

RECOMANACIONS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE PER A PERSONES GRANS

FRUITA (3 racions diàries)

1 ració és 1 peça mitjana o 2-3 peces petites.

La pot consumir fresca sencera, al forn o al microones, en compota...

Eviti el consum habitual de suc, siguin comercials o casolans.

VERDURES I HORTALISSES (2 racions diàries)

És important que estiguin presents en tots els **dinars i sopars**, siguin crues o cuites.

Haurien de representar la meitat d'un plat únic o bé el primer plat.

Les pot comprar fresques, congelades, en conserva (baixes en sal), en vinagre, etc.

GREIXOS SALUDABLES

Oli d'oliva verge extra com a greix principal, tant per amanir com per cuinar (4-6 cullerades soperes diàries).

Consumeixi **peix blau** 2-3 vegades per setmana (p. ex.: sardina, verat, sorell...) i un grapat de **fruita seca** 3-7 dies per setmana (natural o torrada: nous, ametlles, avellanes, etc.).

HA DE MINIMITZAR EL CONSUM DE:

Dolços, galetes, brioixeria, postres làcties ensucrades (flams, natilles, arròs amb llet, etc.).

Sucs de fruita, begudes refrescants ensucrades, begudes alcohòliques (vi, cervesa, cava, etc.).

Snacks com ara patates xips, fruita seca fregida, etc.

Menjar ràpid i precuinats.

Carns grasses, embotits i carns processades.



FÈCULES

(a cada àpat: esmorzar, dinar i sopar)

Inclouen arròs, pasta, llegums, patata, pa, etc. Productes **integrals** sempre que sigui possible.

Ha de consumir les fècules **amb moderació**. Només han de representar la quarta part d'un plat únic o la guarnició del segon plat.

LÍQUIDS

Begui de **1,5-2 l de líquids** al dia. L'aigua ha de ser la beguda principal, sola o en forma d'infusions, saboritzada amb fruita, amb llimona, brous, etc.

ALIMENTS PROTEICS

(en cada àpat: esmorzar, dinar i sopar)

Poden ser d'origen animal (carn, peix, marisc, ous, lactis) o vegetal (llegums, fruita seca, llavors).

Carn blanca i vermella: 3-4 vegades per setmana. Redueixi el consum de carn vermella a 1-2 vegades per setmana com a màxim (vedella, porc, xai, cavall...) i limitar les carns processades (embotits, botifarra, salsitxes...) a un consum ocasional.

Peix blanc, blau i marisc: 3-4 vegades per setmana, incloent-hi les conserves: tonyina, sardines, verat, anxoves, escopinyes, musclos, cloïsses, etc.

Ous: 3-4 unitats per setmana.

Llegums (llenties, cigrons, mongetes seques, faves, pèsols, soja i derivats): 3-4 vegades per setmana.

Després de fer exercici físic consumeixi aliments proteics. Els iogurts enriquits en proteïnes són una bona opció.

LACTIS (2-3 racions diàries)

Llet, iogurt, formatge.

La beguda de soja enriquida en calci és l'alternativa vegetal més similar a la llet des del punt de vista nutricional.




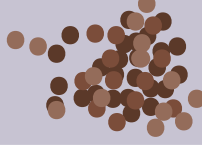

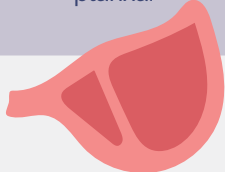



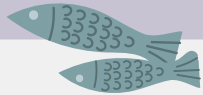
COCCIONS RECOMANADES

Planxa, forn, microones, papillota, vapor, bullit, saltat...

Cal moderar el consum de sal (5g o cullerada de cafè al dia, millor si és iodada) i condimentar els plats amb herbes aromàtiques i espècies: all, pebre, comí, romaní, llozer, herbes provençals, etc.



EXEMPLES DE MENÚS SETMANALS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	Verdura + Pasta + Peix blanc	Verdura + Llegum	Verdura + Arròs + Peix blau	Verdura + Patata + Carn vermella	Verdura + Llegum	Verdura + Pasta + Marisc	Verdura + Arròs + Ou
Dinar	<p>Exemple:</p> <p>1r Verdures saltades amb pasta integral.</p> <p>2n Lluç a la planxa amb xampinyons</p>	<p>Exemple:</p> <p>1r Crema de verdures.</p> <p>2n Cigrons amb espinacs.</p> 	<p>Exemple:</p> <p>1r Verdures saltades amb arròs integral.</p> <p>2n Salmó amb albergínia al forn.</p>	<p>Exemple:</p> <p>1r Amanida verda.</p> <p>2n Mandonguilles amb patates i pèsols.</p> 	<p>Exemple:</p> <p>Estofat de lleties amb verdures.</p> 	<p>Exemple:</p> <p>1r Amanida de tomàquet amb tonyina en llauna.</p> <p>2n Fideus a la cassola amb gambes i calamars.</p>	<p>Exemple:</p> <p>1r Amanida verda.</p> <p>2n Arròs integral a la cubana (amb ou ferrat o a la planxa).</p> 
	Verdura + Arròs + Carn vermella	Verdura + Patata + Ou	Verdura + Patata + Ou	Verdura + Llegum + Peix blau	Verdura + Pasta + Carn blanca	Verdura + Patata + Ou	Verdura + Llegum + Peix blau
Sopar	<p>Exemple:</p> <p>1r Sopa de verdures i arròs.</p> <p>2n Llom de porc i pebrot verd a la planxa.</p> 	<p>Exemple:</p> <p>1r Amanida verda.</p> <p>2n Truita de patates.</p> 	<p>Exemple:</p> <p>Mongeta tendra amb patates i ou dur.</p> 	<p>Exemple:</p> <p>1r Espinacs a la catalana.</p> <p>2n Pollastre amb guarnició d'arròs integral amb all i julivert.</p>	<p>Exemple:</p> <p>1r Sopa de pasta.</p> <p>2n Conill amb carbassó al forn.</p> 	<p>Exemple:</p> <p>1r Crema de carbassa amb patata.</p> <p>2n Remenat d'espàrrecs verds.</p>	<p>Exemple:</p> <p>1r Sopa de verdures i cigrons.</p> <p>2n Sardines amb guarnició d'endívies amanides.</p> 



Eviti el **sedentarisme** i faci exercici regularment per afavorir l'augment de massa muscular



Li aconsellem un seguiment regular amb el/la **dietista-nutricionista**.