

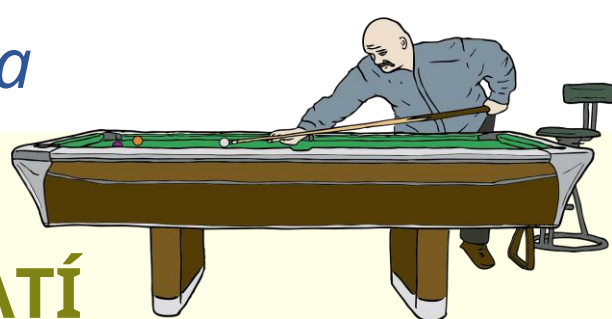


MENGES FORA DE CASA MOLT SOVINT?

Si menges fora de casa amb molta freqüència, és possible que se't faci més difícil fer eleccions saludables, i és més probable que acabis consumint un menjar alt en calories i poc equilibrat.



Tria bé la jugada



PREN PISCOLABIS SALUDABLES A MIG MATÍ

Asseure's a taula amb l'estómac buit ens pot fer optar per plats menys saludables. Una bona idea és prendre una peça de fruita o un grapat de fruits secs naturals. D'aquesta manera arribaràs al restaurant amb menys gana.



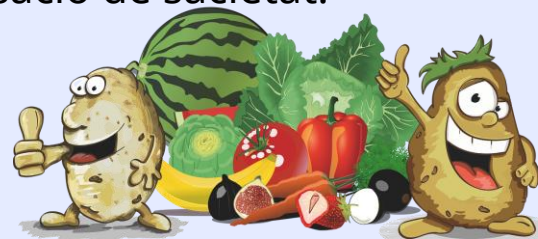
TRIA UN RESTAURANT QUE OFEREIXI VEGETALS FRESCS

Oblida els aperitius tipus xips i els entrants fregits.

Les verdures tenen baixa densitat calòrica: aporten molt poques calories a una gran quantitat de producte, i a més són molt riques en fibra, la qual retarda el buidatge gàstric, per la qual cosa generen gran sensació de sacietat.

Alguns llocs us ofereixen l'opció d'armar els vostres plats i/o modificar-los. En aquests casos, et recomanem triar amanides com entrades o guarnicions.

Això sí, procura que l'amanida no tingui una quantitat exagerada de guarniment o ingredients fregits.



TRIA L'AIGUA COM A BEGUDA

Triar aigua en lloc de begudes ensucrades o refrescos és un bon primer pas cap a una dieta saludable.

Els refrescos, els suc de fruita (inclosos els de fruita natural), són autèntiques bombes de sucre que predisposen a malalties com l'obesitat i la diabetis, i mai poden substituir l'aigua.

Quan surtis de casa, porta sempre una ampolla d'aigua amb tu.

Les infusions amb gel són molt bona opció a l'estiu. A més de l'aigua contenen antioxidants molt beneficiosos.



En general, necessitam uns 2 litres d'aigua al dia



TRIA ALIMENTS ROSTITS AL FORN, A LA PLANXA O AL VAPOR

Els aliments s'exposen, amb un greix mínim, a la font de calor a foc lent, de manera que la calor es reparteix gradualment per tot l'aliment, formant-se una crosta daurada a l'exterior i mantenint-se molt sucós.

El rostit

Provoca pèrdues nutritives en vitamines termolàbils, com la B1 (la tiamina)

El menjar a la planxa

Els aliments es col·loquen directament sobre la planxa molt calenta, i així es cuinen en molt poc temps.

Les altes temperatures fan que les proteïnes dels aliments es coagulin, i es creï una capa cruixent que permet que aquests quedin sucosos, però també poden provocar la pèrdua de nutrients, com les vitamines i l'aigua.

El menjar al vapor

És la tècnica més saludable. Són els vapors que es desprenen en bullir el líquid del fons de la cassola els que cuinen els aliments de forma lenta i uniforme, que a més, no s'assequen ni es cremen.



DE POSTRES, TRIA FRUITA FRESCA



QUAN ENS OMLIM, EL QUE SOBRA PER EMPORTAR

