



Recomanacions si dines fora de casa?

- Fes 5 àpats al dia i evita dejunis
- Menja a poc a poc i mastega adequadament els aliments
- Menja quantitats petites o racions moderades dels aliments
- Augmenta el consum d'aliments rics amb hidrats de carboni complexos (pasta, llegums, pa, arròs, cereals integrals)
- Limita el consum de greixos d'origen animal (embotits, mantega, carns grasses, lactis sencers)
- Limita el consum de fregits (1 ó 2 cops per setmana)
- Augmenta la ingesta d'aliments rics amb fibra (vegetals i cereals integrals)
- Pren 3 racions de fruita fresca al dia (segons temporada)
- Pren 2 racions de verdura al dia (una d'elles amb amanida)
- Pren de 2 a 3 racions de llegums a la setmana
- No abuis dels productes dolços i pastissos
- Pren 3-4 cops a la setmana peix
- No abuis de les begudes alcoholiques (1-2 copes de vi al dia)
- Modera l'ús de sal de cuina i taula
- Utilitza l'oli d'oliva preferentment per cuinar i amanir
- Mantingues un pes estable mitjançant la pràctica d'alguna activitat física
- Beu 1,5-2 litres d'aigua (sense gas) al dia
- Fes servir mètodes de cocció senzills i guisats suaus (planxa, microones, forn, papillote, brasa, wolk,..) evitant l'ús de greixos