

Alimentar-se bé per envellir amb salut

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

- 1.** Mengeu fruites i verdures cada dia, com a mínim 5 racions. Aporten fibra, vitamines i minerals i, a més, donen una nota de color al plat.



- 2.** Els làctics són essencials. Cal prendre'n 3 o 4 racions al dia (llet, iogurts, formatges). Aporten calci i proteïnes de qualitat.

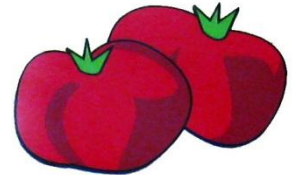
- 3.** Mengeu diàriament peix, ous o carn. Aporten proteïnes. Combineu-ne les varietats i les preparacions.

- 4.** Utilitzeu habitualment oli d'oliva per cuinar i amanir.

- 5.** La fruita seca és molt saludable. La podeu utilitzar triturada i com a complement de diversos plats.

- 6.** Feu entre 4 i 5 àpats al dia, deixant almenys 3 hores entre cada àpat.

- 7.** Un bon esmorzar és la millor manera de començar el dia. No deixeu passar més de 12 hores des del sopar de la nit anterior.



- 8.** Al sopar heu d'incloure diferents tipus d'aliments fàcils de digerir. Utilitzeu cocccions senzilles (al vapor, a la planxa, bullits, al forn). És preferible que sopeu una bona estona abans d'anar a dormir.

- 9.** Beveu aigua sovint. També són recomanables els succhs naturals sense sucres afegits, les infusions, els brous i la llet. Si es fa activitat física, cal beure més líquid.

- 10.** Peseu-vos un cop al mes. Si hi ha canvis de pes, cal comentar-ho al personal sanitari i seguir les seves recomanacions.

4 punts a recordar:

- ✓ Intenteu mantenir un pes estable.
- ✓ Seguiu una alimentació variada.
- ✓ Hidrateu-vos bé.
- ✓ Feu activitat física adaptada a les vostres possibilitats.

**sempre sou a temps de
cuidar-vos i millorar la
salut!**