

RECOMANACIONS PER UNA ALIMENTACIÓ ÒPTIMA I UN ESTIL DE VIDA SALUDABLES

4 desembre, 2019



No hi ha aliments bons o dolents, sinó dietes nutricionals equilibrades o desequilibrades. La majoria dels aliments són mescles complexes de nutrients en qualitat i quantitat, per tant la varietat en l'alimentació garantirà aquests equilibri que volem aconseguir.

Com ja hem comentat en moltes ocasions, recomanem en general fer 5 dinars al dia, malgrat que el nombre depèn del costum, l'estil de vida i les condicions de treball de cada persona. La major part d'aliments s'haurien de consumir en les primeres hores del dia, és a dir, es recomana fer un bon esmorzar i un bon dinar i alleugerir els sopars.

Desdejuni

Hauria de representar entre el 20-25% del total de l'energia diària que prenem, per exemple en una dieta de 2.000 kcal d'una donar mitja, serien 400-500 kcal.

El desdejuni ha de ser complet i admet una dieta d'aliments variada, però perquè tingui les millors qualitats nutricionals ha d'incloure: un lacteri (un got de llet, un iogurt, formatge de qualsevol modalitat); un cereal (pa, flocs de cereals, galetes, magdalenes, bescuits,...) un greix de complement (com l'oli d'oliva, margarina, mantega...); una fruita entera o un suc; melmelades, mel, sucre i, a més, podem incloure companatges variats, ous, cafè, té i infusions.

No seran més de 10-15 minuts, no saltar-se mai aquest desdejuni.

Mig matí

Correspon al 5-10% del total de l'energia diària que prenem, és a dir, entre 100-200 Kcal.

Un refrigeri a mig matí ajuda a mantenir els nivells de glucèmia sanguinis estables, amb la qual cosa s'evita l'aparició de cansament físic i mental i ajuda a arribar amb menys gana a l'hora del dinar.

Dinar

El dinar és la ingesta més important del dia, ja que hauria d'aportar entre un 30-35% de la ingesta total del dia, seguint amb l'exemple de la dona mitjana, per 2000 Kcal/dia, el dinar hauria d'aportar entre 600-700 Kcal.

El dinar ha de consistir en un primer plat, compost preferiblement per llegums (2-4 racions/setmana) arròs, pasta o verdures (cuites o en forma d'ensalada); un segon plat de peix, carn (principalment magra), aus o ous; i un postre, on fonamentalment es prengui fruita o un lacti.

Acompanyarem sempre amb pa els nostres dinars.

Berenar

Al berenar li correspon, igual que a mig matí, un 5-10% del total de l'energia diària. I s'alternaran els aliments que no s'han ingerit a mig matí, per exemple, si al matí ens hem pres un iogurt per berenar ens podem prendre una peça de fruita.

Sopar

Per últim, el sopar hauria d'aportar les mateixes calories que des de desdijuni, és a dir entre un 20-25% del total de l'energia diària.

Sopar com a mínim una hora i mitja abans d'anar a dormir, així donarà temps de fer la digestió abans de ficar-nos al llit.

Acompanyar sempre amb pa els nostres dinars i sopars.

I no podem oblidar-nos d'hidratar-nos diàriament, ja que el nostre cos està format entre un 50-60% d'aigua. Els requeriments d'aigua depenen de molts factors (edat, dieta, temperatura ambiental, humitat relativa, activitat física...). Per un adult s'estimen entre 2-2,5 litres/dia (incloent-hi fonamentalment l'aigua de beguda, l'aigua que t'aporten aliments com les fruites i les verdures, etc. I de tota classe de begudes com sucs, brous, refrescos).