

 **100%**
saludable,
fet a mà
i solidari

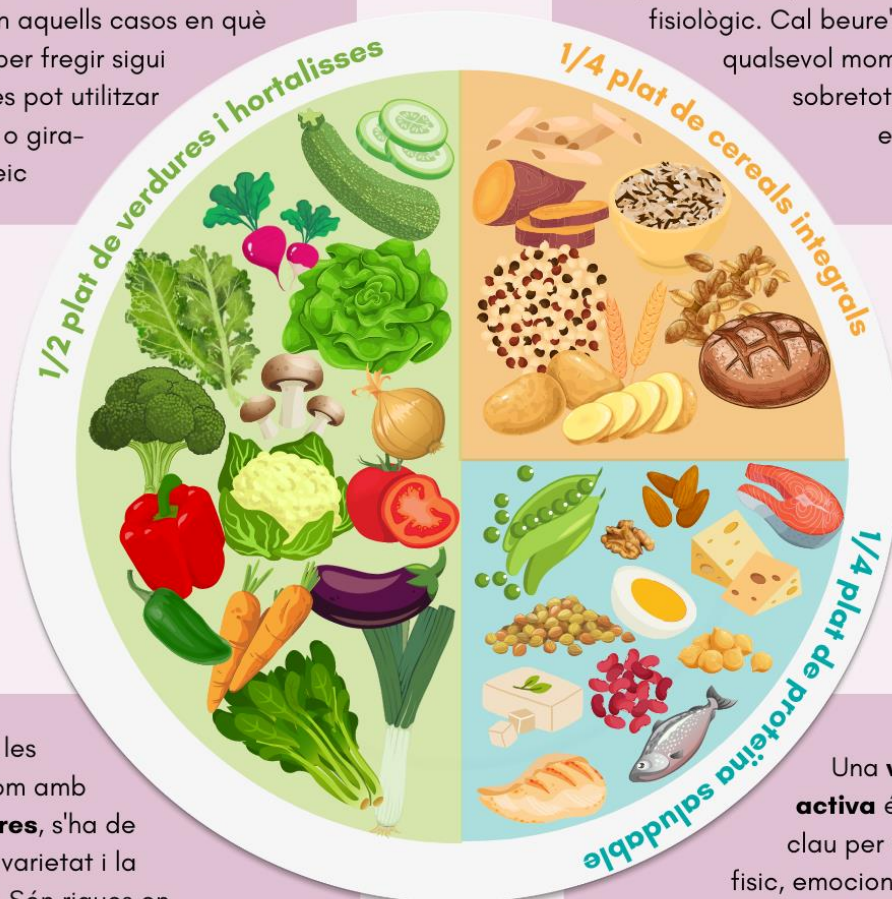
Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
Alimentació Mediterrània i saludable
Nutricionista: Júlia Cayuela CAT002277

El plat saludable

El Plat Saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard i els editors de Publicacions de Salut de Harvard, és una guia per elaborar àpats saludables i equilibrats, tant si es serveixen en un plat com si són per emportar en una carmanyola. És un recurs que pot ajudar a visibilitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal.

L'**oli d'oliva verge** i verge **extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir. En aquells casos en què el seu us per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o gira-sol altooleic

L'**aigua** és la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic. Cal beure'n sovint i en qualsevol moment del dia, sobretot quan es fa exercici o fa molta calor



Tant amb les **fruites** com amb les **verdures**, s'ha de buscar la varietat i la quantitat. Són riques en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses

Una **vida social activa** és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. L'activitat física ens ajuda en la prevenció de malalties cròniques

Es recomana prioritzar preparacions com al vapor, al forn, a la planxa enfront als fregits i aliments precuinats i ultraprocessats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.