Cinc menjades al dia



PENSA



És recomanable fer 5 menjades al dia. Els terminis entre una menjada i una altra mai poden ser superiors a les tres hores.

Menjar representa una de les activitats més importants en la vida diària i, per això, és necessari fer-ho de manera equilibrada i saludable.

A més, alguns factors de risc vinculats al desenvolupament de malalties cròniques estan estretament relacionats amb la mala alimentació i la falta d'exercici físic: l'obesitat, el sedentarisme, la hipertensió arterial, la hipercolesterolèmia i el consum insuficient de fruites i verdures.

Practicar una alimentació equilibrada és molt important per a la nostra salut. Vegeu fitxa dieta equilibra.

Segons experts en nutrició, la ingesta energètica de les tres preses principals del dia ha de repartir-se de la manera següent: en el desdejuni el 20-25 % del total; en el

dinar el 35-40 % i en el sopar el 25-30 %.

SABIES QUE...

EL DESDEJUNI



És una de les menjades més importants del dia, que ens aporta l'energia i els nutrients necessaris per a fer front a les tasques diàries i ajuda a reorganitzar els canvis metabòlics patits durant la nit.

El desdejuni saludable és aquell que és variat, complet, equilibrat i satisfactori. No hi ha un desdejuni ideal, hi ha multitud de combinacions que han d'adequar-se a les necessitats i les circumstàncies de cada persona.

El desdejuni ha d'incloure:

- Un lacti: llet i derivats (iogurt, formatge, etc.).
- Un cereal, preferiblement integral, i evitar la brioixeria industrial.
- Una fruita fresca: qualsevol varietat de temporada i sucs naturals diversos.

EL DINAR



El dinar és el moment ideal per a prendre una ració d'hidrats més una ració de proteïnes i una aportació de greixos saludables.

Per a més informació, consulta la fitxa «La dieta equilibrada».

EL SOPAR



El sopar ha de ser lleuger ja que és el moment del dia a partir del qual menys energia necessitarem i per a afavorir a més el descans. Per tant, el sopar ha de ser fácil de digerir i ha de realitzar-se, almenys, dues hores abans de gitar-se, perquè la digestió no interferisca amb el son.

Vegeu fitxa La dieta equilibrada.

Recorda que saltar-se el sopar no ajuda a perdre pes. Allò recomanable és planejar un sopar lleuger però equilibrat.

LES MENJADES INTERMÈDIES DE MITJAN MATÍ I DE MITJAN VESPRADA

Les menjades lleugeres de mitjan matí i de mitjan vesprada són un bon hàbit alimentari. Han d'incloure aliments variats i rics en nutrients. És una bona oportunitat per a completar les racions diàries recomanades de fruites, cereals i lactis. Perquè el teu refrigeri siga equilibrat i t'aporte energia, has de moderar el consum d'aliments rics en greixos saturats i sucres refinats, com la brioixeria industrial i els refrescos.

PER A SABER-NE MÉS

- El plato de Harvard
- Alimentar el cambio (recursos para colegios, profesores, madres, padres, y alumnado)
- Alimentos, planeta y Salud, Guía de The Lancet para una alimentación sana y sostenible con el planeta y sus recursos