DIÀLEGS EN FAMÍLIA

AMPA INS TARADELL

Dimarts, 21 de maig de 2019

Biblioteca de l'INS

20,00h

Alimentació sana. Què podem millorar?

Neus Arimany

Dietista- Nutricionista

Mengi de forma variada: amanides i verdura diàriament, llegums (2-3 cops per setmana), fruita de temporada (2 o 3 peces al dia).

Prengui aliments proteics 2 racions al dia: peix i carn blanca (pollastre, gall d'indi i conill). Ous (1 al dia). També el seità, tofu, quinoa, i algunes llavors i algues son aliments rics en proteïnes. Redueixi la carn vermella (porc, xai i vedella).
Eviti la carn processada (emboti gueses industrials).

Mengi amb poca sal (sobretot si bes aromàtiques, all, ceba, pebre, llimona o vinagre.

Eviti els aliments precuinats, les els sucs de fruita industrials i el menjar ràpid.

HAN CANVIAT ELS CONSELLS ?

Begui aigua i en més quantitat a l'estiu, si vol en forma d'infusions (la que més li agradi, també te verd o gingebre). Mengi sempre tranquil·lament, 4-5 cops al dia.

Eviti o redueixi el sucre (blanc o morè, confitures, melmelades). Eviti les farines blanques. Mengi el pa i la pasta integral.

Cuini i amaneixi amb oli d'oliva verge extra. Eviti els greixos, salses, fregits, arrebossats i els fumats. Consumeixi la llet i derivats semidesnatats. Formatges fins el 25% de matèria grassa.

[Compartim · Participem · Parlem · Ens enriquim · Gaudim]

AMPA INS TARADELL