

Els aliments et cuiden

Alimentació fresca i saludable

En aquesta època de tanta calor, el cos agrairà que fem **àpats lleugers i refrescants**, que ens ajudaran a passar un estiu saludable, perfectament satisfets i hidratats.

No es tracta de menjar menys, sinó de seguir una dieta diferent, ja que el nombre de calories que necessitem és menor i la hidratació major. Incloure a la dieta, per exemple **fruites, verdures i receptes fredes**, en comptes de plats greixosos i elaborats, ens permetrà satisfer la gana sense que ens pesi, alhora que mantindrem la pell ben nodrida i hidratada.

Aliments recomanats

L'alimentació estiuenca ha d'estar composta per **menjars lleugers, més freqüents i menys abundants**, i ha de ser rica en aigua i líquids, fet que ajuda a suportar millor la calor i produeix una sensació de major benestar.

El tipus de menjar més indicat per als mesos de més calor és el que es compon d'aliments més lleugers i refrescants:

- > **Fruita de temporada:** meló, síndria, préssec, albercocs, cireres, maduixes, etc.
- > **Les amanides,** no només l'amanida verda, sinó també amanides amb pasta, fruita, arròs, pollastre, formatge fresc, etc.

A més, es recomana una manera de cuinar simple, amb carns magres amb poc greix i peixos a la planxa, al forn, en papillota o a la brasa. Els aliments cuinats d'aquesta manera gairebé no necessiten oli i mantenen totes les propietats nutritives.

La base de l'alimentació estiuenca han de ser els àpats lleugers, més freqüents i menys abundants, i la dieta ha de ser rica en aigua i líquids.





10

CONSELLS

per a una alimentació estiuenca adequada

1 Hidratació. A l'estiu és imprescindible augmentar la ingesta de líquids, ja que amb la calor l'organisme perd molta aigua. Hidrata't bevent 2 litres d'aigua al dia, suc, llimonada, infusions, refrescos sense sucre...

2 Cinc àpats al dia. És preferible fer cinc àpats lleugers al dia que no pas menjar en excés en tres àpats.

3 Fruites i verdures. Contenen molta aigua, vitamines, minerals i fibra, i la seva digestió és molt lleugera. És millor menjar-les crues, ja que d'aquesta manera els seus nutrients no es perden.

4 Evitar àpats copiosos i molt greixosos. És millor deixar aquests àpats per a l'hivern.

5 Primers plats. És recomanable prendre aliments nutritius, rics en nutrients, però que no siguin pesats: sopes fredes (gaspatxo), amanides, pasta amb verdures, etc.



Maneres de cuinar. Cuina de manera senzilla: a la planxa, a la graella, al forn, al vapor, amb salses lleugeres com la vinagreta... Et facilitarà la digestió.

Hidrats de carboni. Durant l'estiu també són importants, ja que ens aporten energia: amanides de pasta, afegir llegums a les amanides, pa amb els àpats o cereals per esmorzar.

Més peix que no pas carn. El peix conté més aigua que la carn i la seva digestió és més fàcil i ràpida. A més, els àcids grassos essencials del peix blau ajuden a nodrir la pell des de l'interior.

Postres. En època de molta calor les postres ideals serien un iogurt o un gelat de iogurt (sense nata), sorbet o polo.

Menjar fora de casa. A l'estiu solem sortir a menjar fora de casa, i per això s'ha d'aprendre a demanar i saber combinar primers i segons plats. Per un caprici no passa res, però menjar fregit cada dia no és saludable.

V1.1-06/2016



ESTIU RESPONSABLE

UNIÓ DE MÚTUES



10