

Consells d'alimentació saludable



Una alimentació saludable consisteix a combinar tots els grups d'aliments per tal d'aconseguir un equilibri que ens asseguri una bona aportació de nutrients. Per aconseguir-ho, l'alimentació ha de ser variada, agradable i en quantitat suficient.



- Hem de menjar variat i aprofitar els beneficis de la Dieta Mediterrània
- Consumir aliments integrals i el menys manipulats possible
- Hem d'acompanyar l'alimentació saludable amb la pràctica d'activitat física, com a mínim 30 minuts al dia
- El consum d'aigua és imprescindible per gaudir d'una bona salut. Hem de beure de 5 a 10 gotes diaris.
- Hem de disminuir el consum de begudes ensucrades i gasoses
- Hem de disminuir el consum de sal en la dieta: podem utilitzar herbes aromàtiques com a condiments
- Hem d'utilitzar cocccions com: planxa, forn, vapor, bullit o papillote
- Hem de menjar 3 peces de fruita i 2 racions de verdura cada dia
- Hem de fer 5 àpats al dia: esmorzar - mig matí- dinar-berenar-sopar
- Sempre que sigui possible, és aconsellable menjar acompanyat per poder-ne gaudir millor

