

NF2 CONSEIL NUTRITIONAL DES DE L'OF





UF3 DIETÈTICA

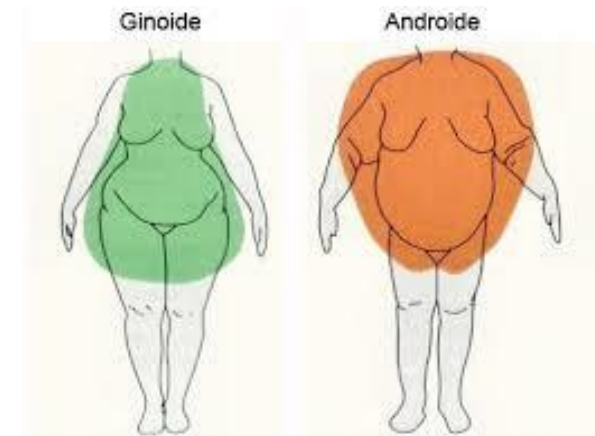
- NF1 PRINCIPIS DE NUTRICIÓ
- **NF2 CONSELL NUTRICIONAL DES DE L'OF**
 1. ALIMENTACIÓ EN DIFERENTS SITUACIONS:
Obesitat, esportista,
 2. ALIMENTACIÓ A LES DIFERENTS ETAPES DE LA VIDA DE LA DONA
Embaràs, lactància, menopausa
 3. ALIMENTACIÓ A LA 3a EDAT
 4. ALIMENTACIÓ EN LES DIFERENTS PATOLOGIES
Malalties cardiovasculars, diabetis, càncer, malalties digestives
 5. DIETOTERÀPIA I PRODUCTES DIETOTERAPÈUTICS
- NF3 LA NUTRICIÓ INFANTIL: Lactància



1. NUTRICIÓ EN DIFERENTS SITUACIONS

◦ 1.1 OBESITAT I SOBREPES

- És un **acumulació de greix** per una incorrecta ingesta de calories de la nostra dieta. **Ingerim més que el que gastem.**
- Desequilibri implica **increment dipòsits grassos** sobretot en greix abdominal.
- Mesurem **IMC i ICC**
- **Recordar:** $IMC > 25$ és sobrepès i > 30 obesitat



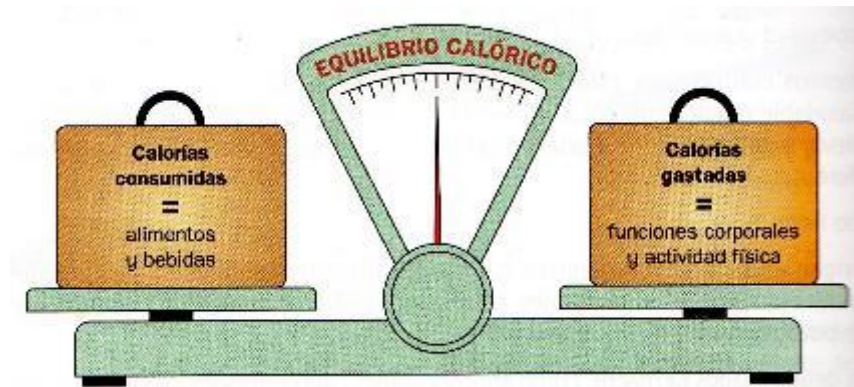


1.1 OBESITAT I SOBREPÈS



◦ 1.1.1 CAUSES

- Ingesta d'aliments amb un **valor calòric superior** al que necessita l'organisme
- **Manca d'exercici**
- **Patologies** d'origen endocrí. **Per ex:** hipotiroïdisme (goll (TSH i tiroxina) *recepta del metge Levothroid®*)
- **Fàrmacs.** **Ex:** *anticonceptius, antidepressius, antipsicòtics*
- **Abandonament** hàbit tabàquic
- **Alt consum** d'alcohol
- **Ansietat o insomni**
- A les dones, la **menopausa**





1.1 OBESITAT I SOBREPÈS

◦ 1.1.2 CONSEQÜÈNCIES

- Diabetis
- Pressió arterial alta
- Malalties cardiovasculars
- Apnea del son
- Artrosi
- Infertilitat
- Factor de risc per l'artritis reumatoide



***La síndrome plurimetabòlica o síndrome X:** associació obesitat, diabetis, dislipèmia i HTA. “Bomba de rellotgeria”

1.1 OBESITAT I SOBREPÈS

- **1.1.2 CONSEQÜÈNCIES: Per saber-ne més...**
- Més obesitat desemboca en més artrosi: resultats d'un estudi a Catalunya. UAB divulga.

*Es calcula que l'any 2030 hi haurà uns 573 milions de persones obeses al món. A banda del gran nombre de dolències que s'hi relacionen, ara els experts han descobert que contra més alt és el pes de les persones, **més risc tenen de patir artrosi**. Es tracta d'un deteriorament del cartílag de les articulacions que provoca **dolor i dificultat de moviment**, que pot arribar a afectar l'autonomia dels afectats*



- **Investiga sobre la síndrome plurimetabòlica**

1.1 OBESITAT I SOBREPÈS



◦ 1.1.3 TRACTAMENT. DIETES PER APRIMAR SALUDABLES

- ☐ **Dietes hipocalòriques.** Ingerir menys del que gastem.
Personalització.
- ☐ **Dieta equilibrada** segons les recomanacions de la OMS i la dieta mediterrània
- ☐ **Dietes baixes en hidrats de carboni** i mantenir la ingesta de la resta. No sucres i menys pasta, pa...
Fer servir **el plat de Harvard**
- ☐ **Dejuni intermitent:** Allargar el període de no ingesta durant la nit. Sopar a les 20h i passar més de 12, 14, 16 hores.

Polèmica





1.1 OBESITAT I SOBREPÈS

◦ 1.1.4 DIETES PER APRIMAR **NO** SALUDABLES

☐ Dieta desequilibrada

- **Dietes miracle:** del tipus que sigui
- **Pèrdua ràpida de pes** amb qualsevol dieta. Massa hipocalòriques
- **Dietes hiperproteïnades** (abans hiperprotèiques).
Ex: dieta Dukan, dieta Akins
- **Dieta dissociada**
- **Conseqüències:** desequilibris metabòlics irreversibles, problemes de ronyó, efecte rebot (cada vegada augmentes de pes més amunt d'on vas arribar la darrera vegada)

1.1 OBESITAT I SOBREPÈS

◦ 1.1.4 RECOMANACIONS DES DE L'OF

❖ Complements alimentaris

- **Glucomanano:** alta capacitat de retenció d'aigua. Sàcietat
- **Chitosán:** d'esquelet de crustacis. No s'absorbeix. Pel·lícula que dificulta absorció de greixos
- **Fucus:** accelera metabolisme basal. Molt iode
- **Espirulina:** alga. Rica en minerals i proteïnes. Molt saciant
- **Carxofa:** acció diürètica, saciant i hepatoprotectora
- **Te verd:** potent depuratiu, diürètic i drenant

Compte!! No abusar del iode (descontrol tiroides) ni tampoc dels diürètics (pèrdua de micronutrients)



1.1 OBESITAT I SOBREPÈS

◦ 1.1.4 RECOMANACIONS DES DE L'OF

❖ Substitutius d'àpats

- Aporten els nutrients necessaris per a suplir un àpat. Aportació calòrica baixa.
- Barretes, batuts, pols
- Biomanan[®], Siken[®], Shape-shake 2.0[®] (hiperproteïnat i baix en HC)

❖ Altres complements

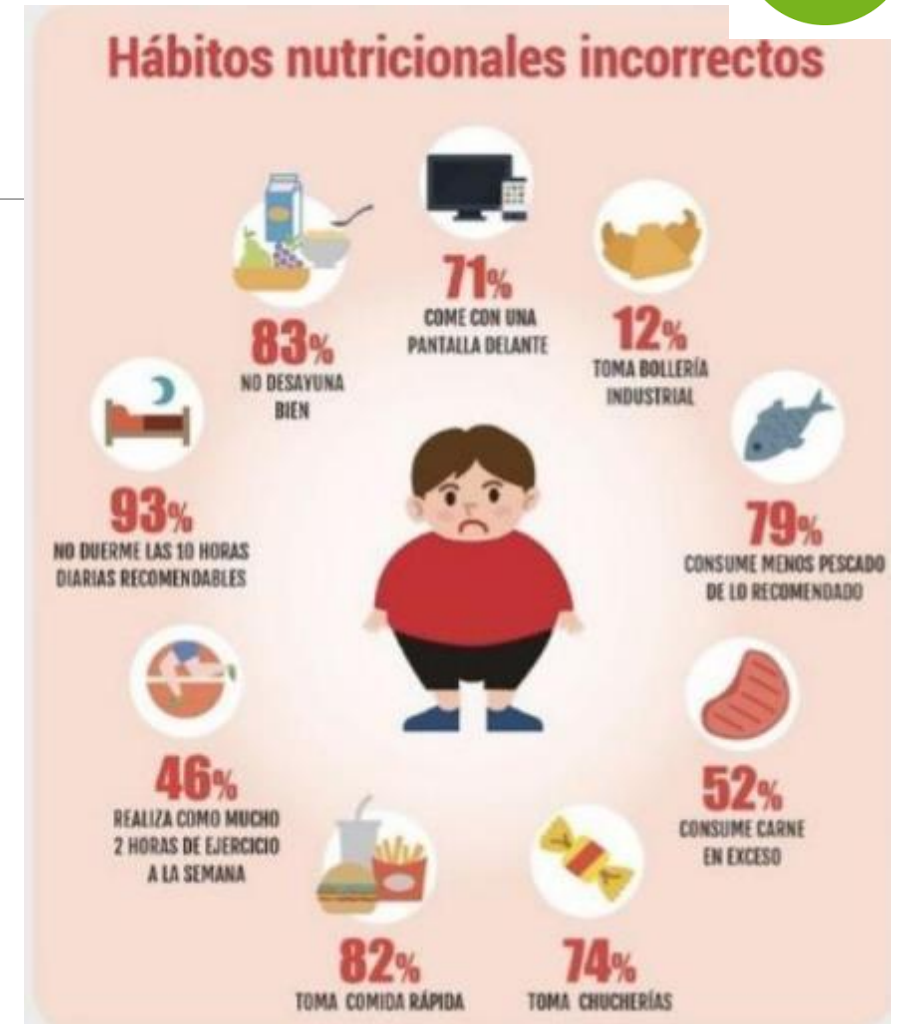
- Complementes alimenticis:
- Endulcorants



***Investiga:** <https://www.arkopharma.com/es-ES/arkocapsulas?f%5B0%5D=gamas%3A2006>

1.1 OBESITAT I SOBREPÈS

- 1.1.5 OBESITAT INFANTIL
- Els aliments **ultraprocessats** i la **falta d'exercici**, principals problemes de l'obesitat infantil



***Per saber-ne més:** https://www.apuntmedia.es/noticias/societat/un-quatre-xiquets-xiquetes-pateix-sobrepes-obesitat_1_1471758.html

1.1 OBESITAT I SOBREPÈS

◦ 1.1.5 OBESITAT INFANTIL

Sobrepès i obesitat infantil

Només un **20%** mengen verdures diàriament

- Falta d'educació sanitària alimentària**
Temptada per estímuls publicitaris
- Sedentarisme de la població**
Agreujat per la pandèmia
- Pobresitat: com menys ingressos, major nivell d'obesitat**
Als barris modestos predominen els aliments poc saludables i no es poden costejar les activitats esportives extraescolars

à NTC

Twitter Facebook Instagram @apuntnoticies | apuntmedia.es

Activitat 1



- 1. Fes una recerca dels següents productes que pots recomanar a la OF en cas d'obesitat**
 - Chitosan
 - Fucus
 - Glucomanano sobretot
- 2. Investiga sobre la incidència de l'obesitat. Busca dades sobre l'obesitat infantil**
- 3. Cerca els trastorns de l'alimentació més importants i descriu-los breument**

Activitat. Per saber-ne més...

1. Fes una recerca dels següents productes que pots recomanar a la OF:

- **Chitosan:** una fibra d'uns crustacis marins. El seu origen és de la closca de la chitina. Prendre amb un bon got d'aigua. Impedeix que s'absorbeixin els greixos amb la qual cosa s'eliminen a les femtes i ajuda a no engreixar.
Gran poder saciant i per tant baixa les ganes de menjar. Ens ajuda a seguir la dieta.
- Per exemple: *Aquilea Chitosan 90cps de 400mg*. 2/dia
Durabilitat 45 dies i costa 11,20 euros
- *Chitosan 300 mg 210 cps*. 5 /dia. 42 dies. Cost 36 euros



***Important si ets al·lèrgic al marisc no t'ho pots prendre**

Activitat:

1. Fes una recerca dels següents productes que pots recomanar a la OF:

- **Fucus:** *Fucus vesiculosus*. Alga. Potencia el metabolisme basal.
Tractar obesitat, retenció de líquids, celulitis
Conté vits C i B necessàries per bon funcionament de les tiroides
- *Arkocapsules 100mg, 100cps* 1 a 3 al dia 15 min abans de les principals menjades.
- Sagarzo, encina de mar, sargàs.



El fucus, un alga bien conocida en las costas europeas, que se emplea en el tratamiento del reumatismo y la artritis, y que últimamente ha cobrado un fuerte auge como coadyuvante en tratamientos de adelgazamiento.

Activitat

1. Fes una recerca dels següents productes que pots recomanar a la OF:

- Glucomanano: propiedades y aplicaciones terapéuticas:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112004000100008
- *El glucomanano es una fibra muy soluble, que posee **una excepcional capacidad de captar agua**, formando soluciones muy viscosas. Posee un peso molecular y una viscosidad más elevados que cualquier fibra conocida. Se ha demostrado que es eficaz en la obesidad, por **la sensación de saciedad** que produce*

Per saber-ne més... Exemple

*El **Glucomanano** contribueix a la **pèrdua de peso**, juntament amb la **Alcachofa**, que es utilitza per **drenar y depurar del organisme**.*

***Glucomanano**, en el context d'una dieta amb restricció energètica, contribueix a la pèrdua de peso. A més, presenta **efecte prebiòtic restaurant la flora intestinal** i estimulant el creixement de les bacteries beneficioses del colon.*

***La alcachofa** millora la **eliminació renal de aigua** i es utilitza comunament en el drenatge del organisme. A més contribueix al funcionament del tracte urinari.*

Compte!!!! Això no vol dir que pugem fer una dieta només a base de carxofa. O bé que pugem descuidar els altres aspectes per a tenir una dieta equilibrada!!!

1.1 OBESITAT I SOBREPÈS

◦ Activitat 1 (cont)



➤ Alimentació saludable

https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio_saludable/

➤ Salut amb fruites i verdures

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/salut-amb-fruites-i-verdures/



1.2 L'ALIMENTACIÓ DE L'ESPORTISTA

◦ L' ALIMENTACIÓ DE L'ESPORTISTA

- ❖ Dieta equilibrada **adaptada al tipus d'exercici**
- ❖ Dependrà de **la intensitat i duració** de l'exercici realitzat
- ❖ **Més necessitat** calòrica. S'incrementa la despesa energètica.
- ❖ Dues fonts:
 - **Reserves** energètiques acumulades abans
 - **Cuidada alimentació**, obtenció instantània. Reserves limitades
- ❖ Molt important **rehidratació posterior** o hidratació durant l'exercici. **Reposar electròlits**



1.2 L'ALIMENTACIÓ DE L'ESPORTISTA



◦ L' ALIMENTACIÓ EN L'ESPORTISTA

- ❖ **Aigua i electròlits:** La sudoració suposa la pèrdua d'aigua i d'electròlits com el clor (Cl), sodi (Na), potassi (K), calci (Ca) i magnesi (Mg). La pèrdua d'aigua i d'electròlits dependrà de la intensitat i duració del exercici o la prova.
- ❖ **La humitat i la temperatura** (T^a) ambiental tenen molt a veure en la pèrdua i la rehidratació.
- ❖ **RECOMANACIONS DES DE L'OF**
 - Complements alimentaris
 - Begudes
 - Batuts i barretes hiperproteïnades (controvèrsia)



***Compte! Anabolitzants** (serveixen per incrementar massa muscular i emmagatzemar energia), **per ex:** esteroides estan prohibits, són dopatge positiu. Tenen molts problemes i complicacions

2. L'ALIMENTACIÓ A LA DONA

◦ 2.1.1 EMBARÀS

- La dona ha de tenir **especial cura en l'alimentació** inclús abans de la gestació
- Conèixer **els seus hàbits alimentaris** per poder-la assessorar
- **Analítica completa**
- Cal tenir en compte episodis de: gassos, diarres, vòmits i apetències o inapetències ➡ **desequilibris en la dieta?**
- **Increment de pes adequat** controlat pel metge

***Compte!** No cal menjar per dos. Tampoc és del tot cert 1kg per més si en total són 15 també és completament normal

2. L'ALIMENTACIÓ A LA DONA



◦ 2.1.2 Alteracions fisiològiques durant l'embaràs

- ❖ **Gastrointestinals:** increment de l'absorció intestinal i baixa el **peristaltisme intestinal**: vòmits, nàusees, apetències o inapetències, increment de la gana, cremor d'estómac (tbé per pressió) i restrenyiment
- ❖ **Cardiovasculars:** disminució de la PA i increment despesa cardíaca
- ❖ **Pulmonars:** increment del consum d'oxigen
- ❖ **Volum sanguini:** increment de la volèmia, inclús es poden formar edemes. No abusar **de la sal, caminar, no portar roba ajustada, posar les cames en alt**
- ❖ **Alteracions metabòliques:** en alguns casos apareix **diabetis gestacional**. Acostuma a desaparèixer després del part. NO sempre.

1.3 L'ALIMENTACIÓ A LA DONA

◦ 2.1.3 Resum dels canvis durant l'embaràs



2. L'ALIMENTACIÓ A LA DONA



◦ 2.1.4 Necessitats nutricionals durant l'embaràs

Nutrients	Funcions durant l'embaràs
Calci (Ca)	Essencial per la formació dels ossos i les futures dents del bebè. Redueix el risc de preeclampsia en la mare
Àc fòlic i la resta vit grup B	Imprescindible. Evitem malformacions congènites. Dèficit malformacions neurològiques i espina bífida en el fetus.
Ferro (Fe)	Important pel creixement i desenvolupament cerebral del fetus Evitar anèmia a la mare embaràs i lactància
Omega 3 (Ω3)	Formació i desenvolupament del sistema nerviós i la retina del fetus
Iode (I)	Correcte funcionament tiroides mare i fetus
Vitamina D	Essencial per la fixació del Ca
Fibra i aigua	Incrementar l'ingesta de fibra i l'ingesta d'aigua evita restrenyiment

2. L'ALIMENTACIÓ A LA DONA

Activitat 2



1. Quins aliments li recomanaries evitar durant l'embaràs i per què?
2. Cerca algun complement nutricional que li pots recomanar a una embarassada?
3. L'àcid fòlic és un medicament o un complement nutricional? Raona la teva resposta

*Ajuda't d'imatges pels complements alimentaris



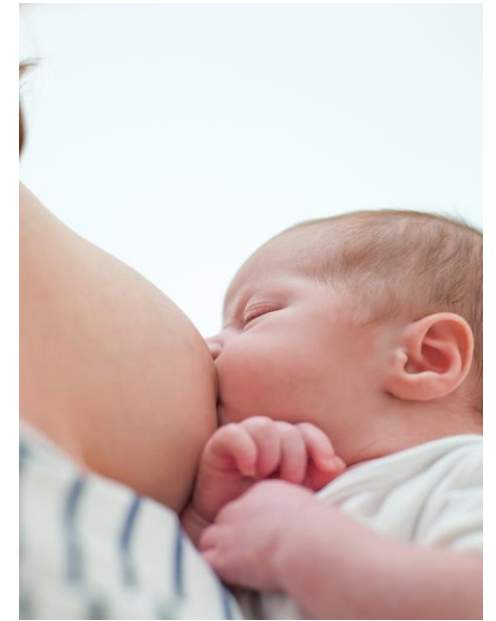
2. L'ALIMENTACIÓ A LA DONA

- **2.1.5 Aliments a evitar durant l'embaràs. Podem recomanar des de l'OF**
 - **Formatges sense pasteuritzar**: cultiu ideal per a **Listeria**. Pot travessar la placenta, arribar al fetus i provocar **avortament espontani o malalties greus del recient nascut**
 - **Ous crusos**: evitar la **salmonel·la**. Difícil que afecte al bebè però la **mare pot quedar molt deshidratada**
 - **Carn crua o poc feta**. Risc de **toxoplasmosi**. Paràsit que es troba a la carn. Pot produir **retràs mental, ceguesa i epilèpsia al bebè**
 - **Peix blau gran**: Peix greixós. Pot contenir **Hg (mercuri) o Cd (cadmi)**
 - **Alcohol**: augmenta el risc de **mort fetal**. Pot afectar **negativament en el desenvolupament cerebral del bebè** inclús a dosis petites

2. L'ALIMENTACIÓ A LA DONA

◦ 2.2 LACTÀNCIA

- ❑ El millor aliment pel lactant **és la llet materna** que **té tots els nutrients necessaris** per les necessitats del bebè.
- ❑ La 1a secreció mamària és **el calostre**.
- ❑ Els **aliments consumits per la mare** tenen conseqüències directes sobre **el volum, la composició i les propietats organolèptiques** de la llet.
- ❑ **Carxofes, cols, raves, alls, cebes, espècies picants o irritants** poden tenir un gust fort i afavorir els còlics.
- ❑ **Compte amb:** antibiòtics, anticonceptius orals, alcohol, drogues, tabac que poden passar a la llet



2. L'ALIMENTACIÓ A LA DONA

◦ 2.3.1 MENOPAUSA

- ☐ **Finalització de la menstruació:** Entre els 48 i els 52 anys de mitjana
- ☐ Baixada **d'estrògens**
- ☐ **Síntomes** més o menys lleus
- ☐ Canvis **corporals i alteracions emocionals**
- ☐ Més tendència a **acumular greix**
- ☐ **Envel·liment** més pronunciat de la pell (cosmètica antienvelliment)

Des de l'OF podem fomentar **hàbits de vida saludables** i podem recomanar **especialitats i complements nutricionals** per poder pal·liar els símptomes

2. L'ALIMENTACIÓ A LA DONA



◦ 2.3.2 MENOPAUSA DES DE L'OFICINA DE FARMÀCIA

Síntomes	Tractaments
Sufocaments i sudoració nocturna	• Isoflavones de soja: estructura similar als estrògens i els supleixen • Oli d'onagra • <i>Salvia officinalis</i> • Llúpol • Vit E i Vit B6
Sequetat vaginal	• Gels lubricants • Oli de Pompeia
Alteracions emocionals (insomni, ansietat)	• Melatonina • Remeis fitoterapèutics • GABA (àc γ-aminobutíric; neurotransmissor)
Augment del greix corporal	• Remeis fitoterapèutics
Osteoporosi o pèrdua de massa òssia	• Ingesta de lactis, calci i vit D

1.3 L'ALIMENTACIÓ A LA DONA

◦ 2.3.3 MENOPAUSA DES DE L'OFICINA DE FARMÀCIA

Activitat 2 (cont)

1. Cerca productes que tu puguis recomanar des de l'oficina de farmàcia en base a la taula anterior?
Ajuda't d'algunes pàgines web com arkocapsules, PharmaNord o bé busca'n tu alguna altre però **sempre marques de farmàcia**. **Isoflavones de soja** n'hi ha moltes de diferents per exemple.



3. L'ALIMENTACIÓ A LA TERCERA EDAT

◦ 3.1 L'ALIMENTACIÓ A LA 3ra EDAT

- ❑ Envelliment és un **procés progressiu** general de tot el cos. “Estrès oxidatiu” com a causant.
- ❑ Pot haver-hi un **incorrecte estat nutricional** perquè pot haver alimentació inadequada o disminuïda



3. L'ALIMENTACIÓ A LA TERCERA EDAT



◦ 3.2 CANVIS CORPORALS A LA 3ra EDAT

- ☐ Disminució de **la percepció sensorial**: gust, olfacte 
manca de gana
- ☐ Pèrdua de **peces dentals** i disminució de les **secrecions gàstriques**
- ☐ **Estrenyiment** per menys moviments peristàltics
- ☐ **Intolerància a la glucosa** per menys producció d'insulina pel pàncrees
- ☐ **Pèrdua de la densitat òssia i de la massa magra** per greix
- ☐ **Disminució de la despesa energètica basal** per disminució de l'activitat física

3. L'ALIMENTACIÓ A LA TERCERA EDAT



◦ 3.3 L'ALIMENTACIÓ A LA 3ra EDAT

- Una alimentació adequada a la 3ra edat ha de complir els següents requisits:
 - ✓ Ser poc abundant
 - ✓ De fàcil digestió
 - ✓ Amb baix contingut en greixos i sal
 - ✓ Atractiva pels sentits (vista, olfacte, gust..., textura)

3. L'ALIMENTACIÓ A LA TERCERA EDAT

◦ 3.4 Alimentació bàsica adaptada (ABA)

❑ Són preparats d'alt valor nutricional i amb textures adaptades: dificultats de deglució, de masticació o bé que tenen alguna intolerància.

- ❑ **Espessidors**
- ❑ **Preparats per a purés o batuts**
- ❑ **Mòduls nutricionals proteics**
- ❑ **Suplements orals**



3. L'ALIMENTACIÓ A LA TERCERA EDAT

◦ ACTIVITAT 2 (CONT)

- ❑ Llegim i treballem a classe la campanya 2021 per promoure un “**Envelliment saludable**” des de la farmàcia comunitària
- ❑ Les premisses són **alimentació equilibrada i saludable i exercici**
- ❑ Sempre tenint en compte les **particularitats** pròpies d'aquesta **edat**
- ❑ **Per saber-ne més...**
 - <https://blog.cofb.cat/collegis-farmaceutics-barcelona-madrid-nestle-health-science-impulsen-campanya-promoure-envelliment-saludable-farmacia-comunitaria/>
 - <https://www.agorasanitaria.com/campana-para-el-envejecimiento-saludable/>



4. L'ALIMENTACIÓ EN LES DIFERENTS PATOLOGIES



- Totes elles necessiten **de particularitats a l'alimentació** per a fer una bona **prevenció, disminuir el risc** de patir-les o bé **pal·liar** les seves conseqüències.
- Des de l'oficina de farmàcia donarem **recomanacions generals**.
 - 1. Malalties cardiovasculars
 - 2. Diabetis
 - 3. Càncer
 - 4. Malalties digestives:
 - Malaltia de Crohn
 - Colitis ulcerosa
 - Síndrome del budell irritable

*Des de promoció de la salut tbé treballareu aquests aspectes

5. NUTRICIÓ ARTIFICIAL



5.1 La nutrició artificial o assistida és per **mantenir l'estat nutritiu en nivells òptims** en els casos que el pacient:

- ✓ No pot empassar
- ✓ Problemes d'assimilació de determinants nutrients
- ✓ Estat greu de desnutrició
- El metge determina el que necessita
- **Dos tipus:**
 1. **Enteral:** s'empra l'aparell digestiu (perquè és funcional)
 - **Enteral oral**
 - **Enteral per sonda:** s'entèriques o bé s de enterostomia
 2. **Parenteral:** via intravenosa (hi ha dificultats o no pot emprar l'aparell digestiu)

4. L'ALIMENTACIÓ EN LES DIFERENTS PATOLOGIES



5.1.1 Nutrició enteral

- **N. enteral oral**: s'anomenen **fórmules o mòduls nutricionals**. Són o bé una elevada carrega calòrica o bé un determinat nutrient en funció patologia
- **N. enteral per sonda**: **per sonda llarga, fina i flexible. Una part exterior** i l'altra segons puguem aprofitar o no els orificis del cos
 - **Sondes entèriques**: orificis naturals: nasogàstriques, nasointestinals, orogàstriques
 - **Sondes de enterostomia**: intervenció quirúrgica per tenir **obertura artificial**: estómac, budell..

5.1.2 Nutrició parenteral: **hospital**, domicilis particulars molt adaptats o residències molt medicalitzades

5. NUTRICIÓ ARTIFICIAL

5.2 Dispensació de dietoteràpics a l'oficina de farmàcia

- Només es podran dispensar amb **recepta oficial visada per la inspecció mèdica**. Si és recepta electrònica 24 o 48 h que sigui autoritzada.
- **Fins a 4 unitats d'un mateix producte** sempre que no superi 1 més de tractament i estiguin degudament visades
- **Estan exempts d'aportació** (cost zero)
- Aquests mòduls nutricionals **NO són susceptibles de ser substituïts**. **Dispensació exacte** de la fórmula prescrita pel facultatiu



7. LA NUTRICIÓ i l'OFICINA DE FARMÀCIA

Conclusió:

- Quan parlem de **nutrició**, NO només parlem d'un control de pes, sinó de la importància tant en **la prevenció i tractament de diferents patologies** com amb la relació amb la **qualitat de vida i l'envelliment**
- Un **canvi d'hàbits dietètics** requereix **temps i perseverança**
- **Transformar** el concepte dieta en “**aprendre a menjar**”
- Alimentació cuidada no significa “**pèrdua de pes transitòria**” sinó com **un estil de vida saludable**: Eina de tractament i prevenció de malalties
- **OF no només consell sinó portat també un estret seguiment**

7. LA NUTRICIÓ I L'OFICINA DE FARMÀCIA

Per saber-ne més...

 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

16 de octubre de 2021

Día Mundial de la Alimentación

Nuestras acciones son nuestro futuro.
Mejor producción, mejor nutrición, un mejor medio ambiente y una vida mejor.



 #DíaMundialdeAlimentación
#HéroesDeLaAlimentación
fao.org/world-food-day



Per què el dia Mundial de l'Alimentació?

<https://sobrehistoria.com/dia-mundial-de-la-alimentacion/>

7. LA NUTRICIÓN i l'OFICINA DE FARMÀCIA



DÍA MUNDIAL DE LA Alimentación

16 DE OCTUBRE

UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA UN MUNDO SIN HAMBRE

Alrededor de 820 millones de personas pasan hambre

Se estima que un número mayor padecen sobrepeso y obesidad



- La base de nuestra alimentación deben ser los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz o legumbres), pues son una buena fuente de energía.



- Las frutas y las verduras nos proporcionan vitaminas, minerales, fibra y agua. Debemos tomar 5 piezas o raciones al día.



- Asegurar un buen aporte de proteínas de origen animal (lácteos, carnes, huevos y pescados) y vegetal (cereales y legumbres).



- Elegiremos alimentos ricos en grasas "saludables": aceite de oliva, pescado azul, frutos secos, etc.



- El consumo de bollería, dulces, refrescos o alimentos precocinados debe ser escaso.



- Moderar el consumo de carnes rojas y grasas de origen animal. Potenciar el consumo de pescado.



- El agua debe ser la bebida principal (1,5-2 litros diarios).



- Reducir el consumo de sal.



- Seguir una dieta variada y mantener un adecuado balance, para que el consumo excesivo de un alimento no sustituya a otro también necesario.



- Seguir un horario regular de comidas.



- Llevar una dieta adecuada a la etapa de la vida en la que nos encontramos (infancia, juventud, edad adulta, embarazo, lactancia, etc.).



- Apostar por la comida hecha en casa.



- No tirar la comida, reciclar.



- Tu farmacéutico puede ayudarte.

Per saber-ne més...



- ❑ Cada espanyol tira a les escombraries setmanalment més de mig kg d'aliments, el que suposa uns **76 kg a l'any per llar**, segons les dades que utilitza **l'Agència Espanyola del Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN)**. Així les llars espanyoles **llencen** a l'any **1,5 milions tones** d'aliments que són vàlids per al consum
- ❑ Econòmicament parlant, es calcula que serien **uns 250 euros per persona i any**, el que en una família de 4 membres pujaria a **1000 euros a l'any**.



Doncs amb aquests cèntims jo me'n vaig de vacances!!!!!!