sacrificats segons els ritus del Corà.
- Begudes alcohòliques i drogues d'oci.

En general, el ritual dels menjars és molt important al Marroc. Es considera l'acció de menjar com una part del ritual d'adoració a Al·là.

► Patró tradicional dels àpats

- Mescla de la cuina dels àrabs del desert amb la cuina bizantina i persa. Mescla de sabors dolços i salats. Influències franceses.
- Gran consum de productes de pastisseria.
- El cuscús sempre és present. S'acompanya de verdures, fruita seca i carns molt especiades.
- Gran utilització de les espècies.
- Distribució dels àpats:
 - Esmorzar:** a base de te, pa o rebosteria tradicional
 - Dinar (principal):** amanides fredes o calentes, tagín amb pa pla (*khubz*) i/o carn (vedella o pollastre) acompanyat amb cuscús. Es menja a l'estil comunal.
- **Sopar:** a base de sopes o tagín amb pa.
- Es menja amb la mà dreta i utilitzant el pa com a utensili d'acompanyament. També utilitzen la cullera.

► Adaptacions en el país d'acollida

En aquest grup de població s'observa el comportament alimentari següent:

- Un alt consum de sucre.
- Un consum elevat de brioixeria i postres làctics ensucrats.
- Un baix consum d'hortalisses.
- Poc consum de fruita fresca, preferència pel consum de suc de fruites.
- Freqüents sopars inadequats o desequilibrats.
- Predomini de la tècnica culinària del guisat.



► Alimentació maternoinfantil

Embaràs

- L'embaràs és considerat una situació normal per a la dona marroquina.
- Representa un període d'atencions i cures, on es mengen plats especials (*sellou, rfi sa*, plats suaus).
- Està mal vist preguntar sobre l'embaràs i a l'home se l'exclou del part.
- Les embarassades eviten *ras el hanut* (mescla de quaranta espècies) per considerar-ho un perill per al fetus.

Lactància materna

- La lactància és una situació normal per a la dona marroquina.
- La lactància materna, segons el Corà, ha de realitzar-se durant dos anys. La mitjana nacional és fins als catorze mesos.
- Les mares que alleten eviten llegums, carxofes, col, aliments crus, etc.

Postpart

- Les dones que han parit és costum que vagin, després de la quarantena, al *haman* (bany de vapor) per fer una higiene corporal més contundent.

Infància

- L'alimentació complementària en els nadons comença al quart o cinquè mes amb cereals sense gluten i te a la menta. En aquesta pràctica existeixen grans diferències entre zones urbanes i rurals.
- S'ha observat la pràctica no correcta d'administrar Cerelac als nadons d'un mes, un preparat de cereals làctics.

► Consell alimentari

De l'observació del comportament alimentari d'aquest grup de població s'observen i s'aconsellen els punts següents.

- Prefereixen el consum de productes làctics com la llet, el iogurt i el formatge en lloc de postres del tipus crema i flam amb més alt contingut en sucre.
- Diversificar els tipus de cocció, per no utilitzar només el guisat i no minvar l'aportació vitamínica, i incloure altres tipus de cocció com la planxa, el forn, etc.
- Prendre dues fruites al dia en substitució de rebosteria o sucs.
- Disminuir el consum de sucre, dolços, sucs i te.
- Evitar l'anèmia ferropènica: donar recomanacions per augmentar la ingesta i la biodisponibilitat de ferro a la dieta.

04 Àfrica subsahariana: el Senegal i Gàmbia

El Senegal

▷ ÈTNIES

Wòlof, fulani, tekrur, diola.
Antiga colònia francesa.

▷ RELIGIONS

Islam 92%
Creences autòctones 6%
Catolicisme 2%

▷ FAMÍLIA

- Família patriarcal extensa. Comparteixen la mateixa casa sota l'autoritat de l'home més vell.
- Molt de respecte cap a la gent gran, sobretot a l'hora de prendre decisions.
- Poligàmia d'existència preislàmica. Discriminació social de la dona, considerada un ésser inferior.
- Mutilació genital de la dona, pràctica preislàmica que es dona més o menys depenent de l'ètnia i es practica més a les zones rurals que a les zones urbanes.

▷ COMUNICACIÓ

- Idiomes oficials: wòlof i francès
- Són molt comunicatius i expressius.
- El contacte visual directe i físic és habitual.

Gàmbia

▷ ÈTNIES

Manding 42%
Fulani 18%
Wòlof 16%
Jola 10%
Soninke 9%
Altres 4%
No africans 1%

▷ RELIGIONS

Musulmans 90%, cristians 9%, religions africanes 1%.
Són estrictes en les seves pràctiques religioses però no són fanàtics; és habitual l'amistat entre els diferents grups ètnics i religiosos.

▷ FAMÍLIA

- Família patriarcal extensa. Comparteixen el mateix poblat i diferents estances o petites cases, sota l'autoritat de l'home més vell.
- Alt respecte pels pares. Sentit elevat de comunitat i del fet de compartir.
- En la zona de l'Àfrica subsahariana és dona una de les taxes més elevades de mortalitat infantil. La mitjana de fills és de cinc a set per dona.
- A l'igual que al Senegal es practica la mutilació genital de la dona, pràctica preislàmica que es dona més o menys depenent de l'ètnia i es practica més a les zones rurals que a les zones urbanes.

▷ COMUNICACIÓ

- Gàmbia va ser una colònia anglesa. La llengua anglesa és l'idioma dels funcionaris; també es parla wòlof, manding, fulani i altres llengües autòctones.
- Les salutacions són considerades molt importants i els joves han de ser els primers a saludar els ancians.





► Consideracions nutricionals i alimentàries

En tota la regió de l'Àfrica subsahariana, la FAO ha identificat:

Malnutrició proteïnocalòrica (MPC)

- Insuficiència ponderal en infants i dones; desnutrició crònica en infants en les zones rurals.

Carències de micronutrients

- Vitamina A.
- Anèmia ferropènica.
- Trastorns per carència de iode (TCI).
- Augment de la hipertensió, diabetis tipus II, problemes digestius en adults després d'emigrar a l'Estat espanyol (es disposa de poques dades).

► Grups d'aliments

▷ **PROTEICS/LÀCTICS**

- Peix (*guedge*) i marisc (*yete*) fumats.
- Ous. Carns *halal*: pollastre, xai, cabra.
- Tèrmits, erugues. Cacauets, mongetes d'ull, mongetes de monyó negre, pèsols.
- Baix consum de llet de vaca; llet agra. És habitual la poca tolerància a la lactosa en les persones adultes.

▷ **CEREALS**

- Mill (*fonio*), arròs, blat (en forma de pa o cuscús), sorgo.
- Altres: farina de blat (tallarines, pa); blat; civada.

▷ **FRUITES/VERDURES**

- Fruites tropicals com: plàtan mascle, coco, *ackee*, fruit de baobab, mangos, papaia, pinya, alvocat, etc.
- Fulles de mandioca/moniato, albergínia, gombo (*ocra*), col, coliflor.
- Tubèrculs: mandioca, nyam, moniato, taro, orella d'elefant; farina per elaborar *fufu*.

▷ **GREIXOS**

- Oli de cacauet, coco i palma. Mantega de karité.
- Fruita seca: cacauet, anacard, cola, sèsam, pipes de gira-sol, de mango, de síndria i de meló.

▷ **CONDIMENTS**

- Ceba, xili, all, llorer, farigola, julivert, llavors i fulles de coriandre, coco, llimona, tamarinde, aigua de flor de taronger, *daddawa* o *netetu*, (condiment fermentat fet d'un garrofer d'una varietat local i molt apreciat), nou moscada.

▷ BEGUDES

- *Bissap rouge* (beguda feta amb flor d'hibiscos locals), llet agra endolcida amb flor de taronger, beguda de gingebre, sucs de tamarinde.

► Ingredients



Fruites tropicals i verdures

Albergínia, ceba, tomàquet.

Pinya, guaiaba, mango, plàtan, llima, alvocat, papaia, etc.



Taro

El taro és un tubèrcul que es menja bullit, com el plàtan mascle, que entre d'altres tubèrculs són la base per elaborar *fufu*.



Fufu

Massa de taro i/o plàtan mascle molt.



Gombo

Denominat oca a Llatinoamèrica, és originari de l'Àfrica subsahariana on s'utilitza habitualment amb el guisats com una verdura més. Se n'ha de destacar el gran contingut en fibra de tipus soluble.



Arròs

Representa l'aliment bàsic per a aquesta zona de l'Àfrica subsahariana. Gairebé tots els plats s'acompanyen d'arròs. És molt utilitzada una varietat d'arròs trencat.



Mongetes

Les mongetes d'ull negre són originàries d'Àfrica i consumides a Àfrica i Amèrica. Són en realitat un tipus de mongetes que es cuinen ràpidament, sense necessitat de remullar-les. El seu contingut nutricional és molt complet; aporten un alt percentatge de proteïnes, carbohidrats, fibra, minerals i vitamines i una baixa quantitat de greixos. Combinades amb cereals s'obtenen proteïnes d'alt valor biològic.



Iuca

La iuca és un tubèrcul amb un alt contingut en carbohidrats i pobre en greixos i proteïnes. També s'anomena mandioca, *cassava* (anglès), *manioc* (francès) i es cultiva i consumeix a Àfrica, Amèrica i Àsia.



► Plats característics



Yassa de carn

És un plat molt consumit tant al Senegal com a Gàmbia. És pot cuinar amb carn marinada de pollastre, cabra o vaca, amb llimones, sal, pebre i molta ceba. Se serveix acompanyat amb arròs bullit.



Farinetes de mill

És un plat molt consumit i s'acostuma a menjar durant l'esmorzar i/o el sopar. S'elabora amb mill, llet o aigua i sucre, (quan se'n disposa).



Theboudienne

És el plat més típic del Senegal. Es cuina amb peix sec, peix fresc, verdures, oli, llimona i picant. Se serveix amb un fons d'arròs o cuscús de mill o blat, on es col·loquen les verdures i el peix que prèviament han estat bullits.



Bunyols de peix i verdures

És habitual pels carrers i mercats la venda de bunyols de peix i verdures servits amb salsa de tomàquet i ceba o bé els bunyols de mill o de blat (acra), o els bunyols de farina de *niébé* (petita mongeta), que representen una part de la tradició culinària de la zona.

► Patró tradicional dels àpats

Característiques

- Influències de la cuina francesa, magrebí i autòctona.
- El cuscús, l'arròs i el mill s'utilitzen com a base dels plats principals.
- La barreja de diferents carns (pollastre), peix i/o marisc dessecat o fumat en el mateix plat és habitual. També s'utilitzen sopes i salses de cacauet.
- Ús de condiments picants i d'extractes de brou (en forma de glaçons) per substituir *dadawa/netetu*.
- Alimentació monòtona i no diversificada per l'existència de pocs cultius de cereals i pels tabús alimentaris diferents en cada ètnia que afavoreixen el desequilibri nutritiu habitual en aquesta zona.

Distribució dels àpats

Esmorzar: *kinkeliba* (infusió d'herbes), farinetes de mill.

Dinar: arròs i guisat de peix/carn amb verdura.

Sopar: cuscús o sopa de cuscús, o farinetes de mill.

A l'Àfrica subsahariana és habitual fer dos àpats al dia. Només les famílies amb molts recursos fan tres àpats al dia.

► Adaptacions en el país d'acollida

En aquest grup de població s'observa el comportament alimentari següent:

- Augment del consum de sucre.
- Disminució de la ingesta de verdures, fruites i productes làctics.
- Augment del consum d'oli de gira-sol i palma.
- Augment del consum d'extractes de caldo i productes enllaunats.
- Augment del consum de suc de fruites.

► Alimentació maternoinfantil

Embaràs

- L'embaràs és un misteri. Es considera de mala educació parlar sobre l'embaràs, si no és entre dones del grup familiar, i es creu que és una pràctica que pot perjudicar el fetus.
- Les embarassades mai no estan soles, sempre estan acompanyades encara que sigui amb nens petits.
- Entre algunes ètnies existeix la creença que el consum d'ous dificulta el part; per tant, no és un aliment utilitzat durant l'embaràs, sobretot durant els últims mesos.
- S'eviten els condiments picants per la creença que aquests poden impedir que els ulls del nadó s'obrin en néixer i perquè li provoquen mocs.
- Habitualment es menja molta fruita seca, sobretot cacauets i aigua de coco, com a preparació per a la lactància materna.



Lactància materna

- La lactància materna se segueix fins als dos anys d'edat de l'infant. El grup social considera una vergonya per a la família que la dona que alletja es torni a quedar embarassada (en això varia la percepció segons sigui la zona rural o urbana).

Postpart

- Una setmana després del part es fa una cerimònia per donar nom al nadó. Es presenta el nadó als homes més ancians del clan, que poden ser l'avi o el pare. En la cerimònia se sacrifica un animal, s'enterra un floc de pèl i es fan ofrenes de nou de cola, es fa un menjar especial, hi ha tambors i balls (Gàmbia).

Infància

- Des del primer dia es dona al nadó aigua calenta, amb la creença que aquesta obre l'estomac, fins al tercer o quart mes. També aliments com peix, patates, fruita (mango, plàtan), ous, cafè amb llet i sucre, pa i, a vegades, Cerelac (Mali).
- L'alimentació complementària es fa a base de farinetes de mill, arròs (el Senegal, Gàmbia, Mali); sorgo fermentat o blat (Nigèria). Comença als 4-9 mesos.
- A partir dels 6-11 mesos, s'introdueixen en l'alimentació infantil els llegums i els cacauets, la soja, tuberculs com la mandioca o el nyam, llet condensada i sucre. L'aliment el subministra la mare al nen mitjançant les mans (Nigèria).
- Existeix la creença en algunes ètnies que els nens no han de menjar peix per no contraure malalties parasitàries.
- La medicina tradicional és practicada pel *marabout*, el qual utilitza herbes medicinals i alguns aliments amb finalitats terapèutiques.

► Consell alimentari

En aquest grup de població el professional de la salut ha de:

- Revisar la dieta habitual tenint en compte que és una població propensa a fer una alimentació rica en sal, a causa del consum elevat de glaçons de brou i de peix fumat, entre d'altres.
- Aconsellar que es disminueixi el consum de greix i de sucre.
- Aconsellar un augment diari del consum de fruites i verdures.
- Preguntar si s'han utilitzat remeis casolans per curar les molèsties i en què han consistit.
- Pensar que aquesta població pot fer habitualment possibles ingestes inadequades de calci, proteïna o ferro.
- Preguntar si es pren alcohol habitualment (el consum de cervesa està molt estès).

05 Amèrica Central i del Sud: l'Equador, Colòmbia i la República Dominicana

L'Equador

▷ ÈTNIES

Quítxua i shuar (indígena); mestissa-indígena/europea; europeus, africans.

▷ RELIGIONS

Catolicisme.
Xamanisme en comunitats indígenes.

▷ FAMÍLIA

- Patriarcal: les dones eduquen els seus fills, s'encarreguen de les feines del camp i de la casa
- Respecte a la gent gran.
- *Compadrazgo* (complicitat familiar d'ajut mutu) molt comú.
- Sistema social, semblant a l'occidental, amb algunes connotacions indígenes de les diferents ètnies.

▷ COMUNICACIÓ

- Formal i educada.
- Comunicació similar a la d'Occident.
- Més reservats en el cas d'algunes ètnies.

Colòmbia

▷ ÈTNIES

Mestissa (espanyola/indígena), europea, mulata (espanyola/africana); indígena (guajiro, txibtxa, *chocó*, *kogi*).

▷ RELIGIÓ

Majoritàriament catòlica (90%).
Xamanisme en comunitats indígenes.

▷ FAMÍLIA

- Família patriarcal extensa.



- Les dones s'encarreguen de les feines del camp i de la casa.
- *Compadrazgo* (complicitat familiar d'ajut mutu) molt comú.
- És habitual que els homes tinguin fills amb diferents dones. Els divorcis i les separacions matrimonials són molt freqüents.

▷ COMUNICACIÓ

- Formal i educada.
- Comunicació semblant a la d'Occident.

República Dominicana

▷ MIGRACIÓ/COLONITZACIÓ

Illa de la Hispaniola (Haití).
Els caribs i els taïnos en van ser els primers habitants. L'any 1492 va ser descoberta pels espanyols. Al segle XVIII es va produir una gran migració d'ètnies de color a causa del tràfic d'esclaus procedents d'Àfrica.

▷ RELIGIONS

Majoritàriament catòlica.
Es practiquen rituals africans com el vudú.

▷ FAMÍLIA

- Patriarcal amb família extensa. *Compadrazgo* (complicitat familiar d'ajut mutu) molt comú.
- És acceptat socialment que els homes tinguin fills amb diferents dones. Les dones eduquen els seus fills, s'encarreguen de les feines del camp i de la casa.
- Respecte a la gent gran.

▷ COMUNICACIÓ

- Educada.
- Comunicació directa i ràpida, sorollosa, amb gesticulació.
- El castellà és l'idioma oficial, però hi ha dialectes com el cibaena.





► Consideracions nutricionals i alimentàries

Malnutrició proteïcoenergètica (MPE)

- Insuficiència ponderal i retard de creixement, sobretot en població infantil.

Malalties infeccioses

- Febre tifoide, còlera, paludisme, disenteria, pòlio, etc.

Carències de micronutrients

- Anèmia ferropènica.
- Trastorns per carència de iode (TCI), amb més incidència a l'Equador.
- Vitamina A.

Malalties cròniques

- Obesitat.

► Grups d'aliments

▷ PROTEICS/LÀCTICS

- El consum de carn és semblant al d'Espanya (més porc i vedella), però la dieta tradicional aporta més proteïna vegetal que proteïna d'origen animal.
- Peix i marisc: consum abundant de peix salat (sobretot, a la República Dominicana), barracuda, dofí, tortuga i ou de tortuga.
- Llegums: cigrons, lleties, mongetes (d'ull), mongetes (vermella, negra, soja, de llima), pèsols (*guandules* a la República Dominicana), faves.
- Productes làctics: consum semblant al d'Espanya però consumeixen més llet condensada/evaporada; postres amb llet de vaca i de coco.

▷ CEREALS

- Pa de mandioca, blat de moro (*mote*, *choclo*) i farina de blat de moro (pa fregit, cremes), civada, arròs (gra curt), blat (pans hindús i europeus, pasta).

▷ FRUITES/VERDURES

- Fruites tropicals (guanàbana, maracujà); *calalú* (fulla verda), fruita de pa, gombo, col; tuberculs: iuca, batata dolça (blanca i taronjada), jicama (*ahipa*); plàtan mascle (verd i madur).

▷ GREIXOS

- Mantega i oli d'oliva (zones d'influència espanyola), altres olis vegetals (blat, coco), mantega, greix de pollastre, llard.
- Fruita seca: menys consum en relació amb Espanya.

▷ CONDIMENTS

- Anís, annato, xilis (*ají*), cebetes, coriandre, canyella, comí, couí (al Carib es consumeix menys xili i més suc de mandioca), all, nou moscada, ceba, julivert, sofregit, farigola, orenga.

▷ BEGUDES

- Cafè, llet, refrescos, sucs, civada, aigua de *panela* (sucre de canya, Colòmbia), cervesa, rom, suc de remolatxa (Colòmbia).

► Ingredients



Plátan mascle

En aquesta zona existeixen moltes varietats de plátans. El plátan mascle és molt utilitzat en els plats llatinoamericans, tant fregit com bullit o guisat.



Xilis o pebrots picants

Són molt utilitzats en la cuina d'Amèrica llatina.



La carbassa i el sequi (*chayote*) són hortalisses amb un baix contingut en carbohidrats, proteïnes i greixos i un alt contingut en vitamines, minerals i fibra.



La iuca i la batata dolça són tubèrculs amb un alt contingut en carbohidrats i baix contingut en proteïnes i greixos.



Blat de moro

És el cereal més utilitzat en aquesta zona com a aliment bàsic amb el qual s'elaboren *tortillas* i *tortas*. També es menja en forma de panotxa, en guisats, caldos i torrat. Hi ha moltes varietats diferents de blat i s'utilitzen en diferents preparacions culinàries.

► Plats característics



Patacons

Els patacons s'elaboren amb plàtan mascle, tallat a trossos grans i fregits en oli vegetal com si fossin patates fregides; cal destacar-ne el valor energètic.



Chifles

En aquest cas el plàtan mascle es talla en fines làmines i es fregeixen en oli d'oliva o vegetal.



Locro de papa

Sopa a base de patates, cebes i alls servida amb alvocat madur. Plat de l'Equador.



Bolon de verde

És un plat de l'Equador, s'elabora amb un plàtan cuit al forn i xafat, formatge ratllat i/o llardons i mantega.



Cebiche de gambeta (camarón) o llagosta.

Marinat de gambeta o llagosta amb llimones i espècies. Aquest plat és més utilitzat a les zones costaneres de l'Equador.

► Patró tradicional dels àpats

Característiques

- La cuina reflecteix influència europea, africana, hindú i xinesa.
- El Carib: la cuina criolla utilitza fruites i verdures de la zona com tubèrculs, plàtans mascles i fruites tropicals, i molt poques verdures de fulla verda. El peix salat també és molt utilitzat.
- A Llatinoamèrica es donen importants variacions regionals entre la zona de l'altiplà, les valls i les zones tropicals en la utilització de diferents aliments autòctons. Per exemple, a les zones de l'altiplà o les valls el peix és molt poc utilitzat.

República Dominicana

Esmorzar: *mangu*, puré de mandioca o plàtan mascle amb cebes saltades.

Dinar: és el menjar més important i normalment es fa a casa. Habitualment es prepara amb arròs i fesols, carn de porc o vaca i verdures estofades. La migdiada és també habitual.

Sopar: es barregen tubèrculs bullits acompanyats amb ou o pasta, patata puré o, fins i tot, *mangu*. El menjar sempre acaba amb les postres.

El cafè es pren a cada menjar. S'utilitzen molt els fregits.

L'Equador i Colòmbia

La zona de l'altiplà es caracteritza pel consum de la carn, el blat i les patates. Es conserven els ingredients i plats mil·lenaris dels inques.

Dinar: es considera l'àpat més important i es fa a casa. De primer plat es pren sopa amb algun tipus de carn, pollastre o peix, acompanyada amb arròs o fesols (llegum vermell) i plàtan mascle fregit. A l'Equador és habitual prendre més guisats als dinars i sopars; el pa calent és un berenar habitual.

Sopar: és semblant a l'esmorzar però amb racions més petites.



► Adaptacions en el país d'acollida

En aquest grup de població s'observa el comportament alimentari següent:

- Augment del consum de llet (i productes làctics).
- Augment del consum de carn i pollastre d'acord amb els ingressos.
- Poc consum de peix.
- Es mantenen plats tradicionals (sobretot farinacis).
- Es menja més fruita del país d'acollida i menys fruita tropical.
- Es manté el consum relativament baix de verdures de fulla verda.
- Augmenta el consum de suc de fruita envasats, suc ensucrats, refrescos i altres aliments de baixa densitat nutricional.

► Alimentació maternoinfantil

Colòmbia

Embaràs

- No limiten l'augment de pes; no consumeixen licor, ni menjar picant o fruites àcides per disminuir les irritacions gastrointestinals. Quan tenen acidesa gàstrica creuen que és deguda al fet que el fetus té molt pèl, i la náusea és considerada com a part normal de l'embaràs.

Lactància materna

- S'eviten els aliments picants, fregits o freds (fruita) perquè el nadó no tingui diarrea o còlic. Es creu que la malta, l'aigua de *panela* (sucre de canya) o la beguda de civada augmenten la producció de llet materna.
- És habitual fer lactància materna fins al segon any, malgrat que a la zona urbana hi ha la tendència a retallar aquest temps.

Postpart

- Es pren sopa de gallina i també carn, fruites i verdures.

Infància

- Els nens grassonets són considerats com a nens sans. A partir del sisè o setè mes es donen aliments proteics com els llegums. També es donen als nadons infusions de menta, canyella o anís per als dolors de panxa.
- L'alimentació complementària dels nadons comença més aviat a les zones urbanes (al quart mes) que a les zones rurals (entre el sisè i el vuitè mes), amb farinetes de blat o blat de moro, patata (més a les zones rurals), i més varietat a les ciutats, amb sopes, cereals, *mazamorra* (farinetes de blat del Perú), pa, tuberculs, carn, peix, ous, fruita, verdura, olis...

República Dominicana

Embaràs

- Les dones embarassades augmenten el consum de sals de magnesi amb la creença que el nadó tindrà la pell de la cara més blanca.
- L'augment de pes en els nadons és considerat un signe de salut.
- Socialment es respecten molt els antulls en la dona embarassada; es creu que no fer cas dels antulls pot fer augmentar el risc d'avortament i que la persona que no els tingui en compte patirà una infecció als ulls. També es creu que la infusió de gingebre accelera el part.

Lactància materna i postpart

- Es prenen més líquids calents, com sopes, xocolata desfeta i suc d'avena (avena, llet i suc de taronges); es creu que aquest suc augmenta la producció de llet materna.
- S'aconsella evitar la carn de porc, coco i alvocat perquè provoquen diarrea al nounat.

Infància

- Un nen gras és igual a un nen sa.
- Els primers aliments inclouen infusions, sopes de llegums, verdures i tubèrculs.
- S'utilitzen els remeis casolans quan els infants tenen problemes de salut. Només van al metge quan ja no queden opcions.

► Consell alimentari

En aquest grup de població el professional de la salut ha de:

- Preguntar al pacient la seva zona d'origen ja que existeixen grans diferències entre els hàbits alimentaris de l'altiplà i altres zones geogràfiques.
- Recomanar un augment de pes adequat durant l'embaràs i en els nens.
- Suggestir mètodes de cocció i aliments menys calòrics: menys utilització de fregits, carn amb greix, etc. Augmentar el consum de productes làctics desnatats, fruita fresca i verdures.
- Recomanar que es moderi el consum de sucres ensucrats, refrescos i altres begudes ensucrades (tipus Sunny Delight, civada o aigua de *panela*).
- Recomanar que es redueixin les pràctiques inadequades durant l'embaràs (com l'alt consum de te) i en la infància (introducció precoç de determinats aliments i de cafè amb llet diluït).
- Comprovar que es realitzen ingestes adequades de ferro i vitamina A, i recomanar la utilització de sal iodada.



06 Sud-est asiàtic: les Filipines

▷ 7,000 ILLES!

MIGRACIÓ/COLONITZACIÓ

Malàisia, la Xina, Espanya, USA

▷ ÈTNIES

120 grups ètnics - malais 90%, xinesos

▷ RELIGIONS

Catolicisme 92%

Islam (4%) + budisme + taoisme = 8%

▷ FAMÍLIA

- Família extensa – *compadrazgo* (complicitat familiar d'ajut mutu).
- Respecte als ancians, sobretot en la presa de decisions.
- És important evitar els conflictes per no fer avergonyir la família.

▷ COMUNICACIÓ

- Formal i cortesa.
- Deferència; es tendeix a contenir emocions i evitar conflictes.
- El contacte visual directe i prolongat pot ser interpretat com una agressió o un interès sexual.
- El tagalo és l'idioma oficial. També es parlen 11 dialectes i l'anglès.



► Consideracions nutricionals i alimentàries

Malnutrició proteïnocalòrica (MPC)

- Insuficiència ponderal i desnutrició crònica.

Carències de micronutrients

- Vitamina A.
- Anèmia ferropènica.
- Trastorns per carència de iode (TCI).

Sobrepès/obesitat/malaltia cardiovascular a les Filipines

- Augment d'hipertensió, diabetis tipus II després d'emigrar (dades dels EUA).

► Grups d'aliments

▷ PROTEICS/LÀCTICS

- Peix *dilis* (peix salat) i marisc; porc, pollastre, ous, gos.
- Mongeta mungo, soja i derivats (*tofu*, tallarines).
- Menor consum de llet de vaca; augment del consum de llet de carabao (animal semblant a la vaca) o cabra, formatge blanc.

▷ CEREALS

- Arròs (normal, glutinós; farina i tallarines).
- Altres: farina de blat (tallarines, pa); blat de moro; civada.

▷ FRUITES I VERDURES

- Gran varietat de fruites tropicals com plàtan, coco, etc.
- Flor de plàtan i de carbassa, cogombre amarg, sequi (varietat de carbassa).
- *Kangkong* (verdura de fulla verda silvestre).
- Mandioca, taro, ube (varietat de tubèrcul variat), moniato (se'n menja tant el tubèrcul com les fulles).

▷ GREIXOS

- Oli vegetal, oli de coco, llard.

▷ FRUITA SECA

- Anacard, *kaong* (llavor de palmera), cacauet, *pili* (fruit sec característic de les Filipines), llavor de síndria.



▷ CONDIMENTS

- Salsa de peix (*patis*), *bagoong* (massa fermentada d'anxova o gamba), vinagre de palma, gambetes assecades.
- Llet de coco, *calamansi* (cítric típic de les Filipines), tamarinde, herba de llimona, annato (llavor que s'utilitza com a condiment per donar color), glutamat monosòdic (*Ajinomoto* i *Vetsin* són marques comercials que l'utilitzen).

▷ BEGUDES

- Llet de soja o de carabao, xocolata, aigua de coco, suc de fruita tropical.

► Ingredients



Gingebre i llima

El gingebre és una planta asiàtica molt utilitzada com a condiment amb propietats digestives.

La llima és una fruita àcida semblant a la llimona.



Llet de coco

S'obté exprimint la polpa madura del coco, prèviament triturada, de fàcil elaboració casolana. El seu contingut en greixos saturats i en minerals és elevat, i baix en proteïnes i carbohidrats.



Salses de peix

Són més utilitzades que les salses de soja a les Filipines. Són l'ingredient bàsic de molts plats i salses.



Bitter Melon

Varietat de cogombre amarg



Rave xinès *daikon*

Prové del Japó i es caracteritza per la seva forma cilíndrica i allargada. És de color blanc i de gust suau. El rave és un aliment que aporta un baix nivell calòric i el seu principal component són els hidrats de carboni i la fibra. Del seu contingut vitamínic destaca la vitamina C i els folats.



Ous d'ànec

Adobats en sal i preparats per a una llarga conservació.

► Plats característics

La combinació d'espècies amb sabors dolços i salats donen a la cuina filipina un gust particular.



Rotlle de primavera
Massa de farina no fregida, farcida de cor de palmera i servida amb salsa de cacauets.



Amanides filipines
Esquerra: amanida de meló amarg.
Dreta: amanida de tomàquet amb ou salat.



Pancit (tallarines d'arròs saltades amb carn i verdures) amb calamansi (cítric típic de les Filipines), i salsa de peix.



Postres varis
Elaborats a base de farina d'arròs glutinós i sovint cuinats al vapor.

► Patró tradicional dels àpats

Característiques

- Hi ha una barreja d'elements malais, xinesos, àrabs, americans i sobretot espanyols, tot i que existeixen variacions regionals importants.
- L'arròs és present en tots els àpats, fins i tot com a postres.
- És habitual la barreja de diferents carns i/o mariscos en el mateix plat.

Distribució dels àpats

Tres àpats i dues col·lacions.

Esmorzar: salat o dolç.

Dinar i sopar: consisteix en arròs, guisat de peix o/i carn i verdura.

Berenar: pot incloure qualsevol aliment menys l'arròs.



► Adaptacions en el país d'acollida

En aquest grup de població s'observa el comportament alimentari següent (dades del EUA):

- Alt consum de productes làctics en els adults.
- Menor consum de peix/marisc (més car en el país d'acollida). Consum més elevat de carn, pollastre, ous.
- Menor consum d'arròs, sobretot durant l'esmorzar; com a mínim, es menja una vegada al dia.
- Consum més alt de verdures de fulla verda i de forma crua (amanides).
- Ingesta més elevada de llet de xocolata (Cola Cao), refrescos i dolços.

► Alimentació maternoinfantil

Embaràs

- La família cuida d'una forma especial les dones durant l'embaràs i intenta evitar-los disgustos; es fraccionen els seus àpats en cinc o sis al dia.
- La dona embarassada fa activitat física (sobretot el tercer trimestre per facilitar el part) i consisteix a caminar; se li assigna una feina domèstica lleugera.
- Augment del consum de sopa de gallina i fruita àcida. Sovint es fan associacions entre problemes i aliments; per exemple, existeix la creença que el consum de carbassa disminueix la intel·ligència del nadó.

Lactància materna

- En les zones rurals es perllonga fins als dotze mesos i es comença l'alimentació complementària als sis mesos. En les zones urbanes el 60-80% de les dones utilitzen en l'alimentació del nou-nat exclusivament fórmules d'alimentació artificial i a vegades es dona alimentació mixta.
- Es creu que la producció de llet augmenta si es prenen fulles de rave (*malunggay*), brou de gingebre, llet, sopa d'arròs, sopa de carn, ostres, cloïsses, hortalisses de fulla verda. Aquests aliments es consideren apropiats per a aquest període.

Postpart

- S'aconsella descansar un mínim d'una a dues setmanes, com a màxim quatre.
- L'estat de salut i d'ànim de la dona es relaciona amb la qualitat de la llet materna (tristesesa/enuig = llet amarga).
- S'augmenta el consum de sopes de peix o d'arròs amb carns, ous, fruites i verdures (color groc i verd) i es redueix el consum d'aliments agres o amargs (encara que existeixen diferències regionals).

Infància

- L'alimentació complementària consisteix en farinetes d'arròs, suc de *calamansi* (cítric típic de les Filipines) amb sucre, patata o moniato en puré.
- S'augmenta el consum d'aliments succedanis de la llet. Es considera socialment que un nen grassonet és un nen sa.

► Consell alimentari

En aquest grup de població el professional de la salut ha de:

- Revisar la dieta habitual ja que aquesta pot aportar un excés de sal.
- Aconsellar limitar els condiments tradicionals (*patis*, *bagoong*, salsa de soja, *Vetsin*).
- Aconsellar una reducció dels aliments preparats salats com el *dilis* (peix salat), les cotnes de porc, *itlog maala* (ous salats), llardons...
- Aconsellar una reducció dels aliments que contenen greix animal i preguntar al pacient si menja vísceres d'animals.
- En el cas dels pacients diabètics, revisar-los les racions d'aliments que contenen carbohidrats, preguntar per les col·lacions i l'horari d'aquestes.
- Preguntar per les postres habituals.
- Preguntar pels remeis casolans.
- Revisar la dieta habitual, tenint en compte possibles ingestes inadequades de calci, proteïna o ferro.

08 Àsia Oriental: la Xina

▷ ÈTNIES

56 grups ètnics, la majoria són d'ètnia *han* (95%) i el 5% restant són d'altres ètnies que inclouen, entre d'altres, mongols, tibetans i vigurs.

El 95% dels immigrants de la Xina que viuen a l'Estat espanyol provenen de la província de Zhejiang, propera a Xangai.

▷ RELIGIONS

Animisme, confucionisme, taoisme, budisme.

▷ FAMÍLIA

- Tradicionalment patriarcal. Les dones han d'obeir els seus pares, marit i fills mascles.
- Família extensa, respecte als ancians.
- L'honor de la família és primordial.

▷ COMUNICACIÓ

- Formal i cortesa; són reservats.
- Mostrar les emocions denota signes d'immaduresa. És convenient evitar les confrontacions entre els membres de la família.
- El contacte visual directe només és considerat correcte amb la gent gran.
- Se saluden assentint amb el cap i donant la mà.
- L'idioma oficial és el mandarí. També estan reconegudes altres llengües i es parlen molts altres dialectes.



► Consideracions nutricionals i alimentàries

Indicadors de salut

- Existeixen grans variacions en els indicadors de salut, segons les províncies.

Malalties infeccioses

- La malnutrició és un factor agreujant.

Carències de micronutrients

- Trastorns per carència de iode (TCI).
- Anèmia ferropènica.

Sobrepès i malalties cròniques

- Un de cada quatre nens té sobrepès a Beijing (grans diferències entre zones urbanes i rurals).
Augment de casos de hipercolesterolèmia, diabetis tipus II i disminució de l'activitat física després d'emigrar (dades dels EUA).

► Grups d'aliments

▷ PROTEICS/LÀCTICS

- Porc, pollastre, ànec, peix i marisc (orella de mar o *abalone*), tortuga, ous frescos o en conserva (de pollastre, ànec, guatlla).
- Mongeta *mungo*, soja i derivats (*tofu*, tallarines), faves, mongetes vermelles.
- Poca llet de vaca (evaporada/condensada); llet de búfal.

▷ CEREALS

- Arròs (farina i tallarines), blat (tallarines, pa, empanades), blat de moro, mill, fajol i sorgo.

▷ FRUITES I VERDURES

- Cumquats (taronges petites), pruna, síndria, litxi, llavor de lliri.
- Amarant (fulles verdes silvestres), brots de bambú i de soja, castanya d'aigua, col xinesa, nap xinès, tall de lotus, arrel i flor de lliri, bolets, algues; mandioca, taro, moniato, patata.

▷ FRUITA SECA

- Ametlles, anacards, cacauets, nous, nous de ginko, llavors de síndria i de sèsam.

▷ GREIXOS

- Oli de cacauet, de blat de moro, de sèsam i de soja; greix de la pell de pollastre.



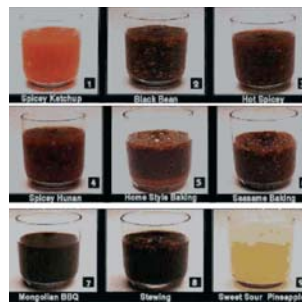
▷ **CONDIMENTS**

- Salses de soja, peix, hoisin (salsa de soja fermentada), pruna, ostra, mongetes negres; vinagre d'arròs i d'arròs glutinosos; xerès.
- Anís estrellat, mescla "cinc espècies", cibulets xinesos, all, gingebre, glutamat monosòdic (utilitzat com a potenciador de sabor en la gastronomia xinesa).

▷ **BEGUDES**

- Te, sopa, brou, vi, licors (de fècula o fruites).

► **Ingredients**



Salses

A la cuina xinesa s'utilitzen diversos tipus de salses: agredolça, *hoisin*, d'ostres, de barbacoa, etc.



Col xinesa (*bok choy* o *pak-choy*)

Originària de la Xina i utilitzada en la cuina des de l'antiguitat, és una varietat de col amb un alt contingut de vitamina C i calci.



Amb el blat o arròs s'elaboren diferents tipus de fideus o tallarines molt utilitzats en diferents plats de la cuina xinesa.



Bolets *shitake*

Aquest bolet és utilitzat des de fa milions d'anys al Japó, la Xina i Corea, amb finalitat culinària i medicinal. Entre les seves propietats medicinals, han quedat demostrades les estimulants del sistema immunològic o de defenses del nostre organisme.



Mongetes *azuki*

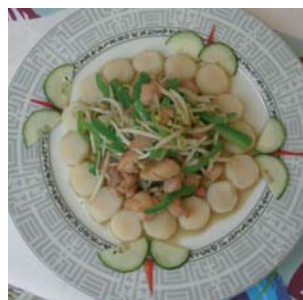
Les mongetes azuki són originàries de la Xina i Tailàndia. Es preparen tant en plats salats com dolços acompanyats de llet de coco. La seva composició nutricional és alta en proteïnes i baixa en greixos. Estan considerades un aliment de puresa per la cultura asiàtica.

► Plats característics

La combinació d'espècies amb sabors dolços i salats dóna a la cuina xinesa un gust particular.



Tallarines de blat saltades amb carn i verdures.



Saltat de pollastre amb pebrot verd, castanya d'aigua i brots de soja, acompanyat amb salsa de soja.



Ous servits en niu de patata.



Pollastre saltat amb pebrot i bolets.

► Patró tradicional dels àpats

Característiques

- Predomini dels aliments d'origen vegetal, acompanyats amb pocs productes animals; absència quasi total de productes làctics; es menja fruita com a postres.
- Existeix una àmplia diversitat de cuines regionals, amb grans diferències entre elles.

Distribució dels àpats

- **Esmorzar:** *congee* (farinetes d'arròs), pa xinès (cuinat al vapor), empanades, tallarines.
- **Dinar:** sovint el fan fora de casa (feina, escola).
- **Berenar:** fruites dessecades, llavors, fruita seca, carn o peix dessecats.
- **Sopar:** és l'àpat principal, es compon de tres o quatre plats, i l'arròs sempre hi és present. Segueixen el principi de *yin-yang* (concepte i classificació dels aliments segons la medicina xinesa) i *fan* i *ts'ai* (concepte de classificació dels aliments en què els aliments *fan* -cereals i derivats- i els aliments *ts'ai* -verdures i carns- han de tenir una representació equilibrada en tots els plats; de fet, no es considera un àpat el plat en què no hi ha presència d'aliments *fan*).



► Adaptacions en el país d'acollida

En aquest grup de població s'han observat els canvis següents:

- Els canvis en els hàbits tenen relació amb el temps que faci que estiguin instaurats al nou país; generalment, augmenten en la segona i tercera generació i entre els més joves.
- El sopar segueix sent l'àpat més tradicional.
- Es manté el consum d'arròs, soja i derivats, verdures i fruites. Els saltats, els guisats i la cuina al vapor segueixen sent les tècniques culinàries més habituals.
- Augmenta la ingesta de carn i aus; se substitueixen algunes verdures i fruites tradicionals per les autòctones del país d'acollida.
- S'augmenta la ingesta de sucre a través del consum de refrescos, pastissos i dolços.

► Alimentació maternoinfantil

Embaràs

- Es considera un procés natural; per tant, no es creu necessari acudir als serveis de salut. Tampoc no es considera necessari limitar l'augment de pes durant l'embaràs.
- Hi ha la creença que la síndria consumida en el primer trimestre provoca avortaments. També, que el sucre afegit a les sopes té un efecte calmant i millora la pell.
- S'aconsella en aquest període prendre moltes sopes tant de gallina com de peix. Els ous i peus de porc amb herbes es consideren aliments adequats per a l'embaràs.

Lactància materna

- Només es perllonga fins al sisè mes.
- Existeix la creença que la llet artificial és el millor aliment per al nadó; a la mare que dona llet artificial al seu fill se la considera d'estatus social alt i moderna.

Postpart

- S'aconsella fer un mes de descans.
- El postpart és un "estat *yin*", per la qual cosa habitualment és aconsellable no dutxar-se, ni rentar-se el cabell ni fer exercici. Es considera adequat abrigar-se i prendre aliments *yang* per aconseguir l'equilibri.

Infància

- L'alimentació complementària es pot iniciar entre el segon i el cinquè mes, amb *congee*, més carn o peix. Més endavant s'afegeix pastanaga o col xinesa (*bok choy*). Al setè o vuitè mes s'introdueix el rovell de l'ou dur i aliments de la família.
- S'utilitza la cullera per alimentar els nadons; la llet es pren entre àpats.
- No s'exposa el nadó al vent (motiu pel qual no se surt de casa quan fa mal temps), encara que es recomana prendre el sol.
- Utilitzen sopes i remeis de la medicina tradicional xinesa (herbes, etc.).

► Consell alimentari

Per a aquest grup de població s'aconsella tenir en compte els punts següents:

- En cas d'anèmia ferropènica, aconsellar l'increment dels aliments rics en ferro i assegurar-ne la biodisponibilitat suggerint afegir carn (trossejada o picada) a plats de verdures i vigilant el consum excessiu de te (separar-lo del consum amb els aliments).
- Cal tenir en compte el concepte d'harmonia i malaltia que existeix a la medicina xinesa.
- En aquesta cultura se segueixen els principis del *yin-yang* i no la classificació occidental de grups d'aliments (piràmide de grups d'aliments).
- Cal tenir en compte les limitacions derivades de l'idioma i la cultura.
- Les anàlisis de sang són considerades en aquest grup com una agressió al seu estat físic ja que es considera que l'energia o força interior està continguda a la sang i la seva extracció només pot fer agreujar el procés de malaltia.



08 Àsia meridional: Pakistan

▷ MIGRACIÓ/COLONITZACIÓ

Dràvides, aris, grecs, afganesos, perses, àrabs, turcs, mongols, britànics.

▷ ÈTNIES

Punjabis, sindhis, pathans i balutxis.

▷ IDIOMES

Anglès (oficial); urdú (nacional); panjabi, sindhi, paixtu, balutxi.

▷ RELIGIONS

Islam (97%), cristianisme, hinduisme, budisme, zoroastrisme (3%).

▷ FAMÍLIA

- Patriarcat, família extensa i molt unida; respecte als ancians.
- El matrimoni és concertat pels pares.
- En les famílies nombroses, les nenes representen una càrrega i una gran responsabilitat per a la família. Les dones, en casar-se, van a viure amb la família del marit, i han d'arribar al matrimoni verges; en cas contrari, representen una gran vergonya per a la família i ja no tenen cap valor.

▷ COMUNICACIÓ

- El contacte entre homes i dones està prohibit, fins i tot el contacte visual.
- La dona pot mostrar que està d'acord en algun tema movent el cap de costat a costat (el "no" occidental).
- Se saluden donant-se la mà.



► Consideracions nutricionals i alimentàries

Segons la FAO, al país hi ha:

Malnutrició proteïnocalòrica (MPC)

- Insuficiència ponderal i retard de creixement.

Malalties infeccioses

- La malnutrició és un factor agreujant de les malalties infeccioses.

Carències de micronutrients

- Anèmia ferropènica
- Trastorns per carència de iode (TCI)
- Vitamina A

Malalties cròniques

- Augment dels Accidents Vasculars Cerebrals (AVC), diabetis tipus II després d'emigrar (dades dels EUA).

► Grups d'aliments

▷ **PROTEICS/LÀCTICS**

- Peix, carn *halal*: pollastre, anyell, cabra, boví.
- Mongetes, cigrons (s'elaboren farines amb determinats llegums, com ara els cigrons i les lleties), lleties (conegudes com a *dal*, n'hi ha de moltes varietats i colors), pèsols.
- Consum important de llet (vaca, burra, búfal), de llets fermentades i quallades.

▷ **CEREALS**

Representen en la dieta de Pakistan el 62% del VCT.

- Pa integral de blat o blat de moro (àzim i amb llevat): *nan*, *chapati*, *puri*, *parathas*.
- Arròs (al vapor, bullit, fregit i inflat); sorgo, mill.
- Arròs (farina i tallarines), blat (tallarines, pa, empanades), blat de moro, mill, fajol i sorgo.

▷ **FRUITES I VERDURES**

- Mango, meló, taronja, plàtan i fruites tropicals.
- Amarant (fulla verda), cogombre, albergínia, ocra, col, coliflor.
- Mandioca, moniato, patata.

▷ **GREIXOS**

- Oli vegetal (blat de moro, gira-sol, llavor de mostassa); nata; *ghee* (mantega clarificada); *vanaspati* (sucedani de *ghee*).

▷ **FRUITA SECA**

- Anacards, cacauets, festucs, ametlles, llavors de sèsam, de gira-sol, bètel (llavor autòctona), llavors de rosella.



▷ CONDIMENTS

- All, gingebre, ceba, asafètida (és una resina aromàtica que s'utilitza com l'all), cúrcuma, comí, canyella, clau, cardamom, *ajwain* (llavor semblant a la farigola), *amchoor* (mango verd en pols), *kaffir* (fulles de lima); fenigrec, matafaluga (llavor), xili, llavors i fulles de coriandre, anet, fonoll, coco, llimona, pebre, aigua de roses, safrà, tamarinde.

▷ BEGUDES

- Te amb llet (*chai*), sucre i cardamom; *lass* (llet fermentada aromatitzada amb aigua de roses), suc de fruites i de canya de sucre.

► Ingredients



Llegums

Els diferents tipus de llegums tenen molta presència en la cuina pakistanesa.



El coriandre

És una planta emprada com a espècie. S'utilitzen tant les fulles fresques com les llavors seques.



Pa chapati

El chapati és típic del Pakistan i de l'Índia. És un pa sense llevat que s'utilitza com a cullera per agafar els aliments o per acompanyar les sopes o altres plats.

► Plats característics



Salsitxes d'anyell

amb llavors de magrana i coriandre.



Samoses amb una varietat de salses (*chutneys, raita*). Les samoses són unes empanades de verdures i carn, fregides en oli.



Pollastre *tandoori* amb salsa de *raita*; pa *poori*.



Pilaf Arròs amb carn, ocre i salsa de *raita*.

► Patró tradicional dels àpats

Característiques

- La cuina pakistanesa té influències, turques, perses i hindús.
- La guarnició és a base de *pickles*, *chutneys* (salses de fruita o herbes), *raita* (salsa de iogurt amb comí o ceba o llavors de mostassa) i *paan* (mescla d'espècies i herbes enrotllades en fulla de bètel que s'utilitza per refrescar la boca).
- Notable consum de llet i derivats (10% del valor calòric total), com a ingredient en plats i postres.

Distribució dels àpats

- Fan habitualment tres àpats al dia.
- El berenar és més ric en greixos, sucre o sal.
- El menjar típic té quatre components: *roti* (pa), *chawal* (arròs), *sabzi* (verdures) i *gosht* (carn).
- Els homes acostumen a menjar abans que els nens i les dones.

► Adaptacions en el país d'acollida

En aquest grup de població s'han observat els canvis següents:

- Com en el cas d'altres grups de població immigrant, durant el sopar es mantenen els plats tradicionals.
- Augmenta el consum de cereals durant l'esmorzar.
- No es menja carn als restaurants si no s'està segur que és *halal* (carn permesa a l'islam).
- Augmenta el consum de menjar ràpid i preparats com ara hamburgueses, pizzes o galetes.
- Canvia el patró alimentari que es duia a terme al país d'origen, el qual era ric en fibra i baix en greixos, per un altre alt en greixos i baix en fibres.

► Alimentació maternoinfantil

Embaràs

- Com en el cas d'altres grups de població, l'embaràs s'oculta, no està ben vist parlar-ne.
- La carn, el peix i alguns llegums es consideren no adequats durant l'embaràs; això pot fer disminuir l'aportació proteica que realitza l'embarassada a la dieta habitual. S'aconsella disminuir el consum d'aquests aliments proteics, sobretot en l'últim trimestre de l'embaràs.



Lactància materna

- S'acostuma a perllongar fins als dotze mesos.
- Consideren el calostre com una llet de mala qualitat i se substitueix per most de raïm.
- Creuen que "la boca de la tomba està oberta fins als quaranta dies": Durant aquest període s'eviten els picants i els llegums. L'àvia és l'encarregada de cuidar la mare i el nounat.
- S'augmenta el consum de *ghee*, en cada menjar, amb chapati o en els plats cuinats.
- En l'esmorzar es pren un preparat a base d'ametlles, herbes, coco i mel. En els dinars, sopa de gallina.

Postpart

- Celebren el naixement del nounat amb festes familiars el tercer dia, el cinquè dia i, sobretot, el quarantè dia.

Infància

- L'alimentació complementària comença quan surten les dents. Es considera que el nadó ja és "gran". Se li dona sèmola amb llet i/o aigua. Un tros gran de carn bullida (dura) per mastegar.

► **Consell alimentari**

Per a aquest grup de població s'aconsella tenir en compte els punts següents:

- Preguntar per l'automedicació i la implicació de la família en la malaltia, ja que habitualment utilitzen remeis casolans dels quals la mateixa família té coneixement.
- S'oculta l'embaràs i es disminueix l'aportació calòrica de la dieta en el darrer trimestre.
- Durant l'alletament matern, s'ha de tenir en compte que no administren el calostre al nounat.
- Cal donar consell alimentari per evitar l'anèmia ferropènica: convé que separin dels àpats la ingesta de te i que prenguin cítrics, col, coliflor, patata, com una aportació de vitamina C per afavorir l'absorció del ferro dels aliments.
- Evitar el raquitisme amb l'exposició al sol durant un mínim de quinze minuts al dia i prendre, a més, suplementes de vitamina D.

09 Europa central i oriental: Romania, Rússia

Romania

▷ MIGRACIÓ/COLONITZACIÓ

Dacis, grecs, romans, turcs, germànics, eslaus i altres.

▷ ÈTNIES

Predominantment l'eslava.

Minories importants: hongaresa (9%), gitana (romaní 2%), alemanya (0,5%), ucraïnesa, turca, grega i croata.

▷ RELIGIONS

Predominantment ortodoxa. Minories catòlica i protestant.

▷ FAMÍLIA

- Tenir fills és imprescindible per a una parella.
- La igualtat entre gèneres (masculí, femení) és habitual en la vida domèstica. La responsabilitat és compartida en la presa de decisions familiars.
- La família gitana és extensa i es basa en el patriarcat; el pare n'és l'autoritat, però la dona mana en els assumptes domèstics i de diners.

▷ COMUNICACIÓ

- Formal i educada.
- Els gitans s'adapten a la forma de comunicació de la situació.
- Els gitans prefereixen el mínim contacte amb els "païos".
- L'idioma dominant és el romanès.



Rússia

▷ ÈTNIES

Russos (82,6%); tàtars (3,5%); ucraïnesos (3%); altres nacionalitats (més de cent).

▷ RELIGIONS

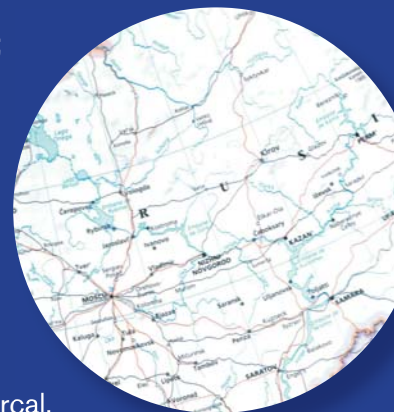
Cristiana ortodoxa majoritària, amb minories islàmica, protestant, jueva i budista.

▷ FAMÍLIA

- Família extensa i de tipus patriarcal. Comparteixen pis a causa de l'escassetat de l'habitatge.
- Les àvies (*babushkas*) tenen un paper molt important en la família.
- Aprecien molt els seus fills. És habitual tenir un únic fill.
- La dona és responsable de la casa i dels fills. Habitualment la dona treballa fora de casa.

▷ COMUNICACIÓ

- Clara i molt directa.
- Contacte visual directe; contesten "no" d'entrada a preguntes tancades.
- Saluden donant la mà.





► Consideracions nutricionals i alimentàries

Romania

Segons la FAO, es poden tenir en compte els indicadors de salut següents:

- Altes taxes de mortalitat maternoinfantil.
- Baix pes en néixer dels nadons.

Carències de micronutrients

- Anèmia ferropènica (50% nens < 5 anys).

Malalties infeccioses

- Tuberculosi, sida.

Malalties cròniques

- Gitanos: hàbits inadequats de tabac i dieta. No acostumen a utilitzar els serveis mèdics (dades dels EUA).
- Altes taxes de malaltia cardiovascular (sobretot en dones).

Rússia

Segons la FAO, en aquest país ens trobem amb:

Malnutrició

- En els últims anys, ha augmentat la desnutrició aguda i ha baixat la talla en els nens. Han augmentat les taxes de baix pes en adults joves (18-29 anys).

Malalties infeccioses

- En els dos països hi ha cobertura insuficient de vacunes per als nens menors de 2 anys.

Carències de micronutrients

- Trastorns per carència de iode (TCI).
- Anèmia ferropènica.

Les malalties cròniques són la causa de mortalitat més freqüent.

- Augment de la taxa d'obesitat en els adults de mitjana edat i els ancians.

► Grups d'aliments

▷ PROTEICS/LÀCTICS

- Porc i embotits, xai, pollastre, ànec, peix i marisc, caça, tortuga, ous (pollastre i caviar).
- Mongetes vermelles, lleties, mongetes, pèsols verds i grocs partits.
- Alt consum de productes làctics (frescos i fermentats).

▷ CEREALS

- Civada, fajol (*kasha*), blat de moro, mill, avena, arròs, sègol (farina) i blat.

▷ FRUITES I VERDURES

- Poma, albercoc, baies, aranja, taronja, meló, ruibarbre (verdura de la qual es menja la tija), préssec.
- Espàrrecs, remolatxa, col, bledes, mongetes verdes, porros, nap, api, patata, cogombre.

▷ FRUITA SECA/LLAVORS

- Ametlles (dolces i amargues), castanyes, avellanes, nous; llavors de rosella, gira-sol, matafaluga (llavor semblant a l'anís).

▷ GREIXOS

- Mantega, bacó, greix de pollastre, oli de safranó, sagí (greix d'oca), cansalada.

▷ CONDIMENTS

- Vinagre, salses a base de nata agra, mostassa, salsa de rave picant.
- Anet, anís, angèlica, cascall, borratja, sàlvia, estragó, levístic, canyella, matafaluga, cardamom, regalèssia, tàpera, rave picant.

▷ BEGUDES

- Te, vi, vodka, licors de fruites com la *tsuica*.

► Ingredients

El clima fred d'aquesta zona determina la disponibilitat de pocs tipus de verdures i fruites estacionals, així com la utilització de mantegues i nata en la seva alimentació habitual.



Xucrut

És col fermentada en aigua amb sal. És molt utilitzada al centre i nord d'Europa. Cal destacar-ne el contingut en vitamina C.



Grosella

Fruita de baix valor energètic i alt contingut en vitamina C.



► Plats característics

La cuina de Romania, Rússia i Ucraïna tenen en comú la utilització de la nata agra, tant en la preparació de salses com també com a ingredient en molts plats; la preparació de sopes com a plats importants i altres plats molt elaborats.



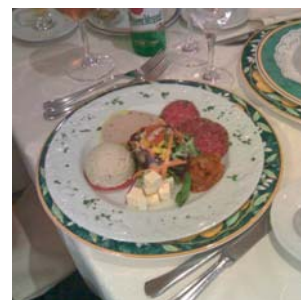
Ciorba de Burta

Sopa agra de tripa de vedella amb nata, vinagre i bitxo picant.



Sopa de cirera amb nata agra

Se serveix freda o calenta.



Intrari reci

Entrants freds.



Savarina clàssica rumanesa

Postre de pa de pessic amb essència de rom i confitura de "guinda" i nata.



Sarmale cu Varza

Farcellets de col amb arròs i carn, fets al forn. S'acompanya amb nata agra i *mamaliga*

La *mamaliga* és una preparació a base d'aigua bullent i polenta (farina de blat de moro gruixuda); es pot servir així o bé refredar-la i tallar la massa en rodanxes fines per fregir-les. Les dues versions s'utilitzen molt a Romania.

► Patró tradicional dels àpats

Romania

Característiques

- Influència francesa, grega, russa i turca.
- Preparacions de sopes a base de segó fermentat, bacó, patates i pollastre/vedella (*ciorba*) i plats com *mamaliga* (massa feta a base de farina de blat de moro), *sarmale* (fulles de col fermentades i farcides de carn), *mititei* (salsitxes molt especiades), *saramura* (peix de riu); preferències per la carn de porc i de xai.
- En el cas dels gitanos, compartir el menjar és essencial i un càstig no participar-hi.

Distribució dels àpats

Tres àpats i dues col·lacions

Esmorzar: salat o dolç (continental).

Sopar (àpat principal): sopa, plat de carn amb verdura i postres.

Els gitanos acostumen a fer dos àpats al dia i a picar entre hores.

Rússia

Característiques

- Predominen els aliments com el pa, el blini (crep salat o dolç), areng fumat, caviar, col, remolatxa, molt te negre i vodka.
- L'alimentació es basa en la climatologia estacional: a l'estiu es consumeix més verdura i fruita fresca, i a l'hivern es fa un consum més elevat d'aliments en conserva o adobats.
- *Zakuski*: assortit d'aperitius freds.

Distribució dels àpats

Esmorzar: a base d'entrepans amb te o cafè.

Dinar: fora de casa a la feina o a l'escola.

Sopar: *zakuski*, sopa, carn o peix amb patates o caixa (fajol) i postres (compota de fruita o blini).

Begudes: te, vodka gelat, *kvas* (beguda de sègol no alcohòlica).

► Adaptacions en el país d'acollida

En aquest grup de població s'han observat els canvis següents:

- Augment de la quantitat global d'aliments a causa d'una major disponibilitat i un poder adquisitiu més elevat.
- Augment de la ingesta de carn, aus, embotits i productes làctics.
- Augment de la ingesta de sucre a través del consum de refrescos, pastes i caramels.



► Alimentació maternoinfantil

Romania (gitanos)

Embaràs

- L'embaràs és considerat un estat impur (*marimé*). L'embarassada es distancia de la comunitat fins al bateig del nen i la cuiden altres dones. Contacte reduït amb el marit.
- Deslliguen tots els nusos (roba, pèl) per evitar que el cordó umbilical s'enredi.
- Les embarassades prenen llet de burra perquè la consideren de més qualitat que la llet de vaca.

Lactància materna

- En les zones rurals es perllonga fins als 24 mesos.
- En les zones urbanes se substitueix per alimentació artificial molt abans.
- S'acostuma a prendre cervesa amb la creença que augmenta la producció de llet de la dona.
- El calostre és molt apreciat.
- Ensenyen les adolescents a preparar els seus pits (massatge, dutxa calenta) per a la lactància materna i a evitar mastitis ("donant forma" al mugró) en zones urbanes i rurals.

Postpart

- És habitual fer molts rituals en néixer. Està prohibit fer fotografies i dir el nom del nadó fins al bateig.
- Durant la quarantena la dona només veu la família.

Infància

- Alimentació complementària (romanesos no gitanos): es donen farinetes a partir del quart o cinquè mes. Patates, pastanaga, carn triturada, vísceres (sobretot el fetge, per la seva aportació en ferro).
- Al setè mes s'introdueix el rovell de l'ou.

Rússia

Embaràs

- L'embaràs és molt respectat. Recomanen els controls mèdics (analítiques cada setmana!) i volen descansar molt per evitar complicacions. Consideren que és millor que l'embarassada no treballi.
- Es permet menjar quan i tant com vulgui; hi ha la creença que cal "menjar per a dos". Durant el part està prohibit menjar, posar música o qualsevol activitat de relaxació.
- Les dones embarassades fan cas als antulls.

Lactància materna

- En les zones rurals la lactància materna es perllonga de dotze a divuit mesos. L'alimentació complementària comença al sisè mes. En les zones urbanes abandonen la lactància molt aviat per "estètica".
- Durant la lactància materna augmenta el consum de nous, tes especials i líquids per augmentar la secreció làctica.

Postpart

- És habitual romandre dues setmanes a l'hospital i no sortir al carrer durant la quarantena. Descansen dos mesos abans de tornar a les seves activitats.
- La dona només es relaciona amb la família.
- Es desaconsellen aliments de color vermell, de sabor fort (col) i aliments salats.

Infància

- Alimentació complementària: *Kasha* (blat de moro) entre el quart i sisè mes i dels sis als dotze mesos, fruites (poma), verdures (pastanaga barrejada amb patata), sopes casolanes i carn.
- Donen de menjar als nadons abans que a la família.
- Un nen gras és considerat un nen sa.
- Eviten treure els nadons i nens a l'exterior més de vint minuts quan fa fred.
- Hi ha la tradició de banyar el nadó cada nit perquè va bé per a la seva salut.

► Consell alimentari

Per a aquest grup de població s'aconsella tenir en compte els punts següents:

- En cas d'aconsejar canvis importants en la dieta i altres decisions clau, és millor involucrar el marit o l'home de la casa.
- Recomanar el consum de fruites i verdures de temporada o congelades en comptes de les enllaunades.
- Vigilar l'augment de pes durant l'embaràs i aconsellar activitat física per a l'embarassada.
- Desaconsellar el consum de grans quantitats de te durant l'embaràs i en la lactància materna.
- Preguntar per la qualitat dels greixos dietètics. Aconsellar la utilització d'oli d'oliva o olis vegetals en substitució de mantegues o nata (greixos d'origen animal).
- Aconsellar a la població gitana que consumeixi menys aliments fregits.
- En cas d'hipertensió, aconsellar limitar el consum d'aliments adobats per la quantitat de sal que aporten.

10 Bibliografia

Balanzó X et al. Els immigrants i la seva salut. Quaderns de la Bona Praxi; núm. 16. Barcelona: Col·legi Oficial de Metges de Barcelona, 2003.

Caceres J, Espeitx E. Cuines en migració. Barcelona: Fundació Jaume Bofill, 2006.

Contreras J. Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres. Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.

Cultural Profiles Project (Projecte de Perfils Culturals). Facultat d'Assistència Social, Universitat de Toronto, 2001. Pàgina web (en anglès i francès): <http://www.cp-pc.ca/>

Evaluación del estado de salud y nutrición de los adolescentes inmigrantes ilegales de origen magrebí. An Esp Pediatr 2000 jul;53(1):17-20.

FAO (Organització per a l'Alimentació i l'Agricultura de les Nacions Unides). Perfil de nutrición por países. http://www.fao.org/ag/agn/nutrition/profiles_es.stm

FAO (Organització per a l'Alimentació i l'Agricultura de les Nacions Unides). Platos Típicos de Países de América Latina. Centro Subregional LATINFOODS para América del Sur. Universidad de Chile, Santiago de Chile, 1998.

Fischler C. El (H)Omnívoro. Barcelona: Anagrama, 1995.

Generalitat de Catalunya. Departament de la Presidència i Secretaria per a la Immigració. Pla interdepartamental d'immigració. Vol 1. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 2001.

Kottack CP. Antropología: una exploración de la diversidad humana con temas de la cultura hispana. 6a ed. Madrid: McGraw-Hill, 2000.

Lemtouni A. La seguridad alimentaria y la dieta mediterránea: perspectiva desde Marruecos. A: Serra Majem L i Ngo de la Cruz J (eds) ¿Qué es la dieta mediterránea? Barcelona: Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea-Nexus Ed., 2002.

Ngo de la Cruz J. La alimentación asiática tradicional. Nutrición I + A. Número 11, 2002.

Nielsen AC. Hábitos alimentarios de los inmigrantes en España. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. 2004.

Serra M, Castells S, Ribas L, Torres T, Serra L, Bolívar I. Aproximación a los hábitos alimentarios de la población inmigrante de origen africano residente en Mataró. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. Barcelona, 1999.

Vidal M, Ngo J. Diversidad Cultural y Alimentación. A: Serra Majem LL, Aranzeta Bartrina J, Mataix Verdu J (eds). *Nutrición y Salud Pública. Métodos, Bases Científicas y Aplicaciones*. 2a ed. Barcelona: Masson, 2006.

Vidal M. Consejo Alimentario e inmigración en Clínicas Españolas de Nutrición, Volumen I. Aranceta J, Mijan de la Torre A, Moreno Villares JM (eds). *Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética*. Madrid: Masson, 2005.

