



Lídia Artero Hinojosa

Nutricionista

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I L'EXERCICI FÍSIC

Totes dues pràctiques van unides, i la finalitat sempre serà la mateixa: l'èxit de la vida sana i la salut del nostre cos i la nostra ment. Una alimentació saludable combinada amb la pràctica d'exercici físic és la principal medicina que tothom té a l'abast, i que sovint no en som prou conscients.

Avui parlarem d'una **DIETA EQUILIBRADA** per a la nostra salut.

L'equilibri és un concepte relatiu, cada persona es troba en equilibri en unes condicions particulars i això fa que l'alimentació equilibrada tingui una gran amplitud de matisos. Ara bé, hem de tenir clars alguns aspectes principals que ens ajudaran a arribar a l'objectiu de "ser saludables":

- Menjar una alimentació variada.
- No abusar d'aliments amb molt de sucre, ni amb molt de greix.
- Limitar el consum de cafè, també de begudes excitants com refrescos.
- Cuinar amb elaboració senzilles però nutritives.

Aquestes pautes són fàcils de seguir quan sabem quines alternatives tenim, posem exemples al que hem comentat sobre aquestes línies:

- 1.- **Menja 5 àpats al dia:** tres de principals (de major aportació a menys: esmorzar, dinar i sopar) i 2 de més lleugers a mig matí i tarda.
- 2.- **Utilitza moltes verdures i fruita:** millor que siguin fresques i de temporada, i si són de casa molt millor!
- 3.- **El peix, la carn, els ous i els làctics:** hi han de ser però en quantitats raonables, no han de ser sempre el plat principal.
- 4.- **Menjar més peix que carn:** i les carns, millor magres o blanques com la de pollastre o de conill.
- 5.- **Els làctics:** encara que no hem d'abusar-ne, els podem prendre desnatats, tindran una quantitat menor de greixos.
- 6.- **També són importants els llegums:** són els grans oblidats i hem de recordar que aquests també són molt nutritius i poden aportar pràcticament el mateix valor que un tall de carn. Així que menja'n un parell de cops a la setmana.
- 7.- **Els aliments amb sucre:** hem de fer-ne un consum raonable. I sempre que podem, optar per endolcidors naturals com l'estèvia, la canyella, la vainilla... també podem fer suc de fruita naturals, infusions, etc.

Tot això ha d'anar acompanyat de la pràctica de l'exercici físic (caminar, anar en bicicleta, nedar, anar al gimnàs, etc). El secret està en cuidar-se un mateix perquè la vida sigui més agradable i duradora.

Recorda: **Menjar sa i estar actius, ens allargarà la vida!**

