

Menja bé, viu sa

Alimentació
saludable



L'alimentació té un paper fonamental en la nostra salut i en el nostre benestar

Cada vegada són més freqüents els problemes de salut relacionats amb patrons d'alimentació poc saludables

Com es menja més bé?



➔ Menja fruita i verdura

L'ideal és consumir-ne com a mínim cinc racions cada dia, preferentment fresca.



➔ Beu aigua

És la beguda més saludable! Redueix al mínim el consum de begudes ensucrades i no abuisis de les *dietètiques* o sense sucre; no és gens recomanable beure'n cada dia.



➔ Compra aliments frescs

Evita els aliments precuinats (plats preparats), els processats (hamburgueses, salsitxes i alguns embotits) i la brioixeria industrial.



➔ Menja amb menys sal

Redueix el consum d'aliments processats, ja que contenen molta de sal; per exemple, limita el consum de salses i d'adobs preparats.



➔ Llegeix l'etiqueta dels productes que compres

Evita els que contenen greixos hidrogenats o parcialment hidrogenats i limita comprar-ne dels que contenen oli de coco o de palma.

Per què s'ha de menjar millor?

- ✓ Per viure més anys i amb bona salut.
- ✓ Perquè la manera com t'alimentis avui és decisiva per a la salut de demà.

Valora bé la tria que facis

L'entorn ens ofereix solucions senzilles que no sempre són les més saludables. Para atenció sobretot a reduir el consum d'aliments amb un contingut alt de sucres, greixos o sal.

Sucres afegits

Apareixen en els refrescs, en els sucus envasats, en la brioixeria industrial i en els productes processats, com ara el quètxup o el pa de motle.

➔ 1 tassó de refresc o de suc envasat (200 ml) = **4 culleradetes** de sucre.



Greixos no saludables

Presentes en la brioixeria industrial, en els plats precuinats i en determinada classe d'aperitius, com ara les patates xips.

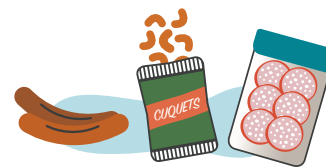
➔ Fins a **1/3 part del producte** pot ser greix!



Sal

Recorda que, en general, els aliments frescos no contenen sal.

➔ Alerta! Fins a **2/3 de la sal que consumim (70%)** es troba en els aliments processats.



*Si decideixes fer el pas i menjar millor,
et podem ajudar a iniciar el canvi*

L'alimentació i la salut estan molt relacionades: decideix-te a menjar millor

Tot i que pot ser més ràpid i còmode improvisar i aprofitar el que hi hagi, **paga la pena** incorporar en la vida diària **algunes idees pràctiques**:



1 La compra

Dissenya un menú setmanal.

Quan el facis, **para atenció tant als tipus d'aliment** com a les quantitats recomanables i a com les distribueixes.

Fes la llista de la compra a partir del menú.

Llegeix en les etiquetes.



2 La cuina

Cuina amb poca sal. El paladar anirà acostumant-s'hi i notaràs millor el gust dels aliments. Les espècies poden ser un bon substitut de la sal i ajudar a millorar el gust dels plats.

Tria sempre que puguis oli d'oliva, tant per trempar en cru (amanides, marinats) com per cuinar (al vapor, bullit, guisat, a la planxa, rostit, fregit). Si reutilitzes l'oli, has de tenir en compte que la qualitat minva.



3 Durant les menjades

Menja a poc a poc, mastegant bé els aliments.

No posis el saler a taula.

Menja just per assaciar-te; no és bo acabar amb la sensació d'haver menjat massa.

Si és possible, **menja acompanyat**: és una bona manera de relaxar-se i d'estrènyer relacions socials.

I recorda-ho: la beguda més bona és l'aigua.



Si espipelles entre hores, procura que siguin aliments saludables, com ara fruita, verdura o fruita seca (millor crua i sense sal)

Si tens dubtes sobre como millorar l'alimentació,
al centre de salut et podem ajudar

Consulta la **pàgina web** del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social

www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

Hi trobaràs informació sobre els diferents tipus d'aliments, podràs posar a prova el que saps, descarregar taules amb informació útil sobre els aliments i de planificació de menús, i aprendre habilitats de compra i de cuina. A més, podràs entendre millor com t'alimentes i quins aspectes en podries millorar.

WEB
**ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE**

També podràs trobar quins recursos hi ha disponibles a la teva zona en:

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

