

ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Recomanacions dietètiques

- Augmentar el consum d'aliments amb alt contingut de fibra: cereals integrals, fruites, verdures, hortalisses, fruita seca, llegums.
- Incloure en la dieta habitual aliments amb greixos saludables: peix blau, oli d'oliva verge, fruita seca.
- Utilitzar oli d'oliva per cuinar i amanir. Evitar fregits i arrebossats. Preferir coccions que requereixen poc oli: vapor, saltat, ofegat, papillota, bullit, planxa, etc.
- Es desaconsella el consum d'aliments preparats/precuinats que continguin greixos no saludables i/o sucres afegits: patates xips, fruita seca salada, embotits, brioixeria, lactis ensucrats, refrescs, etc.
- Per condimentar no utilitzar sal ni salses greixoses; es poden substituir per herbes aromàtiques i espècies.
- El consum de begudes alcohòliques de qualsevol graduació està totalment desaconsellat.
- Evitar repetir en el àpats així com picar entre hores.
- Mantenir un estil de vida actiu.

Consum diari o setmanal

Làctics no ensucrats	1-2 racions al dia
Cereals integrals, pseudocereals i tubercles: arròs, pasta, patata, quinoa, mill, pa, etc.	Diàriament segons activitat física
Llegums: cigrons, llenties, mongetes, etc.	3-4 racions a la setmana
Hortalisses i verdures	≥ 2 racions al dia: a cada àpat principal
Fruita fresca	≥ 3 racions al dia
Fruita seca crua o torrada	1 grapat al dia
Peix blanc	1-2 racions a la setmana
Peix blau	2-3 racions a la setmana
Ous	3-4 racions a la setmana
Carn blanca	2-3 racions a la setmana
Carn vermella	0-1 racions a la setmana
Oli d'oliva (amb moderació)	Per amanir i per cuinar
Sucres i dolços	Evitar
Begudes: aigua, infusions	Diàriament, en funció de la set
Condiments: espècies, herbes aromàtiques, vinagre	Diàriament, segons preferències alimentàries

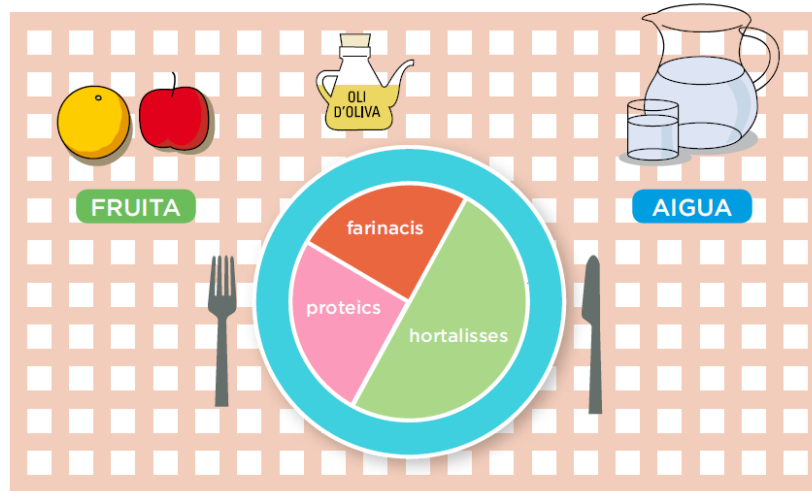
Pràctica d'activitat física

- Augmentar progressivament el temps que es dedica a l'exercici físic fins realitzar de 30 a 45 minuts d'activitat física diària: caminar, passejar en bicicleta, nadar, ballar, zumba, etc.
- Reduir el nombre d'hores sedentàries: nombre d'hores que es dedica a la televisió, estar assegut o estirat al sofà.

COM ESTRUCTUREM EL DINAR I EL SOPAR?

Una eina útil és el **model del plat**. Es tracta d'un plat de mida real on es mostren les proporcions que haurien de representar els diferents grups d'aliments del nostre plat. És indiferent que es realitzi un plat únic o dos plats sempre que s'apliquin aquestes proporcions.

Es pot representar de la següent manera:



Farinacis: cereals i derivats (pasta, arròs, etc.), tubercles (patata, moniato, etc.), llegum (cigrons, lleties, etc.).
Proteics: carn, peix, ou, llegum

Exemples:

- Verdures saltejades amb arròs i pollastre
- Amanida de tomàquet i salmó amb patates al forn
- Amanida amb tonyina i pasta al *pesto*
- Crema de verdures amb patata i truita de formatge
- Estofat de verdures i lleties
- Empedrat de cigrons
- Amanida de faves i vegetals

Altres recomanacions:

- Es recomana cuinar tots els plats amb oli d'oliva verge extra prioritant les cocccions com al forn, planxa, guisats, bullits o al vapor.
- Pel que fa a les postres, es recomana realitzar una peça de fruita o un iogurt natural.
- Acompanyar els menjars sempre amb aigua natural.