



DIETA SALUDABLE



Dieta saludable



Exercici físic



L'alcohol



EMPRESA
UNIÓN DE MUTUAS
SALUDABLE



UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

Unión de Mutuas aposta per la promoció i protecció de la salut i ha implantat un model d'empresa saludable que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.

El Pla de salut cardiovascular és un dels projectes que s'inscriuen dins el model d'empresa saludable. L'objectiu d'Unión de Mutuas és identificar els factors de risc i les seues possibles conseqüències i, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.





CONCEPTES

que
hem de conèixer

DIETA SALUDABLE

És aquella que interessa a l'organisme humà perquè produïx salut.

SALUT = HOMEÒSTASI = EQUILIBRI

**SALUT = ESTAT D'HARMONIA DE TOTS ELS
PROCESSOS METABÒLICS**

La dieta ha d'adaptar-se a l'individu (edat, sexe, estat de la malaltia o salut, activitat física...) perquè varien els requeriments.

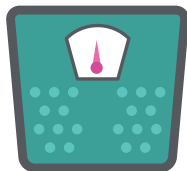
TIPUS de DIETA



PRINCIPIS d'una **DIETA SALUDABLE**

El nostre organisme és un sistema comprés per diferents sistemes funcionals interrelacionats.

La nutrició influeix en la nostra salut, estat d'ànim i rendiment físic o psicològic, i pot retardar l'envelliment fisiològic.



Característiques quantitatives

Equilibrada. Ingrés = despesa.

Les calories s'ajusten a les necessitats de l'individu: no més de les necessàries, ja que entràriem en un balanç positiu. L'organisme transforma calories excedents en greix. El resultat: OBESITAT.

Característiques qualitatives

- > Base alimentària: **FRUITA i VERDURA**.
- > Més peix, importància dels omega 3 en la dieta actual (peix blau 2 vegades / setmana).
- > Greixos amb moderació (preferentment oli d'oliva).
- > Llegums (almenys 1 o 2 vegades / setmana).
- > Pocs sucres
- > Cereals integrals (arròs, pa, pasta...).
- > Fruita seca amb moderació.
- > Poca sal, l'OMS recomana < 5 g per dia de sal comuna (< 2 g de NA).
- > Aigua 1,5 l / dia.
- > Més fibra, fruita, verdura, cereals integrals.





Dietes recomanades

- DIETA MEDITERRÀNIA
- DIETA D'OKINAWA: dieta antiinflamatòria, limitada en calories, rica en vitamines, minerals i omega 3.
- DIETA VARIADA = DIETA EQUILIBRADA = MOLTS COLORS

SUBSTÀNCIES BIOACTIVES

Substàncies naturals de plantes, animals, fongs i bacteris probiòtics que poden reduir el risc de malalties. Les principals es troben en fruites i verdures.

CAROTENOIDES (ataronjat): carlota, mango i carabassa. Funció antioxidant.

FENÒLICS (groc-ataronjat): bresquilla, papaia, taronja i mandarina. Funció antioxidant.

COMPOSTOS AMB SOFRE (GLUCOSINOLATS, INDOLES, ISOTIOCINATS) (verd): brècoli i cols de Brussel·les. Funció antioxidant i anticancerígena.

ANTOCIANINES (roig-morat): raïm, móres, gers i nabius. Funció antioxidant, cognitiu.

LICOPENS (roig): tomaca (madura i fregida) i pimentó. Funció antioxidant i anticancerígena.



EL PLAT SALUDABLE



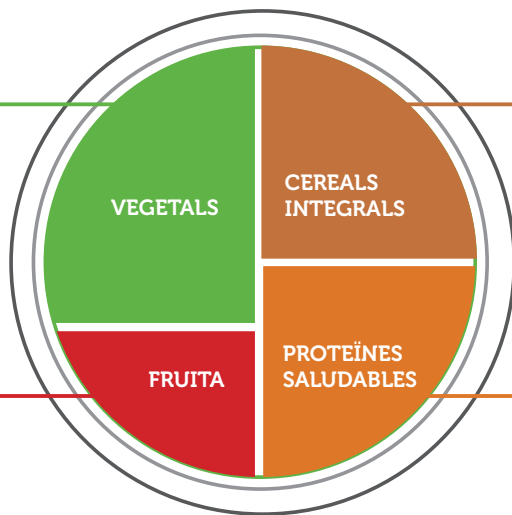
Useu olis saludables (com el d'oliva) per a cuinar, en ensalades i a taula.
Limiteu el consum de mantega i greixos trans.



Beveu aigua, te o café (amb poc o gens de sucre). Limiteu el consum de llet o productes làctics a 1 o 2 racions al dia. Eviteu les begudes ensucrades.

Com més verdura mengeu i més variada, millor. Les creïlles (incloses les fregides) no formen part d'aquesta recomanació.

Mengeu moltes peces de fruita de tots els colors.



Mengeu cereals integrals (com sucre sense refinar, pa i pasta integrals). Limiteu el consum de cereals refinats (com l'arròs i el pa blanc).

Escolliu peix, aus, fetsols i nous, limiteu la carn roja, la cansalada, els embotits i altres carns processades.

MANTINGUEU-VOS ACTIUS





LES MANS

ens diuen la quantitat

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



Dos palmells de la mà
Quantitat de verdura



Un grapat
Quantitat de pasta, arròs
o llegums cuits



Palma de la mà
Quantitat de carn i peix



Un grapat
Quantitat de fruita



La punta del polze
Quantitat d'oli diari



Unión de Mutuas, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social d'acord amb el que estableix la legislació vigent i presta els seus serveis a les empreses associades, els treballadors per compte propi adherits i els treballadors per compte d'altri protegits.

És una mútua de referència per la qualitat assistencial i l'alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès. Prova d'això són les fites aconseguides en el camí d'Unión de Mutuas cap a l'excel·lència.

informació
www.uniondemutuas.es



Linia assistencial 24 h
900 100 692
Accedix des del mòbil

