

ALIMENTACIÓ I BENESTAR DIGESTIU

Alimentació i benestar digestiu

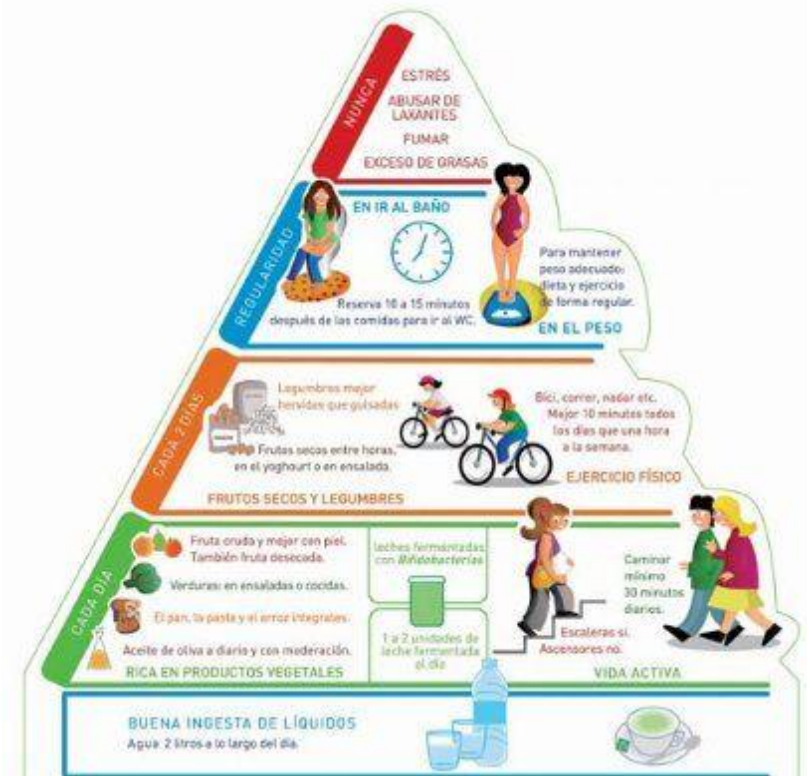
Moltes persones pateixen de malestar digestiu com per exemple, pesadesa, flatulències, restrenyiment o sensació d'inflor entre d'altres. Doncs bé, aquesta situació es pot resoldre amb **senzills canvis d'hàbits higènico-dietètics**.

Tots aquests canvis d'hàbits per a obtenir benestar digestiu es poden trobar resumits a la **piràmide del benestar digestiu** (imatge adjunta), una eina elaborada pel Programa de Nutrición y Salud (NUSA) i la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

En primer lloc cal dir que el **tipus de cocció** emprada és clau. D'aquesta manera, es recomanen coccions suaus com el vapor, el forn o els bullits.

En quant a l'alimentació hi ha dos punts clau:
a) L'aportació de fibra diària que podem obtenir amb una alimentació que inclogui diàriament aliments d'origen vegetal (fruites i verdures, fruita seca oleaginosa, llegums....).

b) El consum de llets fermentades amb microorganismes probiòtics, bacteries vives que consumides en la quantitat adequada proporcionen beneficis per a la salut. A més formen part de la nostra flora intestinal.



RECEPTES DIGESTIVES CUINADES AL MICROONES

El microones

El microones és un electrodomèstic que cuina els aliments al vapor. Aquest tipus de cocció és molt suau i, per tant, és ideal per a cuinar de manera saborosa els aliments sense comprometre el nostre benestar digestiu.

A continuació trobareu dues receptes delicioses per a cuinar al microones.

Pastís de verdures i patates:

Ingredients:

Albergínia, carbassó, ceba, tomàquet, pernil salat, patata, formatge, orenga.

Preparació:

Tallar les verdures i les patates en capes molt fines

Col·locar-les en capes alternes junt amb el formatge i el pernil salat.

Cobrir el pastís amb formatge i orenga. Cuinar al microones 15 minuts.



Truita de pernil i formatge

Ingredients:

Ous, formatge, pernil, orenga.

Preparació:

Batre els ous, tallar el pernil i el formatge en daus i repartir-los entre els diferents motlles.

Afegir orenga al gust.

Cuinar al microones durant 1 o 2 minuts fins que l'ou qualli.



Esperem que us agradin!

Bon profit!