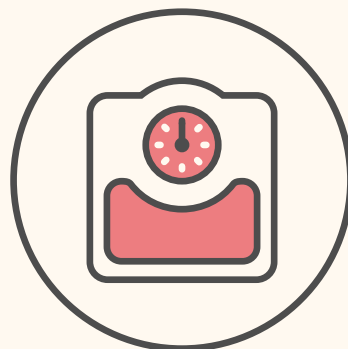




ALIMENTACIÓ I OBESITAT



DESCRIPCIÓ:

- L'obesitat és una alteració de l'organisme caracteritzada per un excés de greix, que generalment comporta un augment de pes.
- Pot ser precursora de nombroses malalties.
- El tractament més important, i també la forma de prevenció més adequada, és una alimentació correcta.



RECOMANACIONS:

- L'alimentació ha de ser variada i ha d'incloure llet i derivats (preferentment descremats), verdura i fruita, carn, peix, ous i petites quantitats de pa, arrossos i pasta.
- L'aigua és la beguda fonamental i ha de prendre's en molta quantitat (1,5-2 litres diaris). També es poden prendre infusions sense sucre.
- Totes les begudes alcohòliques (vi, cervesa, cava, i altres destil·lats) aporten calories i, per tant, cal evitar-les. També aporten calories les begudes refrescants dolces (coles, taronjades), excepte les denominades "light".
- És molt important realitzar entre 4 o 5 àpats al dia, poc abundants, i no picar entre ells.
- Cal reduir el consum de greixos, embotits, carns greixoses, olis i mantegues, així com de menjars preparats.
- És convenient evitar els sucres i les lllaminadures, la mel, la xocolata, les galetes i els gelats.



PUNTS IMPORTANTS A RECORDAR:

- Augmentar l'exercici físic durant el dia, realitzant algun exercici o esport, segons possibilitats.
- Els edulcorants artificials no suposen una aportació calòrica i són normalment tolerables sempre que es preguin amb moderació, per tal d'endolcir alguns aliments.
- La fruita és rica en sucres i, per tant, no és convenient sobrepassar les quantitats recomanades.
- És important menjar verdura (sobretot la crua), llegums i pa integral, per la seva aportació rica en fibres.
- Procurar mastegar bé els aliments, assegut i amb tranquil·litat.





	RECOMANATS A DIARI	MÀXIM 2-3 COPS PER SETMANA	DESACONSELLATS (EXCEPCIONALMENT)
CEREALS	Pa integral, arròs integral, pasta, farines, cereals i galetes integrals.	Pastes a l'ou.	Croissants, magdalenes, dònuts i galetes.
FRUITES, VERDURES I LLEGUMS	Totes.	Patates fregides, alvocats i olives.	Coco i patates xips.
OUS, LLET I DERIVATS	Llet desnatada, iogurt desnatat.	Llet semidesnatada, iogurt semidesnatat, formatge fresc, ous (3 per setmana).	Formatge, flam, llet sencera i nata.
PEIX I MARISC	Tonyina, marisc de closca, peix blanc i peix blau.	Marisc, sardines enllaunades i calamars.	Ous de peix i peix fregit amb oli.
CARNS	Pollastre i gall d'indi sense pell, i conill.	Vaca, bou, vedella, xai i porc. Pernil.	
OLIS I GREIXOS	Oli d'oliva.	Oli de gira-sol o blat de moro i margarines vegetals.	
POSTRES	Pastisseria casolana amb llet desnatada, sucres, mel i mermelada.	Caramels, flams sense ou, torrons i massapans.	
FRUITS SECS	Nous, ametlles, avellanes, castanyes i dàtils.	Cacauets.	
BEGUDES	Aigua mineral, sucres, infusions, te i cafè (3 per dia).	Begudes i refrescos ensucrats.	

Anotacions:
