

SOM VIA | SALUDABLE
CONSELLS I BONS HÀBITS



DIETA SALUDABLE

MENJAR SA I TELETREBALL ÉS POSSIBLE

El teletreball o el confinament són mesures excepcionals per protegir la nostra salut física, però haurem de seguir una certa disciplina davant aquest nou entorn. Una de les regles d'or és mantenir una dieta saludable.

Sovint ens perdem en un caos d'informacions que fan que no acabem de menjar del tot bé i fàcilment piquem el que trobem quan tenim gana. **Amb aquests consells de SOM VIA Saludable, la nostra companya Miriam Herrera, infermera de la Residència Avis en Família**, ens aporta les indicacions bàsiques per menjar de manera saludable i també sostenible.

És molt fàcil seguir-les!

1. NO CONSUMEIXIS DIETES HIPERCALÒRIQUES. AJUSTA L'APORTACIÓ CALÒRICA A LA DESPESA.

Un excés calòric en la dieta pot arribar-nos a fer engreixar quatre quilos per setmana. És important ajustar les calories ingerides en la dieta a l'exercici i a l'activitat que realitzem.

Evita picar entre àpats i no consumir aliments amb excés de sucre perquè poden augmentar els nivells de glicèmia. Recorda que picotejar i la vida sedentària afavoreixen l'obesitat.

2. PLANIFICA LA COMPRA, INCLOU LA DIETA MEDITERRÀNIA I ALIMENTS SALUDABLES I SOSTENIBLES.

Fem una llista de la compra que no inclogui “temptacions” poc saludables com brioixeria, snacks, etc. Cuinar plats saludables és molt senzill. Utilitza sempre oli d'oliva verge.

Els aliments del dia han de suposar tres racions de fruita i dos de verdures i proteïnes animals o bé vegetals, com els llegums. És una manera de tenir més temps la sensació de sacietat.

Tria fruites i verdures de temporada, llegums, cereals integrals, fruits secs crus o llavors, ous, peix i carns blanques. Sempre és preferible consumir aliments ecològics.

Naturalment, s'ha d'adaptar la dieta en funció de les necessitats específiques de cada persona (edat, al·lèrgies, intoleràncies, salut o altres).

Manté l'adequada hidratació. Com a beguda es recomana l'aigua, té o infusions. Evita les begudes ensucrades.



3. GAUDEIX CUINANT. FES SERVIR PRODUCTES NATURALS.

Minimitza el consum de sal i restringeix el consum d'embotits i processats per evitar el risc d'augment en la pressió arterial.

Aprofita ara per consumir productes naturals. Avui consumim per comoditat un excés de processats (cuinat, congelat, fregit, etc.) amb additius que poden augmentar el risc de patir diverses malalties.

Cuina àpats lleugers i evita els fregits i arrebossats.

4. PLANIFICA PER SETMANES I PROGRAMA HORARIS. NO ESTIGUIS SEMPRE PICANT.

Planificar el menú setmanal és el pas principal per menjar saludable. Evita el típic *Que faig avui per dinar?* D'aquesta manera evitarem menjar massa precuinats.

Planifica els horaris i evita menjar fora d'hores. Sovint, els aliments per a picar no acostumen a ser saludables i tenen una elevada densitat energètica.

Fes tres àpats principals al dia i, si tens gana entre hores, un o dos berenars.

5. NO LLENCIS ALIMENTS EN BON ESTAT, APROFITA'LS.

Freqüentment, ens sobren aliments cuinats o, fins i tot, sense elaborar en la nevera. Aprofita aquests aliments o combina'ls amb altres per variar la presentació si estan cuinats, i si són frescs no deixis que es facin malbé. Sempre pots cuinar-los i guardar-los congelats.



US ANIMEM A COMPARTIR AQUESTS CONSELLS.
MILLOREN LA NOSTRA SALUT I LA DEL PLANETA!

AGRAÏMENTS A LA MIRIAM HERRERA,
INFERMERA RESIDÈNCIA AVIS EN FAMÍLIA.



GRUP SOM VIA
UNA ORGANITZACIÓ
COMPROMESA AMB LES PERSONES
I AMB LA TRANSFORMACIÓ DE L'ENTORN

www.somvia.org
C/ Natzaret, 119-129
08035 Barcelona
934 56 24 95
info@somvia.org

www.facebook.com/grupsomvia
www.twitter.com/grupsomvia
www.instagram.com/grupsomvia



grupsomvia