



CONSELLS

#joemquedoacasa

SALUT I CONFINAMENT

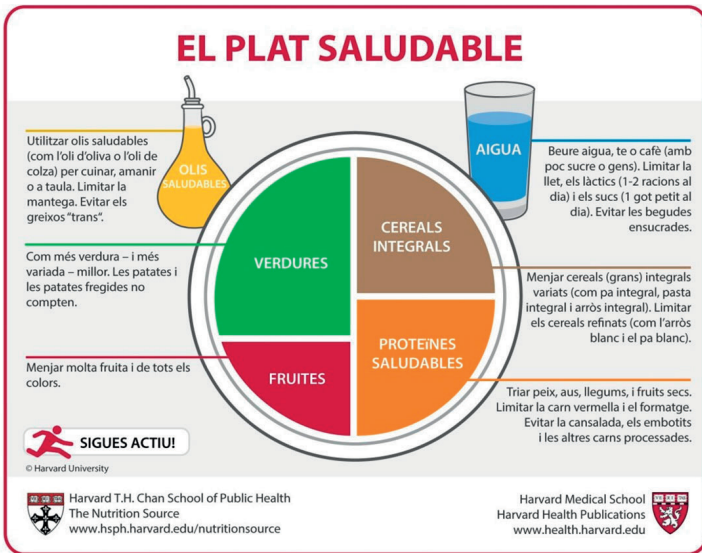
Alimentació saludable

Aquesta situació de confinament pot ser una bona oportunitat per dedicar més temps a planificar i millorar la qualitat de la vostra alimentació. Per fer-ho, primer heu de tenir clara la freqüència de consum recomanada pels diferents grups d'aliments. És aquesta:



Segons la dietista de la Fundació Salut Empordà, Gemma Carrasco, durant el confinament és especialment important que tingueu en compte el següent:

- 1. Planifiquen els menús.** D'aquesta manera és més fàcil controlar tant la varietat com la qualitat de la dieta. A més, això us ajudarà a optimitzar les sortides per anar a comprar i evitau viatges innecessaris.
- 2. Mantingueu una rutina i uns horaris** pels àpats principals (esmorzar, dinar i sopar). Es poden complementar amb un petit àpat a mig matí i un altre a mitja tarda (preferentment a base de fruita fresca, iogurts sense sucre o fruita seca).
- 3. Feu àpats equilibrats i adequen les quantitats** a la reducció de l'activitat física. El plat saludable que hi ha continuació us ajudarà a saber quina hauria de ser la composició i la proporció dels diferents grups d'aliments tant en els dinars com en els sopars.



- 4. Realitzeu cocccions suaus** per tal que els àpats siguin més lleugers: forn, vapor, bullit, planxa o papillota.
- 5. Augmenteu l'aportació de fibra de la dieta** prioritant el consum de fruites, verdures, hortalisses, llegums i aliments integrals. Això contribuirà tant a millorar el trànsit intestinal com a afavorir la sensació de sacietat.