

FEM SALUT: La dieta Mediterrània

La dieta mediterrània posseeix beneficis, científicament provats, que permeten considerar-la com una excel·lent alternativa per a la prevenció d'enfermetats, sobre tot aquelles considerades cròniques (obesitat, diabetis, cardiovasculars, etc).

La dieta mediterrània, no és una dieta específica o un programa dietètic, en realitat consisteix en una sèrie d'hàbits, que tradicionalment han sigut practicats per les persones que viuen en la zona del mediterrani.

Les principals característiques són:

- Un elevat consum de fruites, vegetals, patates, llegums, fruits secs, pa i altres cereals.
- Utilització d'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir.
- Consum moderat de peix. Carns vermelles en petites quantitats i de tant en tant.
- Consum baix o moderat de formatges (sobretot de formatges greixosos) i iogurts.
- Consum moderat d'aliments locals i de temporada, el que garanteix major qualitat a menor preu.
- Estil de vida actiu.

És cert que en l'actualitat és més difícil seguir al peu de la lletra el que antigament es considerava l'estil de vida mediterrani (tenim menys temps per a la preparació d'aliments, invertim més temps en desplaçaments al lloc de treball, etc), ara tenim una ampla oferta alimentària que ens permet preparar els plats tradicionals en menys temps, per exemple llegums cuites, verdures congelades, etc.

L'alimentació mediterrània

L'alimentació mediterrània, rica en verdures, hortalisses, fruita fresca i fruita seca (nous, ametlles, avellanes...), llegums, peix, derivats del blat i oli d'oliva, es considera un tipus d'alimentació **molt saludable i equilibrada**.

Per facilitar l'equilibri alimentari és convenient fer entre tres i cinc àpats al dia que es complementin entre ells.

L'esmorzar és un àpat decisiu en l'equilibri alimentari, però cal que sigui complet, amb:

- Làctics (llet, iogurts, formatges...)
- Cereals (pa, galetes, cereals d'esmorzar...)
- Fruita seca (sencera, trossegada, sucs...)

El dinar i el sopar han de ser àpats complementaris, i s'ha d'evitar la repetició d'aliments i preparacions.

El consum de vi és opcional, únicament per als adults, pres amb moderació, durant els àpats i en el context d'una alimentació equilibrada.

En l'alimentació de cada dia, hauríem de...

- Potenciar el consum de **fruites, verdures i hortalisses**.
- Incloure amb més freqüència els **llegums** i la **fruita seca**.
- Prioritzar el consum de **peix**, i **moderar el de carns**, especialment les més grasses. **L'ou és una bona alternativa** a la carn o el peix.
- Tenir en compte que aliments com **el pa, la pasta, l'arròs i les patates** són bàsics.
- Escollir, sempre que sigui possible, **l'oli d'oliva**, tant per cuinar com per amanir.
- Prioritzar l'aigua enfront d'altres begudes.

“Uns bons hàbits alimentaris i una activitat física regular incrementen el nostre nivell de salut.”



Àmbit de Salut Comunitària i Consum
Ajuntament de Sant Celoni
Pça. Josep Alfaras, 6
Tel. 93-864.12.12
a/e: salut.comunitaria@santceloni.cat