

ENTREVISTA a Pilar Cervera i Ral, directora del Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica

Què és el Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica?

És una Fundació Privada adscrita a la Universitat de Barcelona (CESNID-UB), creada l'any 1993, gràcies a la col·laboració de diverses entitats públiques i privades interessades en la formació de professionals qualificats, mitjançant la implantació i posta en marxa d'una nova titulació universitària, que inicialment va ser un Títol propi de la UB per passar a ser una Titulació oficial homologada a tot l'Estat espanyol, a partir del curs 1999-2000.

Els estatuts del CESNID també descriuen com a objectius, a més de les tasques docents, el desenvolupament d'activitats en el marc de l'Assessoria i els Serveis en el camp de l'Alimentació, la Nutrició i la Dietètica.

Qui forma part de la Fundació?

El Patronat de la Fundació el formen l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, l'Associació d'Indústries d'Alimentació i de Begudes de Catalunya (AIABECA), l'Associación Española de Dietistas-Nutricionistas (AED-N), l'Associación Española de Fabricantes de Preparados Alimenticios Especiales, Dietéticos y Plantas Medicinales (AFEPADI), l'Associació Catalana d'Empreses de Restauració Col·lectiva (ACERCO), el Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca de la Generalitat de Catalunya, el Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya, la Fundació Bosch i Gimpera de la UB (FBG), el Grup Gallina Blanca, l'Institut Català del Consum (ICC), l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) i la Unió Catalana d'Hospitals (UCH).

Quina és la formació dels Diplomats en Nutrició Humana i Dietètica?

Com a futurs professionals de la nutrició aplicada, demana adquirir uns coneixements junt amb unes habilitats, actituds i aptituds que els permetin desenvolupar competències per exercir en àmbits tan di-



versos com són: alimentació de les persones sanes, malaltes, indústria alimentària, centres d'investigació, consum i educació alimentària i nutricional, activitats docents, treballs d'assessorament en centres esportius, geriàtrics, mitjans de comunicació, premsa...

En l'àmbit de la recerca, què heu estat fent últimament?

Cal esmentar la recent participació en el treball de camp de l'ENCAT 2002 (Enquesta sobre hàbits alimentaris a Catalunya) i la seva valoració nutricional. Aquesta enquesta permetrà conèixer els hàbits de la població catalana, que s'estima que s'està desviant del patró alimentari tradicional. També es treballa en un projecte que permetrà valorar la ració de consum habitual en persones grans institucionalitzades per tal de valorar la seva capacitat d'ingesta i així poder actuar per disminuir la desnutrició que en més o menys grau s'observa en aquest grup de població. ■

Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID-UB)

Av. Prat de la Riba, 171
Recinte Torribera La Masia
08921 Santa Coloma de Gramenet
Tel. 93-468 07 21
Fax 93-468 06 90
Correu electrònic info@cesnid.es
www.cesnid.es

El racó de la Pepita, dietista

Consells alimentaris

Es greixos tenen un paper important en l'alimentació de les persones, són imprescindibles en una dieta equilibrada i mai no s'han de suprimir totalment.

Són font d'energia, són el transport de les vitamines liposolubles, donen sacietat i sabor als aliments, etc.

Una insuficiència de greixos produeix pèrdua de la gana i, a la llarga, falta de resistència davant les infeccions. Però un excés porta a l'obesitat i altres malalties.

En els lípids hi ha greixos saturats i insaturats i es classifiquen segons els que predominen. Els greixos saturats són de procedència animal i aporten colesterol; els greixos insaturats i poliinsaturats són de procedència vegetal i no aporten colesterol.

I d'aquí ve el que es diguin "greixos dolents" els saturats d'origen animal que aporten colesterol, ja que aquest és un factor de risc per a les malalties cardiovasculars, (si bé tampoc no s'han de suprimir totalment), però es recomana principalment els greixos d'origen vegetal.

Greixos saturats, d'origen animal
Greixos insaturats, d'origen vegetal

- Carns
- Pell de pollastre
- Visceres
- Mantega
- Nata
- Coco
- Oli d'oliva
- Ollis de llavors (girasol, blat de moro,...)
- Peix blau
- Olives
- Fruits secs