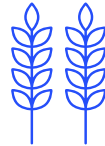


Agafa bons hàbits nutricionals i dietètics (part I)



És important planificar els àpats de la setmana

per evitar picar entre hores i comprar només el que es necessita.



Prioritzeu el consum d'aliments integrals (pasta, arròs, cereals) i de llegums;

són una bona font de proteïnes i es poden menjar com a plat únic.



Garantiu un consum d'aigua d'1,5 litres, prioritant l'aigua, les infusions i els brous.

Eviteu les begudes ensucrades o carbonatades i les alcohòliques.



Recomanem lactis semidesnatats o desnatats i formatges frescos o tendres cada dia.

Eviteu els productes ensucrats (iogurts de sabors, flams, natilles). Per evitar intoleràncies o al·lèrgies: millor llet sense lactosa o begudes vegetals.



Consumiu com a **mínim 3 racions de fruita** (una de les quals cítrica) **i 2 de verdura** (una de les quals crua). La fruita es pot prendre en els àpats o entre hores.

Agafa bons hàbits nutricionals i dietètics (part II)



Escolliu preferentment carns blanques (pollastre, conill o gall dindi), 1 cop per setmana **carn vermella** (vedella, porc, xai) i eviteu els embotits.

Ous: 3-4 cops per setmana (1 ració: 2 ous)

Peix: 3-4 cops per setmana, assegureu-vos de consumir peix blau 2 cops (salmó, tonyina, sardina)



Escolliu l'oli d'oliva tant per cuinar com en cru per amanir.

Entre hores, les fruites seques naturals o torrades sense sal, són una bona opció.



Eviteu el consum d'aliments precuinats, brioixeria, begudes ensucrades... pel seu contingut calòric elevat, els greixos processats i els sucres.



Procureu cuinar a la planxa, al vapor, al forn, al wok, a la papillota o bullits.

Limiteu els fregits, arrebossats o guisats per l'augment de contingut calòric que comporten.