

Cuida la teva alimentació

Segons ens diu la [Guia alimentària "Petits canvis per menjar millor"](#) de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, si vols [cuidar la teva alimentació](#), una de les més conegudes al nostre entorn és la [dieta mediterrània](#). Aquesta alimentació es basa en el consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com fruites fresques i verdures del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge extra i, en menor quantitat i freqüència, els làctics (preferentment fermentats) i el peix, seguit de les carns (preferentment blanques i magres) i els ous. L'aigua és la beguda principal i la més saludable. La dieta mediterrània també es caracteritza per procurar els àpats familiars, la utilització d'aliments locals i estacionals i per potenciar les activitats culinàries i gastronòmiques.



També pot ajudar utilitzar el mètode Plat per organitzar els teus dinars i sopars i que aquests siguin més saludables.

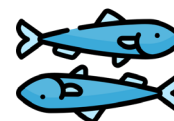


Podeu preguntar per aquests tallers i activitats grupals directament en els vostres centres.



Us animem també a participar en els grups i/o tallers que podeu trobar als vostres centres d'atenció primària, on donen suport i us acompanyen en la promoció d'una alimentació saludable.

Dietistes nutricionistes d'atenció primària de BSA



Els "miracles" no existeixen



Després de les festes nadalenques és moment de nous propòsits. Entre ells, a vegades ens plantejem promoure un canvi en la nostra alimentació i pensem que una bona manera és amb aquelles dietes que anomenem "**dietes miracle**". Busquem un efecte ràpid; però tot sovint no ens imaginem els riscos que aquestes dietes comporten per a la nostra salut.

Com podem saber què és una "**dieta miracle**"?

- ✗ Et promet resultats ràpids i màgics.
- ✗ Et parla d'aliments bons i dolents.
- ✗ Et prohibeix el consum d'aliments.
- ✗ T'exagereu les propietats d'un nutrient vers uns altres.
- ✗ T'aconsellen productes o complements dietètics amb efectes extraordinaris.
- ✗ I contenen afirmacions que contradiuen a col·lectius sanitaris de reputació reconeguda.

Alguns exemples d'aquestes dietes són la dieta Dukan o la del grup sanguini.