



MENJAR SA A CASA



Si volem que els nostres fills i les nostres filles mengin sa, el més eficaç és menjar de manera saludable en família.

La falta de temps o la mandra poden fer que tinguem temptacions de recórrer a aliments ja preparats que no siguin massa saludables.

Nosaltres us compartirem alguns trucs molt senzills perquè mengeu d'allò més sa!

TRUCS PER CONSUMIR ALIMENTS SALUDABLES



FRUITES I HORTALISSES



HORTALISSES: _____
NO T'OBLIDIS MAI D'ELLES!

Planifica els menús i la compra.

D'aquesta manera et podràs assegurar que les hortalisses estiguin sempre presents en els teus plats principals.

Fes que les hortalisses siguin les protagonistes dels primers plats.

Fes purés o cremes de verdures o bròquil gratinat amb pa torrat, per exemple.

Utilitza-les també com a acompanyament del primer plat. Per exemple, paella d'arròs o lenties guisades amb verdures.

També et seran útils per a complementar el segon plat. Afegeix al pollastre guisat, pastanaga o porro, o al lluç al forn, ceba.

A més, poden convertir-se en una guarnició genial (enciam, tomàquet, escalivada).



FRUITES: _____
ACCESSIBLES I LLESTES PER PRENDRE!

Que les fruites siguin la vostra nova temptació!

Tingues sempre un bol de fruita fresca a l'abast de la família, i porta'l a la taula en els àpats per incentivar el seu consum com a postres.

La fruita, sense excuses!

Guarda fruita ja tallada a la nevera en un recipient tancat. D'aquesta manera, sempre tindràs fruita llesta per al seu consum.

Que la fruita t'acompanyi!

Prepara trossos de fruita fresca en una carmanyola o en un bol. Així serà més fàcil consumir-la quan estigueu fora de casa.

També a les amanides!

Tindràs amanides saludables i colorides amb poma, taronja, kiwi o qualsevol altra fruita que et vingui de gust!



FRUITA SECA

Tingues a mà fruita seca en una bossa o carmanyola.

A la cuina o al rebost, guarda-la en un lloc de fàcil accés.

Als teus entrepans i salses!

Pots preparar cremes de fruita seca per untar al pa (avellanes, cacauets, ametlles, etc.).

També pots utilitzar-la per preparar salses (per exemple, salsa pesto de festucs), o per a l'esmorzar o berenar, incloent nous, ametlles o avellanes.

Consulta la web www.chefcaprabo.com per inspirar-te.

Trobaràs receptes delicioses com aquesta **salsa de formatge i nous**, o aquesta altra de **bròquil i anacards**.



ALIMENTS INTEGRALS

Introdueix-los a la teva dieta a poc a poc.

Pot ser que a la família li costi un temps acostumar-se al sabor més intens dels aliments integrals.

Prova de substituir un producte de cereals refinats per un de grans integrals. Per exemple, canvia el pa blanc per un integral amb llavors.

Aperitius sans i sorprenents!

Saps que les crispetes de blat de moro són grans integrals? No dubtis a preparar-les reduint la quantitat de sal.

Optimitza el teu temps!

Per reduir el temps de cocció de l'arròs integral, deixa'l unes hores en remull i cuina'l amb molta aigua i a foc fort. Trobaràs també varietats integrals vaporitzades, que redueixen molt el temps de cocció.



LLEGUMS



PLANIFICA'T!

Cuina 1 kg de llegums i congela'ls en bosses o recipients petits.

Així sempre tindràs a mà llegums llestos per al seu ús o consum.

Prepara snacks amb els llegums.

Enforna els llegums amb paper de forn fins que vegis que s'assequin i daurin. Després, amaneix-los amb les espècies que desitgis i oli d'oliva verge extra. Remou tot bé i... Llestos per consumir quan et vinguin de gust!

Zero malbaratament!

Si han sobrat una o dues racions de llegums, i no és suficient per fer un àpat, pots afegir-los a una amanida, plat d'arròs, sopa de fideus o verdures saltades.



GAUDEIX-LOS AL 100%!

Acostuma el teu cos.

Per minimitzar la producció de gasos indesitjables que a vegades genera el consum de llegums, és recomanable coure'ls bé (remullar-los durant unes 6-12 hores abans de coure facilita la seva cocció).

Has de saber que l'organisme va adaptant-se a la fibra dels llegums, i cada vegada són més ben tolerats i generen, per tant, menys gasos.



Necessites receptes creatives amb llegums?

Troba-les al recurs descarregable "Receptes fàcils i econòmiques"!

TRUCS PER DISMINUIR LA INGESTA D'ALIMENTS DE CONSUM OCASIONAL



ULTRAPROCESSATS

Evita comprar de manera habitual aliments ultraprocessats.

Millor substitueix-los per aliments frescos.

La teva salut t'ho agrairà! Els aliments ultraprocessats solen contenir grans quantitats de sucres afegits i sal, dues substàncies de les quals es recomana minimitzar el seu consum.

Evita donar als nounats i als nens aliments ultraprocessats.

És millor que provin els sabors naturals dels productes frescos.

Gaudeix en preparar els aliments.

Aprofita per a aprendre i assaborir nous aliments frescos en família. Treu el receptari familiar o atreueix-te a innovar a la cuina amb els més petits; és una oportunitat per divertir-vos i posar en pràctica uns hàbits alimentaris saludables.



CARNS VERMELLES I PROCESSADES

Substitueix algunes de les racions...

de carn vermella o processada, per altres aliments proteics (llegums, ous, peix o carn blanca).

Planifica la programació setmanal de menús.

De manera que la carn vermella estigui present, com a màxim, 2 vegades a la setmana.



SUCRES

Minimitza la quantitat de sucre que afegeixes manualment.

Hi ha alternatives més saludables: talla trossets de fruita per afegir-los al teu iogurt o afegeix canyella de Ceilan, que li donarà un toc melós. Boníssim!



SAL

EN EL MOMENT DE LA COMPRA

Tria les versions sense sal dels aliments.

Com la fruita seca, el pa, les torrades, les coques de blat de moro, etc. També tingues en compte les versions "baixes en sal" d'aliments típicament rics en sal (formatge, conserves de peix, brous, etc.).

Fixa't en les etiquetes del que compres.

Si té 1,25 g de sal per cada 100 g, conté molta sal. Si en canvi indica que té 0,25 g (o menys) per cada 100 g, implica que aporta "poca sal". Quanta menys, millor.



EN CUINAR

Redueix la sal que afegeixes manualment.

En cuinar o en utilitzar el saler.

Substitueix la sal...

per espècies, herbes aromàtiques i altres condiments com el suc de llimona, picades d'all i julivert, etc.

Tipus d'aliments

FRESCOS

Com, per exemple, l'enciam que va de l'hort a la taula.

PROCESSATS

Com, per exemple, el blat de moro en llauna, que passa per un procés industrial perquè es conservi durant més temps, però sense canviar-lo molt.

ULTRAPROCESSATS

Com, per exemple, brioixos o snacks, que estan fets amb diferents ingredients, entre ells greixos, sucre o sal.

La seva forma final és molt diferent a la dels aliments inicials.