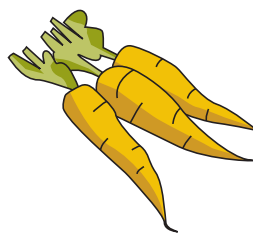
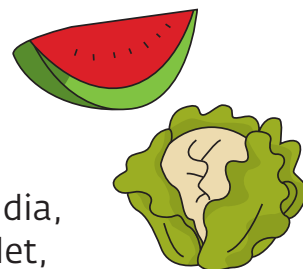


Alimentar-se bé per envellir amb salut

L'alimentació és fonamental per mantenir un bon estat de salut. Aquests consells us poden ajudar.

- 1.** Mengeu fruita fresca i verdura cada dia (3 peces de fruita i 2 racions de verdura). Aporten fibra, vitamines i minerals.
- 2.** Els lactis són essencials. Es recomana prendre'n 3 racions al dia, preferiblement baixos en greix (una ració equival a 1 got de llet, 2 iogurts o 40 grams de formatge). Aporten calci i proteïnes.
- 3.** Mengeu diàriament peix, ous, llegums o carns magres. Aporten proteïnes. Combineu-ne les varietats i les preparacions.
- 4.** Utilitzeu habitualment oli d'oliva per cuinar i amanir.
- 5.** La fruita seca (nous, ametlles, avellanes...) crua o torrada i sense sal és molt saludable. A més, la podeu utilitzar triturada en cremes, purés, amanides, picades, salses i postres), i com a complement de diversos plats.
- 6.** Feu entre 4 i 5 àpats al dia, deixant unes 3 hores entre cada àpat.
- 7.** Un bon esmorzar és la millor manera de començar el dia. Combineu lactis baixos en greix, farinacis (pa o cereals integrals) i fruita fresca. No deixeu passar més de 12 hores des del sopar de la nit anterior.
- 8.** Sopeu una bona estona abans d'anar a dormir i utilitzeu cocccions senzilles (al vapor, bullits, a la planxa, al forn).
- 9.** Beveu aigua tot sovint. També són recomanables les infusions, els brous vegetals i els suc de fruites naturals sense sucres afegits. Quan feu activitat física, convé que begueu més aigua.
- 10.** Peseu-vos un cop al mes. Si observeu canvis de pes, informeu-ne als professionals sanitaris i seguiu les seves recomanacions.



5 punts clau

- Seguiu una alimentació variada i equilibrada.
- Hidrateu-vos bé bevent aigua.
- Gaudiu del menjar a taula. Dediqueu-hi temps i mastegueu a poc a poc i amb cura.
- Feu activitat física adaptada a les vostres possibilitats.
- Intenteu mantenir un pes estable.