

SA,
MENJA
MENJA
EMPORDÀ



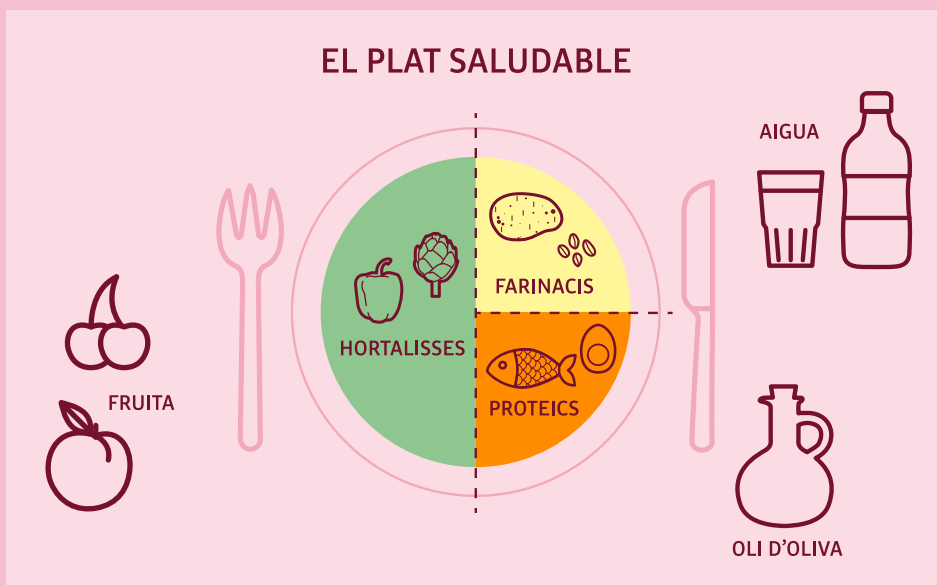
D'on ha sorgit aquesta idea?

Des de diferents àrees bàsiques de salut de l'Alt i el Baix Empordà vam detectar la preocupació d'algunes persones que habitualment dinen o sopen en restaurants (per motius laborals o per gaudir d'una vida social) quan han volgut començar a cuidar la seva salut.

Anar a menjar a un establiment no té perquè ser un impediment per seguir una alimentació saludable. Per aquesta raó hem pensat en oferir informació bàsica perquè les persones que han de menjar en un restaurant sàpiguin si els plats del menú que han escollit segueixen un patró alimentari saludable.

Com ha de ser un àpat saludable?

És tan senzill com comprovar si hi ha els tres grups d'aliments que no poden faltar mai en un àpat equilibrat i si segueixen les proporcions:



HORTALISSES: Inclou tot tipus d'hortalisses i verdures, ja siguin crues o cuites, soles o juntament amb altres ingredients. Cal que sigui el grup més predominant i haurien d'estar presents tant en el primer com en el segon plat en forma d'amanida, escalivades, saltejades, bullides, al vapor, etc.



FARINACIS: Inclou la pasta, l'arròs, el pa (a poder ser integrals) i també les fècules com la patata o el moniato. Són importants però en menor proporció (1/4 de l'àpat), per tant només han d'estar presents en un dels plats de l'àpat. L'acompanyament amb pa el farem quan no hi hagi cap més farinaci a l'àpat.



PROTEICS: Inclou la carn i els seus derivats (també els embotits), el peix, el marisc, els ous i els llegums (cigrons, lleties, mongetes seques, faves, pèsols). Són importants en la mateixa proporció que els farinacis (1/4 de l'àpat). Es recomana que setmanalment consumim 3-4 racions de llegums, només 1-2 racions de carn vermella i la carn processada, com els embotits, ocasionalment, tant per millorar la salut com per la sostenibilitat del planeta.



POSTRES: És recomanable que en les postres hi hagi presència de fruita i, si són lactis, que siguin sense sucres i sense edulcorants.

Si voleu més informació, podeu trobar-la a:

Guia de petits canvis per menjar millor

Àpat saludable

Esmorzars i berenars saludables