

NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ SALUDABLE

4 març, 2025



FONT: MAYO CLINIC

¿Sents que no pots estar informat de les darreres novetats en nutrició perquè sempre estan canvien? És cert que el coneixement sobre nutrició i alimentació evoluciona amb el temps. Però existeixen alguns conceptes bàsics de nutrició que poden ajudar-te a analitzar les darreres investigacions i consells.

Els conceptes bàsics de nutrició es redueixen a menjar aliments saludables que donin suport a la teva salut.

¿Vols anar més enllà del més bàsic? Parla amb un nutricionista o dietista. Pots sol·licitar consell d'alimentació que tinguin en compte la teva salut, estil de vida i preferències alimentàries.

Dietes saludables

¿Desitges seguir una dieta saludable, però no saps per on començar? Probablement hauràs vist moltes dietes saludables a internet, en revistes i en llibres de receptes. En escollir un pla alimentari, recorda que el pla ha de:

- Incloure dinars variats dels principals grups d'aliments: fruites, verdures, cereals integrals, làctics baixos en greix, proteïnes magres com a fesols i altres llegums, fruits secs i llavors, i greixos saludables.
- Assenyalar quan s'ha de menjar de cada grup.
- Incloure aliments que puguis trobar en botigues properes i no només en botigues gourmet i especialitzades.
- Ajustar-se als teus gustos, el teu estil de vida i el teu pressupost.

A més a més, parla amb el teu equip d'atenció mèdica sobre els riscos per a la teva salut. Per exemple, si tens hipertensió arterial, potser t'aconsellen menjar aliments baixos en sodi.

Com cuinar sa

El bon menjar és un dels més grans plaers en la vida. I per moltes persones, el menjar és el centre de la vida diària i de les celebracions. Preparar menjars satisfactoris i saludables que t'ajudin a tu i a qui cuina a evitar problemes de salut és beneficiós per a tothom.

La cuina comença a allunyar-te dels aliments rics en calories, ensucrats, grassos i salats que estan altament processats.

Proves tècniques de cuina saludables com fornejar, rostir, cuinar al vapor i saltejar. Aprèn consells claus sobre seguretat alimentària, canvis de receptes i més. Amb aquestes habilitats culinàries saludables, reduir el risc de problemes de salut pot resultar deliciós.

Menús saludables i estratègies per fer les compres

¿Busques formes de fer els dinars més sans i, a la vegada, desitjables? Com inspiració per planejar menús saludables, dona una ullada a receptes saludables per internet i en llibres de cuina.

Per preparar els teus menús saludables, hauràs de comprar ingredients nutritius. Quan compris en el supermercat, centrat a escollir aliments frescos, congelats i menys

processats. Això significa passar més temps en la secció de fruites i verdures per proveir-se d'elles. Busca també cereals integrals i productes làctics baixos en greix.

Aquí t'aconsellem (Mayo Clinic) altra estratègia de compra clau: no passis massa temps en els passadissos de col·lacions i dolços. I no deixis de visitar els mercats municipals de la teva ciutat sobretot en temporades de cultiu. Així podrà veure quins productes locals hi ha disponibles.

Suplements nutricionals

Els suplements nutricionals s'usen per complimentar una dieta saludable, no per reemplaçar-la. Si estàs sa i menges una àmplia varietat d'aliments, probablement no necessites suplements.

Però a vegades, els aliments fortificats i els suplements alimentaris poden ajudar a proporcionar un o més nutrients. Per exemple, s'aconsella a les persones que estan embarassades que prenguin vitamines prenatales que continguin àcid fòlic.

Al contrari, es podria recomanar un suplement si no consumeixes prou aliments saludables o si la teva dieta és variada. També podries necessitar un suplement si tens una al·lèrgia alimentària, una intolerància o una afecció que t'obligui a restringir certs aliments o grups d'aliments. Una dieta saludable és especialment important si tens una malaltia.

Pregunta-li al teu equip d'atenció mèdica o a un dietista si els suplements podrien ser adequats per Tu. Assegura't de preguntar sobre els possibles efectes secundaris dels suplements que vols provar. Pregunta també si els suplements podrien interactuar amb algun medicament que estiguis prenent.