

ALIMENTS I HÀBITES PER PROMOURE UNA BONA SALUT



El experts en nutrició i professionals de la salut tenen present que el 50 per cent de les malalties poden ser previngudes amb el consum d'aliments equilibrats i una dieta saludable. Us oferim una sèrie de consells que has de conèixer per tenir una bona alimentació.

Hàbits saludables amb els aliments:

- **Esmorza sempre:** L'esmorzar és el dinar més important del dia. Al ser el primer aliment que prens al dia, és la que més nutrients ens ha d'aportar per realitzar les nostres activitats. Esmorzar massa tard o després de realitzar alguna activitat augmenta l'apetit el que afavoreix a dinar més.
- **Fes més de tres dinars al dia:** La insulina és una substància que es segrega després de cada dinar, si limitem la nostra alimentació a tres dinars principals aquesta substància no estarà ben regulada. Una insulina ben regulada ajuda a cremar més greix. L'altre desavantatge de sol tenir tres dinars al dia es que la sensació de gana es major i ens fa dinar grans quantitats de menjar.
- **Els tres dinars principals:** Cap dels tres dinars principals han de passar-se per alt. S'ha d'esmorzar molt bé amb varietat i quantitat d'aliments sense exagerar. L'esmorzar ha de dependre del tipus d'activitat que es realitza per exemple si fas esforç físic has de esmorzar per tenir l'energia suficient. El sopar ha de ser lleuger per ajudar al sistema digestiu a evacuar fàcil.
- **Realitza alguna activitat després dels dinars:** Camina, puja escales. Són activitats moderades i molt recomanables del consum

d'aliments.

- **El temps per dinar:** L'estil de vida actual és molt frenètic i no permet a vegades tenir moments de tranquil·litat, però has de donar-te un temps per gaudir de l'alimentació, això et permetrà que les senyals de satisfacció de la fam arribin al cervell adequadament evitant la sensació de fam.
- **En la varietat està el plaer:** Varia d'aliments i t'asseguraràs el consum dels nutrients necessaris pel bon funcionament del cos.
- **No consumir suplementes vitamínics:** A no ser que t'ho recomani el teu metge, els suplementes no haurien de ser necessaris per consumir les quantitats de vitamines i minerals necessaris per una dieta saludable. No existeix millor font de nutrients que els naturals.