

GAUDEIX AMB UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- Portar una **alimentació correcta** i adaptada a les nostres necessitats és essencial per a **mantenir un estat de salut òptim**.
- Per portar una **alimentació saludable** cal que aquesta sigui **equilibrada, variada i suficient**.
- La nostra alimentació serà **EQUILIBRADA** quan ens aporti tots els **nutrients** diferents que el nostre cos necessita.
 - Els **nutrients** són substàncies químiques que es troben en els aliments i que el nostre organisme aprofita per a poder desenvolupar les seves funcions vitals.
 - Hi ha **6 tipus de nutrients**: Carbohidrats o glúcids, proteïnes, lípids o greixos, vitamines, minerals i aigua.
 - Cal **menjar de tots els grups d'aliments** per a obtenir tots els nutrients que necessitem: farinacis, carn, peix, ous, verdures, fruites, etc.
- La nostra alimentació serà **VARIADA** quan mengem dins d'un mateix grup d'aliments (ex: fruites) aliments diferents al llarg del dia i la setmana. És a dir, l'ideal és no menjar sempre la mateixa fruita o el mateix tipus de carn o de verdura ja que cada aliment és únic en la seva composició nutricional.
- Per últim, la nostra alimentació serà **SUFICIENT** quan l'adaptem a les nostres necessitats específiques. Un esportista necessitarà més energia i nutrients que una persona sedentària. O, per altra banda, una persona jove tindrà més despesa energètica i nutricional que una persona gran.
- La **piràmide alimentària** és una eina excel·lent per a poder portar de manera fàcil i senzilla una alimentació saludable en el nostre dia a dia.



CARRETÓ DELA COMPRA SALUDABLE

- Per a portar una **alimentació saludable** cal organitzar i fer una bona llista de la compra que inclogui tots els aliments que el nostre cos necessita en el dia a dia.
- Els aliments que cal incloure a la nostra alimentació diària es troben inclosos a la **piràmide dels aliments**. Recordem que la punta de la piràmide mostra també els aliments que cal consumir de manera moderada i ocasional.
- A més a més, el concepte d' **alimentació saludable** també fa referència al fet de menjar aliments segurs i per això és vital no trencar la **cadena del fred**.
- Per no trencar la **cadena del fred** cal començar la nostra compra pels aliments emmagatzemats a **temperatura ambient** seguit pels aliments frescos i refrigerats i per últim pels aliments congelats.
- A més a més, a casa, cal **conservar els aliments a la temperatura adient** i el més ràpid possible des de que s'ha fet la compra.
- Un aliment que cal conservar en refrigeració **no ha d'estar a temperatura ambient més de dues hores** per tal d'evitar el creixement microbià al mateix.



- Si vols saber-ne més apunta't a les nostres xerrades i talles de salut i nutrició!
- Trobaràs més informació a les nostres xarxes socials i a l'estand de nutrició i salut de Condis c/ Europa 18, Barcelona.