

CONSELLS SOBRE ALIMENTACIÓ;

- Cal tenir temps per a menjar, així doncs intentarem menjar a poc a poc.
- Cal menjar una gran varietat d'aliments, però no en gran quantitat.
- Intentem prendre els aliments, ni molt freds, ni excessivament calents.
- Procurarem prendre a cada àpat un producte cru, perquè aporten més vitamines. Això vol dir que si en un àpat no mengem amanida, per exemple, els postres haurien de ser una fruita.
- No abusem del consum de carns vermelles (xai, porc, vedella). És millor la carn blanca (pollastre, conill, paó).
- Introduïm el peix a la nostra dieta (blanc i blau).
- Evitem els "menjars ràpids". A vegades és qüestió de planificació: el dia que es fa brou, per exemple, se'n pot fer una olla ben grossa i el congelem en pots de plàstic.
- El dia que mengem llegum, millor prendre un iogurt de postres.
- Cal que la dieta sigui rica en calci. I no només en porten els productes làctics, també les sardines, els fruits secs, les bledes, les taronges...
- Cuinem amb pocs greixos, no abusem dels fregits, utilitzant preferentment oli d'oliva.
- Les coccions més adequades són les que es fan al forn, vapor, planxa, microones o bullit.
- Limitem el consum de sucres a ocasionalment (cap de setmana, per exemple).
- Utilitzem la sal amb moderació.
- Durant el dia, cal anar prenent líquids: aigua, suc natural, infusions, brous, aigua amb llimona, etc. Evitem les begudes ensucrades.

CONSELLS PRÀCTICS PER A PRESERVAR LES VITAMINES I ELS MINERALS DE LES HORTALISSES;

- Consumiu, preferentment, hortalisses "ecològiques" (no han estat tractades amb pesticides ni sulfats).
- Eviteu emmagatzemar més de tres dies les hortalisses. És millor rentar-les i guardar-les congelades.
- Compreu fruita i verdura del temps (consulteu el calendari a l'adreça: <http://verduras.consumer.es/documentos/calendario.php>)
- Conserveu les verdures protegides de la llum i l'aire.
- Consumiu les fruites ben netes i, si és possible, amb pell.
- Prepareu les amanides i els suc de fruita just abans de consumir-los. Afegiu-hi un raig de vinagre o llimona, la qual cosa afavoreix l'estabilitat de la vitamina C.