

ALIMENTACIÓ PER UNA VIDA SALUDABLE

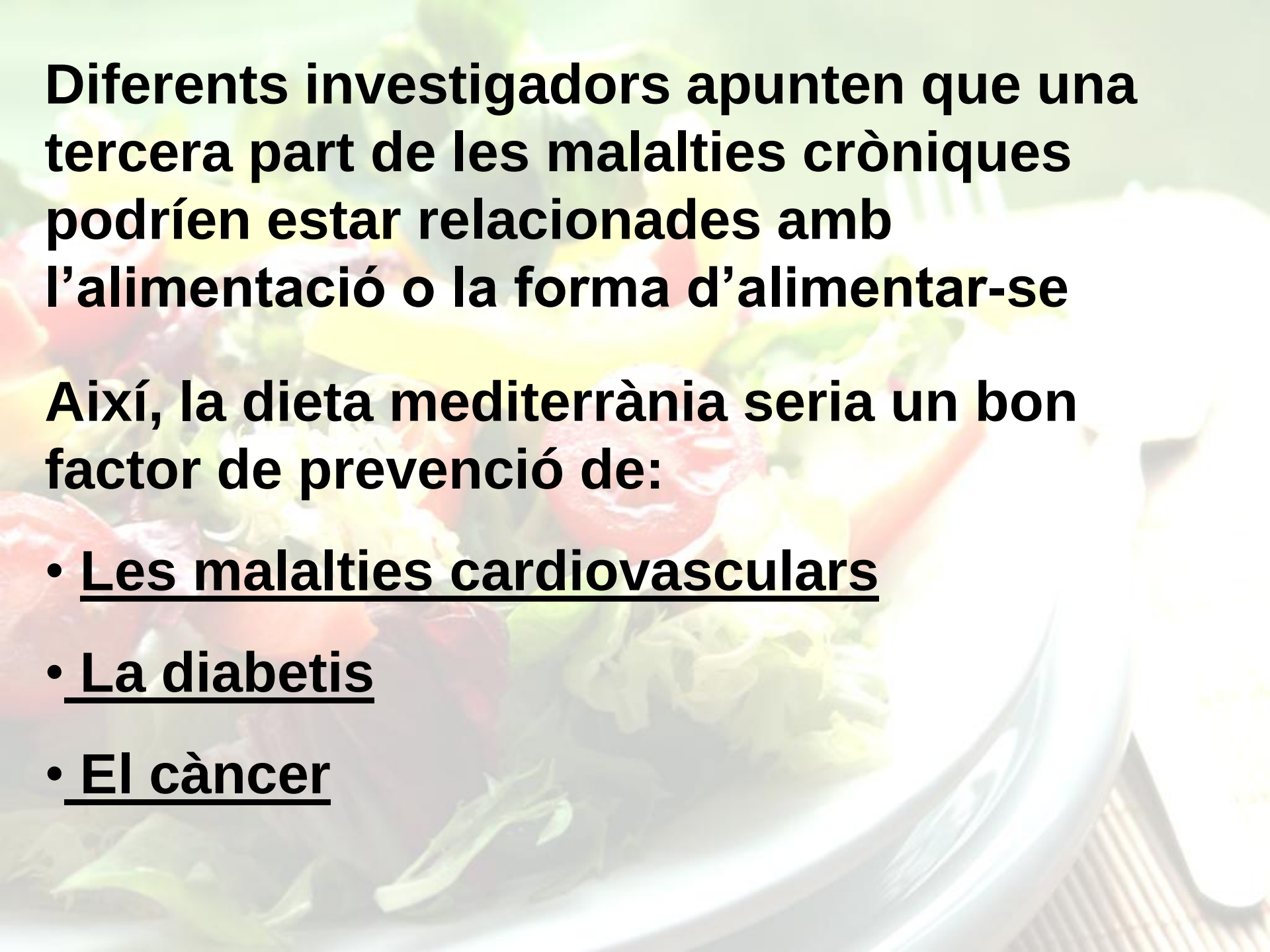




La dieta mediterrània no només fa referència a
una forma d'alimentar-se, sino a un estil de
vida saludable

Perquè és saludable?

És saludable perquè la composició dels aliments de la dieta mediterrània li dona certes propietats que ajuden a prevenir moltes de les malalties actuals



Diferents investigadors apunten que una tercera part de les malalties cròniques podrien estar relacionades amb l'alimentació o la forma d'alimentar-se

Així, la dieta mediterrània seria un bon factor de prevenció de:

- **Les malalties cardiovasculars**
- **La diabetis**
- **El càncer**

Piràmide de la Dieta Mediterrània



Característiques de la Dieta Mediterrània



El pa, els cereals i la pasta són
una part bàsica en l'alimentació



MILLOR INTEGRALS QUE REFINATS

- **El pa i cereals integrals són fonts de fibra**
- **Beneficis de la fibra:**
 - ✓ **Evita el restrenyiment**
 - ✓ **Neteja l'organisme d'agents tòxics**
 - ✓ **Dona sensació de sacietat**
 - ✓ **Alenteix el pas del sucre a la sang**

Utilitzar l'oli d'oliva
com a principal greix d'addició



L'oli d'oliva és un greix saludable
que ajuda a controlar els
nivells de colesterol



Abundància d'aliments d'origen vegetal

Fruites, verdures i hortalisses



Beneficis...

- ✓ **Són riques en vitamines i antioxidants**
- ✓ **Aporten fibra**
- ✓ **No contenen greixos**
- ✓ **Podem menjar-les crues i són de fàcil preparació**

Abundància d'aliments d'origen vegetal

Els llegums



Beneficis...

- ✓ **Són també fonts de fibra**
- ✓ **Aporten vitamines i minerals, destacant el calci i el ferro**
- ✓ **La seva composició, les fa un aliment que podria ser equivalent a la carn o el peix**

Abundància d'aliments d'origen vegetal

Els fruits secs



Beneficis...

- ✓ **Aporten molta energia**
- ✓ **Són unes bones fonts de minerals com el calci i ferro**
- ✓ **Contenen greixos saludables que ajuden a regular els nivells de colesterol**

Consum diari de lactis,
principalment iogurts i formatge



Perquè...

- **Són imprescindibles per cobrir les necessitats diàries de calci**
- **Es recomanen entre 2 i 4 racions al dia**

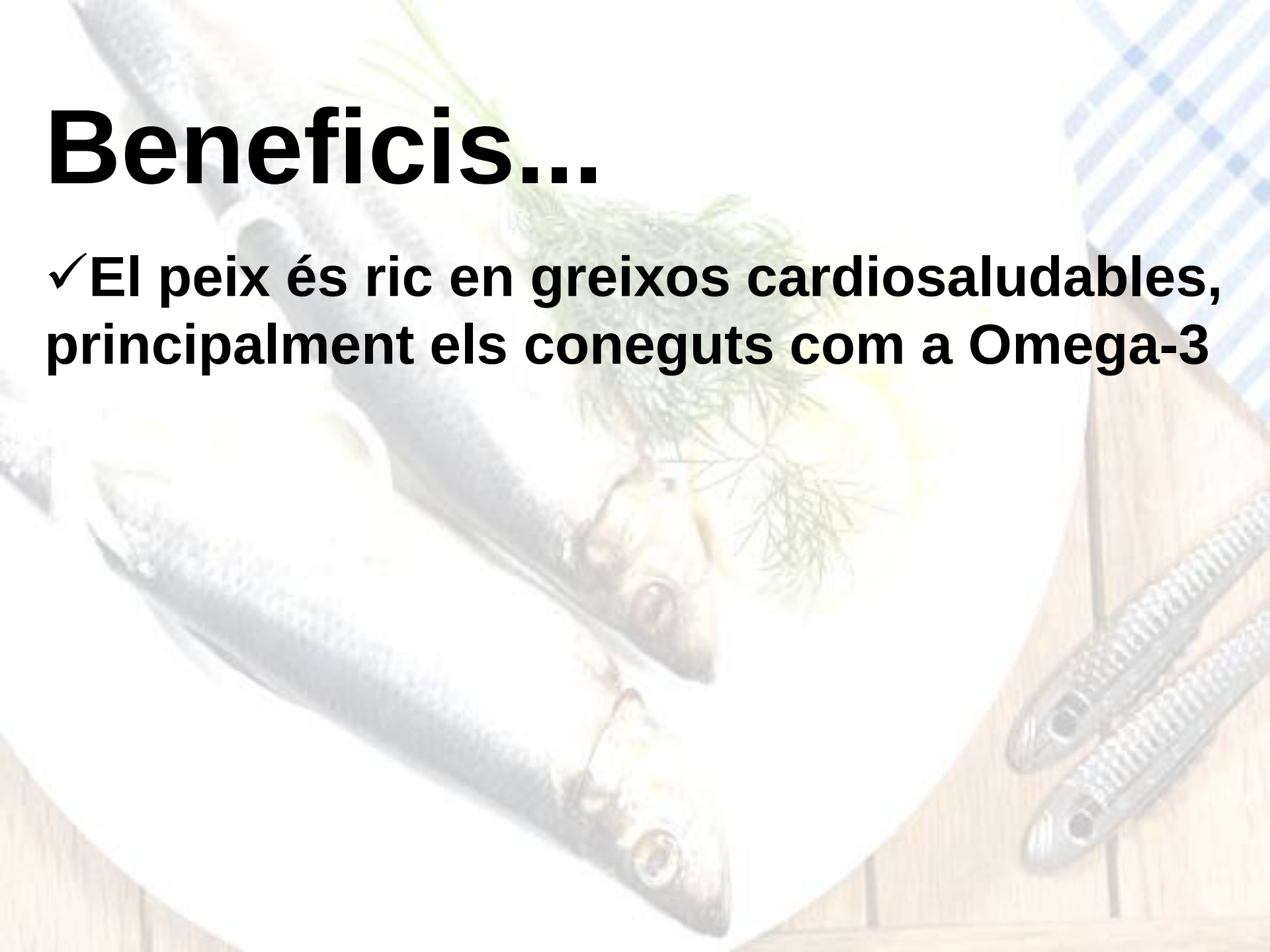


Preferència pel peix,
sobretot el blau



Beneficis...

✓ El peix és ric en greixos cardiosaludables, principalment els coneguts com a Omega-3



Consum moderat
de carn vermella



Perquè...

La carn vermella és rica en un tipus de greixos que augmenta el colesterol i, per tant, afavoreix la obesitat



En carns, preferència per
les blanques o magres

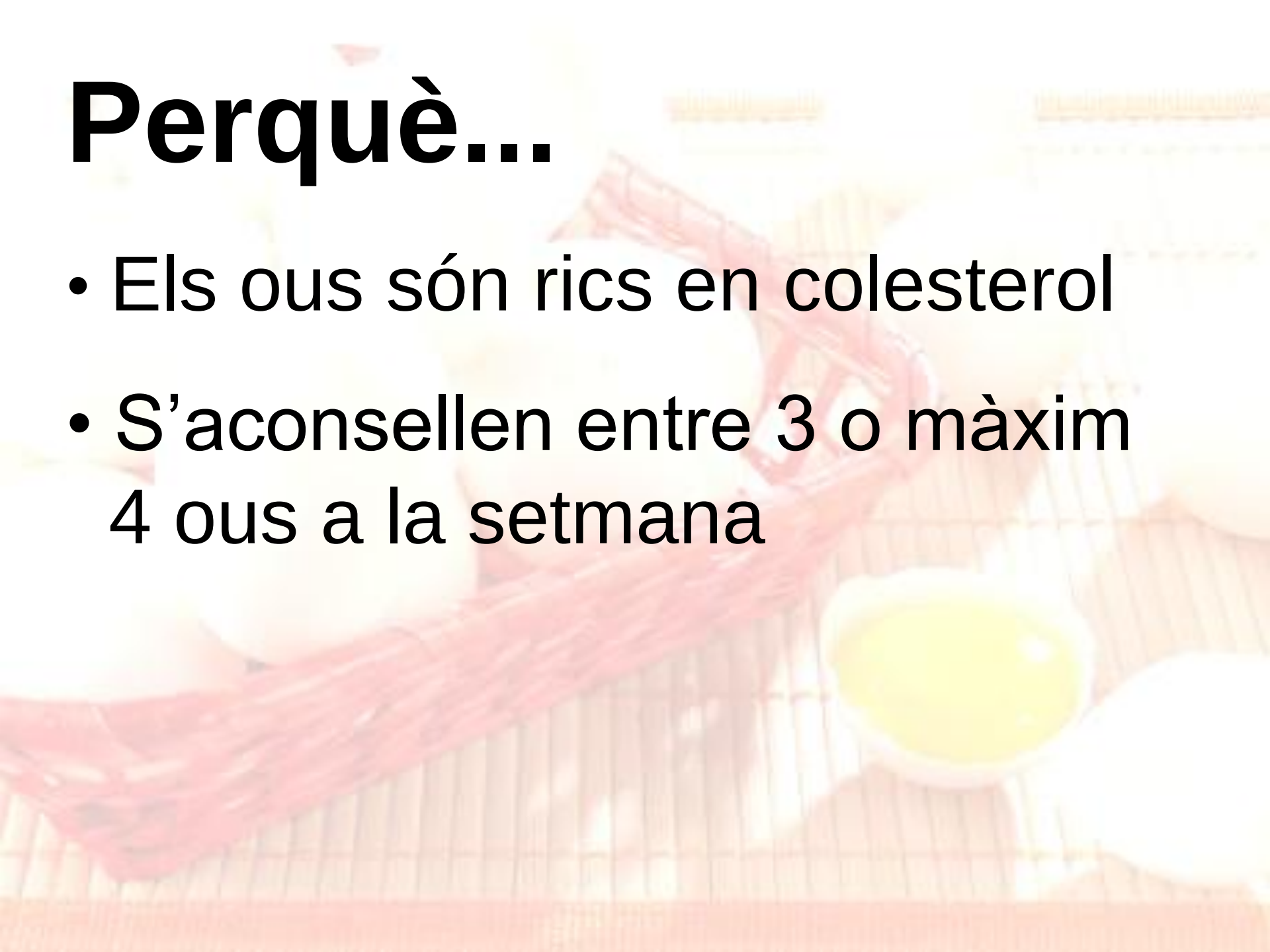


Consum moderat d'ous



Perquè...

- Els ous són rics en colesterol
- S'aconsellen entre 3 o màxim 4 ous a la setmana



Preferència pels aliments
poc processats, frescos i
de temporada





L'aigua és la beguda per excel·lència

El vi es pren amb moderació
i durant els àpats



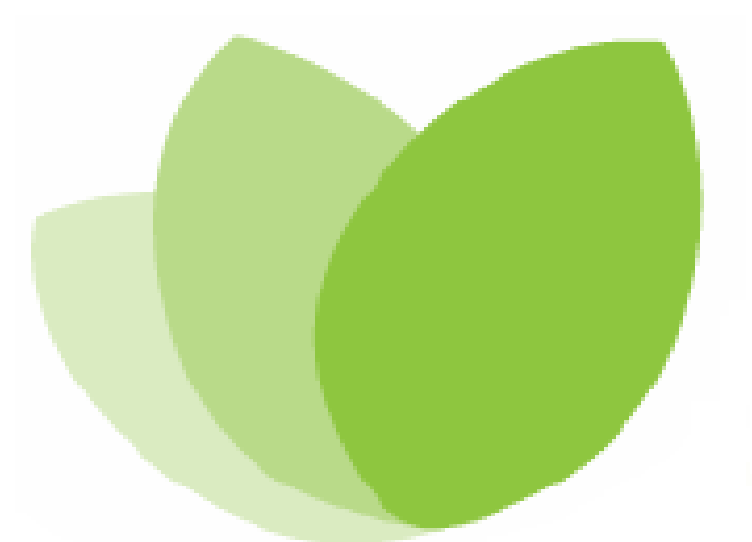
Beneficis...

- ✓ Conté Reverastrol, un antioxidant
 - Homes: 1 copa de vi al dia.
 - Dones: $\frac{1}{2}$ copa de vi al dia.
- ✓ De preferència, les begudes amb fermentació natural: vi, cervesa i cava.

A photograph of three elderly individuals, two men and one woman, participating in a physical activity. They are all smiling and have one arm raised high in the air. The man on the left is wearing a dark blue long-sleeved shirt. The woman in the center is wearing a light purple long-sleeved shirt. The man on the right is wearing a light-colored polo shirt. They are indoors, with a window visible in the background.

L'activitat física diària és tan important
com menjar adequadament

Moltes gràcies



Clínica de nutrició
dra. Antonieta Barahona