

## Consells de prevenció

Tradicionalment, hem associat la "dieta saludable" amb "règims avorrits i monòtons", amb un munt de restriccions que fan els àpats molt poc interessants. Cal desmitificar aquesta associació i oferir propostes de receptes adequades i saboroses per a la prevenció i tractament de les malalties cardiovasculars.

A continuació es faciliten un seguit de recomanacions dietètiques, per tal de millorar la qualitat global de la dieta que feu.

És convenient:

- Incrementeu el consum de fruites i hortalisses fresques i doneu prioritat a les fruites com a postres habituals dels àpats;
- Augmenteu el consum de llegums i de fruites seques (avellanes, ametlles, nous, pinyons) en les programacions de menús;
- Utilitzeu preferentment oli d'oliva, tant per amanir com per cuinar;
- Prioritzeu el consum de peix blanc i blau, enfront de les carns;
- Potencieu la incorporació freqüent de plats únics en les programacions de menús (arròs a la cassola, macarrons a la bolonyesa, etcètera);
- Reduïu el consum de greixos d'origen animal en general (lactis sencers, formatges grassos, gelats i postres lactis, carns grasses i embotits, vísceres, etcètera);
- Reduïu el consum de menjars precuinats, pastisseria, brioixeria, aperitius, dolços, lliminadures o begudes ensucrades, tot reservant-los per a situacions i dies especials;
- Utilitzeu tècniques culinàries ben variades, coccions al forn, al vapor, guisats, estofats, brasa o planxes, i
- Potencieu el gust dels plats amb herbes aromàtiques i espècies enlloc d'incrementar l'addició de sal.

Aquestes recomanacions i suggeriments són, en definitiva, aspectes fonamentals de la dieta mediterrània, a la qual se li atribueix un important paper protector de les malalties cardiovasculars.

M'agrada

0

Tweet

0

Comparteix:



Data d'actualització: 05.01.2011