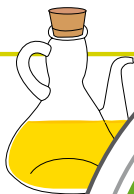


EL PLAT SALUDABLE

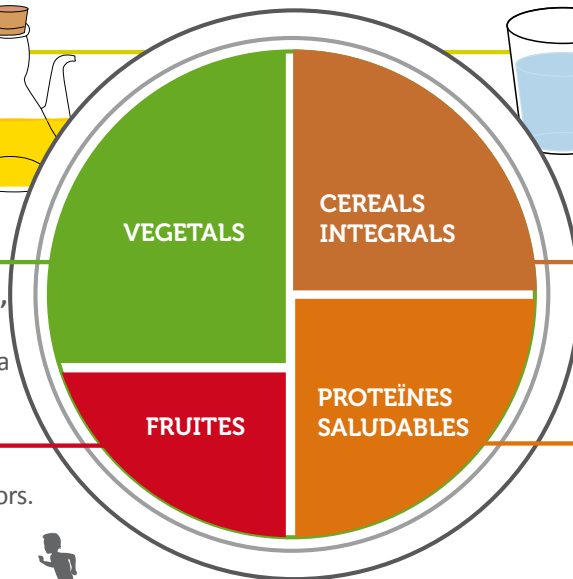
Utilitza **olis saludables** (com el d'oliva o canola) per cuinar, en amanides i a la taula. Limita el consum de mantega i greixos trans.



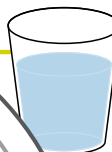
Com més **verdures i més variades, millor**, les patates (incloent les fregides) no formen part d'aquesta recomanació.

Menja moltes **fruites** de tots el colors.

ESTIGUES ACTIU



Beu aigua, te o cafè (amb poc o res de sucre). Limita el consum de llet o productes lactis de 1 a 2 racions al dia. Evita les begudes ensucrades.












Menja **cereals integrals** (com sucre moreno, pa i pasta integral). Limita el consum de cereals refinats (com l'arròs i el pa blanc).

Escull **peix, aus, mongetes i nous**, limita la carn vermella, la cansalada, els embotits i altres carns processades.

LES MANS ENS DIUEN QUANT

La manca de control en les porcions és una de les raons que expliquen el sobrepès. Un truc senzill per evitar l'excés de greixos i calories és estimar les porcions diàries que cadascú necessita en funció de la pròpia mà.

				
<p>Dos palmells de mà Quantitat de verdures</p> 	<p>Un puny Quantitat de pasta, arròs o llegums cuits</p> 	<p>Palmell de la mà Quantitat de carn i peix</p> 	<p>Un puny Quantitat de fruita</p> 	<p>La punta del polze Quantitat d'oli diari</p> 