

(portada)



Guia pràctica de nutrició / Guía práctica de nutrición

La millor forma de fer la compra

- * **Planifica el menú de tota la setmana**, d'aquesta manera la teua compra serà planificada i no d'emergència. T'ajudarà a estalviar temps i a evitar la molèstia de pensar que cuinar cada dia.
- * **Prepara una llista tancada per a anar a la compra** en funció dels plats del menú elaborat, d'aquesta manera compraràs el que realment necessites.
- * **Vés a comprar amb l'estómac ple**, compraràs amb més calma i evitaràs caure en la temptació de comprar productes poc saludables.
- * **Revisa l'etiquetatge**. Esbrina els nutrients que t'aporta cada producte consultant la seua etiqueta i no et deixes seduir per missatges atractius que de vegades no són certs.
- * **Compra només el que és necessari**. Estalviaràs diners i serà més fàcil seguir una dieta òptima des del punt de vista nutricional.
- * **Evita el que no convé**. No compres coses pensant en els altres ja que probablement acabaràs menjant-ho tu.
- * **Compra fruita i verdura de temporada**. La seua qualitat nutricional és molt major i el seu preu molt menor.



consejos prácticos

La mejor forma de hacer la compra

- * **Planifica el menú de toda la semana** de esta forma tu compra será planificada y no de emergencia. Te ayudará a ahorrar tiempo y a evitar la molestia de pensar qué cocinar cada día.
- * **Prepara una lista cerrada para ir a la compra** en función de los platos del menú elaborado, de esta manera comprarás lo que realmente necesitas.
- * **Ve a comprar con el estómago lleno**, comprarás con más calma y evitarás caer en la tentación de comprar productos poco saludables.
- * **Revisar el etiquetado.** Averigua los nutrientes que te aporta cada producto consultando su etiqueta y no te dejes seducir por mensajes atractivos que en ocasiones no son ciertos.
- * **Comprar sólo lo necesario.** Ahorrarás dinero y te será más fácil seguir una dieta óptima desde el punto de vista nutricional.
- * **Evitar lo que no conviene.** No compres cosas pensando en los demás ya que probablemente lo acabarás comiendo tu.
- * **Compra fruta y verdura de temporada.** Su calidad nutricional es mucho mayor y su precio mucho menor.



Què s'ha de menjar en un dia?

Desdejni o esmorzar: 3 grups d'aliments (*lactis, fruites, verdures, hidrats de carboni, proteïnes i greixos*)

Dinar i sopar y Cena: pasta/ arròs/ llegums + ensalada
carn/ ou/ peix + ensalada + verdura

Berenar: piscois

★ S'ha d'acabar el dia havent menjat:

Grup d'aliments	Quan prene'ls
• Fruita (dues o tres peces).....	entre desdejuni, esmorzar, berenar i postres
• Lactis (dos o tres)	entre desdejuni, berenar i postres
• Verdures (en ensalada, purés o guarnició)....	entre el dinar i el sopar
• Hidrats de carboni (pa, arròs, pasta, creïlla, pésols, panís dolç, etc.)	entre desdejuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar
• Oli d'oliva (de 3 a 5 cullerades)	entre el dinar i el sopar



consejos prácticos

¿Qué comer en un día?

Desayuno o Almuerzo: 3 grupos de alimentos (*lácteos, frutas, verduras, hidratos de carbono, proteínas y grasas*)

Comida y Cena: Pasta/ arroz/ legumbres + ensalada
carne/ huevo/ pescado + ensalada + verdura

Merienda: Tentempié

* Acabar el día habiendo comido:

Grupo de alimentos	Cuando tomarlos
• Fruta (dos o tres piezas)	entre desayuno, almuerzo, merienda y postre
• Lácteos (dos o tres)	entre desayuno, merienda, postre
• Verduras (en ensalada, purés o guarnición)	entre la comida y la cena
• Hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patata, guisantes, maíz dulce, etc.)	entre desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena
• Aceite de oliva (de 3 a 5 cucharadas)	entre la comida y la cena



Què s'ha de menjar al llarg de la setmana?

★ S'ha d'acabar la setmana havent menjat:

Alimentos	Frecuencia
• Llegums.....	2 a 3 vegades
• Pasta	1 a 2 vegades
• Arròs	1 a 2 vegades
• Carn.....	3 vegades
• Peix	4 vegades
• Ous	2 a 6 u. <i>(en funció de la colesterolèmia)</i>



consejos prácticos

¿Qué comer a lo largo de la semana?

★ Acabar la semana habiendo comido:

Alimentos	Frecuencia
• Legumbres	2 a 3 veces
• Pasta	1 a 2 veces
• Arroz	1 a 2 veces
• Carne	3 veces
• Pescado	4 veces
• Huevos	2 a 6 uds. <i>(en función de la colesterolemia)</i>





Quiche de fesols

Ingredients per a 4 persones:

- 8 fulls de pasta fil·lo congelada o 1 làmina de pasta fullada
- 200 g d'espínacs
- 150 g de fesols rojos cuïts
- 4 *chalotas* o cebes
- 4 cullerades de mantega
- 50 g formatge parmesà ratllat
- 75 g formatge *mozzarella*
- 3 ous
- Julivert
- Herba-sana
- Pebre negre mòlt
- Nou moscada

Preparació:

Saltejar els espínacs. Posar la mantega, la ceba picada, els fesols rojos i ofegar-ho tot.

Posar en un bol l'herba-sana, el julivert picat i els formatges. Batre els ous i mesclar-ho.

Untar d'oli els fulls de pasta fil·lo i amb ells cobrir un motle que porte paper vegetal. Finalment abocar dins la mescla tot l'anterior. Retallar les vores que sobreïsquen del motle. Enfornar durant 30 minuts a 180 °C.

recetas



Quiche de Alubias

Ingredientes para 4 personas:

- 8 hojas de pasta filo congelada o 1 lámina de hojaldre
- 200 gr. de espinacas
- 150 gr. de alubias pintas cocidas
- 4 chalotas o cebollas
- 4 cucharadas de mantequilla
- 50 gr. queso parmesano rallado
- 75 gr. queso *mozzarella*
- 3 huevos
- Perejil
- Hierbabuena
- Pimienta negra molida
- Nuez moscada

Preparación:

Saltear las espinacas. Poner la mantequilla, la chalota picada, las alubias pintas y rehogar todo. Poner en un bol la hierbabuena, el perejil picado y los quesos. Batir los huevos y mezclar.

Untar de aceite las hojas de pasta filo y con ellas cubrir un molde que lleve papel vegetal. Finalmente verter dentro la mezcla de todo lo anterior. Recortar los bordes que sobresalgan del molde. Hornear durante 30 minutos a 180 °C.

(contraportada)

