

ALIMENTS NECESSARIS PER UNA DIETA EQUILIBRADA

15 març, 2017



Aplicar la lògica a l'alimentació és fonamental. Els aliments que ingerim no han de contenir excessos, l'equilibri és molt important. Hem de ser conscients del que dinem. No es tracta de fer un sacrifici cada vegada que mengem, però si hem de fer-ho amb responsabilitat.

- **Aliments que milloren el trànsit del dinar:** Això es fa consumint aliments rics en fibra com les fruites i verdures.
- **Dina fruita de tots colors:** Els colors en les fruites són evidència dels seus components nutritius. Menjar 5 o 6 porcions de fruita al dia ens ajudarà a mantenir una bona salut.
- **No consumir molts sucres refinats:** Són molts els aliments que contenen sucres refinats, el pa és un dels més comuns, alguns refrescos, com les coles son una alta font de sucre refinat.
- **El greix dels animals:** Aquesta es en gran part responsable de l'augment de colesterol en la sang i altres efectes nocius pel nostre cos. Consumir pollastre, aus sense pell i carn magra, és més saludable.
- **Alimentar-se amb greixos saludables:** Els aliments rics en greixos saludables estan presents en el peix, les nous, ametlles i altres. L'oli, millor sempre d'oliva.
- **No oblidar-se del calci:** Per complir amb aquest punt és necessari consumir aliments rics en aquest mineral com els lactis i per suposat els ous.