

CONSELLS PER TENIR UN REBOST BÀSIC COMPLET

Podràs preparar una gran varietat de plats senzills i nutritius i només caldrà complementar-los amb productes frescos i de temporada.

AL REBOST

- Arròs, pasta (macarrons, espaguetis, fideus fins, etc.), altres cereals (quinoa, mill, etc.), farina. Cereals d'esmorzar (arròs inflat, blat, etc.), flocs de civada, muesli
- Llegums secs o cuits (en pot de vidre): llenties, mongetes, cigrons, etc.
- Llaunes o pots de tomàquet triturat, xampinyons, espàrrecs, olives
- Llaunes de peix (tonyina, bonitol, sardines, etc.)
- Fruita en almívar
- Pa ratllat, llevat
- Fruita seca oleaginosa (nous, ametlles, avellanes, etc.) i fruita dessecada (panses, orellanes, nabius, etc.). Llavors: gira-sol, carbassa, sèsam, lli, chia
- Brou vegetal o de pollastre/carn
- Oli d'oliva i/o gira-sol
- Condiments diversos (herbes i espècies), vinagre, mostassa, sal marina, etc.
- Cafè, cacau en pols i infusions (te, camamilla, menta-poniol, til·la, roibos, etc.)
- Sucre, mel, melmelada, xocolata
- Aigua

A LA NEVERA

- Llet o begudes vegetals fortificades en calci i vitamines (soja, civada, arròs, ametlles)
- Logurts, formatge i formatge ratllat
- Ous
- Cebes
- Llimones
- Alls
- Mantega
- Tomàquets frescos
- Salses fetes: de tomàquet, pesto, etc.
- Fruita del temps
- Verdura i hortalisses del temps

AL CONGELADOR

- Verdures (espinacs, bròcoli, bledes, etc.), llegums (pèsols)
- Peix (lluç, rap, salmó, etc.)
- Carn filetejada (vedella, pollastre, etc.)
- Pa (tallat a llesques, a rodanxes o per fer entrepans)
- Altres: pizza, ensaladilla russa, croquetes o empanadilles
- Julivert trossejat
- Racions de plats que hem preparat anteriorment

MENÚS PER A UNA SETMANA

ESMORZAR: Cafè amb llet o beguda vegetal fortificada en calci i vitamines (soja, civada, arròs, ametlles) o iogurt.

MIG MATÍ: Cafè amb llet o beguda vegetal fortificada en calci i vitamines (soja, civada, arròs, ametlles) o infusió/te + entrepà o 1 fruita del temps.

DINAR: Pa opcional

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|---|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat | Cigrons amb espinacs | Arròs a la milanesa (amb verdura) | Estofat de patata i vedella | Macarrons a la bolonyesa | Amanida vegetal amb alvocat i tonyina | Escalivada |
| Pollastre planxa amb llimona + amanida | Ou dur | Salmó a la planxa | Amanida | Gall dindi planxa amb amanida verda | Llenties estofades | Rodó de vedella amb bolets |
| Poma | Mandarines, taronja, kiwi o maduixes | Fruita del temps | Taronja | Pera | Mandarines, taronja, kiwi o maduixes | Fruita del temps o dolç |

BERENAR: Un grapat de fruita seca + 1 fruita del temps o 1 iogurt

SOPAR: Pa opcional

| | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| Crema de verdures | Bledes amb patata | Mongeta tendra amb patata | Sopa amb pasta | Pèsols | Pa amb tomàquet i embotits o formatge | Bròcoli bullit |
| Truita de patates | Bistec de vedella a la planxa | Pollastre a la planxa | Truita de carbassó | Lluç arrebossat amb tomàquet obert | Amanida | Tonyina fresca a la planxa |
| Fruita del temps | Fruita del temps | Iogurt | Poma | Fruita del temps | Fruita del temps | Iogurt |



FUNDACIÓ LLUITA
CONTRA LA SIDA

INFORMACIÓ PRÀCTICA DE NUTRICIÓ SALUDABLE

Guia per a les persones que viuen amb el VIH:

Pautes bàsiques d'una dieta equilibrada i saludable

Elaborat per Carla Estany Q
dietetica@flsida.org

www.flsidea.org



LA NUTRICIÓ ÉS IMPORTANT



QUÈ ÉS L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Una bona nutrició contribueix al bon funcionament de l'organisme i del sistema immunitari; millora l'estat nutricional; ens ajuda a aconseguir un pes adequat; contribueix al control del colesterol, la glucosa, els símptomes digestius, etc.; i ens aporta qualitat de vida.

És la base de la salut nutricional i ha de ser equilibrada, variada i suficient (en quantitats adequades segons cada persona).

CONSELLS IMPORTANTS:

Fes una dieta variada, a base d'aliments frescos. Reduiràs greixos, sal i sucres i obtindràs vitamines i minerals naturals.

Planifica els àpats abans de comprar i fes una llista (mira la nevera i rebost). Estalviaràs i menjaràs millor.

Prepara racions grans de plats i congela-les en porcions individuals.

Compra aliments de temporada (acostumen a estar millor de preu).

Pots utilitzar aliments congelats (peix, verdura): són de bona qualitat.

Evita comprar molts plats preparats (sovint surten més cars).

Realitza activitat física moderada: millora la pressió arterial, els greixos sanguinis, el pes, els ossos i la funció immunitària.

Tingues cura de la seguretat i higiene dels aliments i begudes.

Una dieta equilibrada, variada i suficient hauria d'aportar tots els nutrients. No cal prendre cap complement de vitamines i/o minerals.

DIETA MEDITERRÀNIA I GRUPS D'ALIMENTS

En una dieta equilibrada, cada grup d'aliments s'ha de consumir en la freqüència recomanada; aquesta piràmide et pot servir de guia.



Copyright: 2010 Fundació Dieta Mediterrànea



CONSULTA:

○ Informa sempre a un professional sanitari si prens algun complement nutricional, tractament complementari o remei herbal: poden existir interaccions amb la medicació i que aquesta no funcioni de forma adequada.

○ Consulta amb el teu metge, infermer o dietista si la teva medicació s'ha de prendre amb aliments o sense.

○ **Consulta amb la Dietista-Nutricionista de la Unitat:**

• Si presentes alguna alteració en l'analítica (glucosa, colesterol, triglicèrids, etc.) o si tens alguna al·lèrgia o intolerància alimentària.

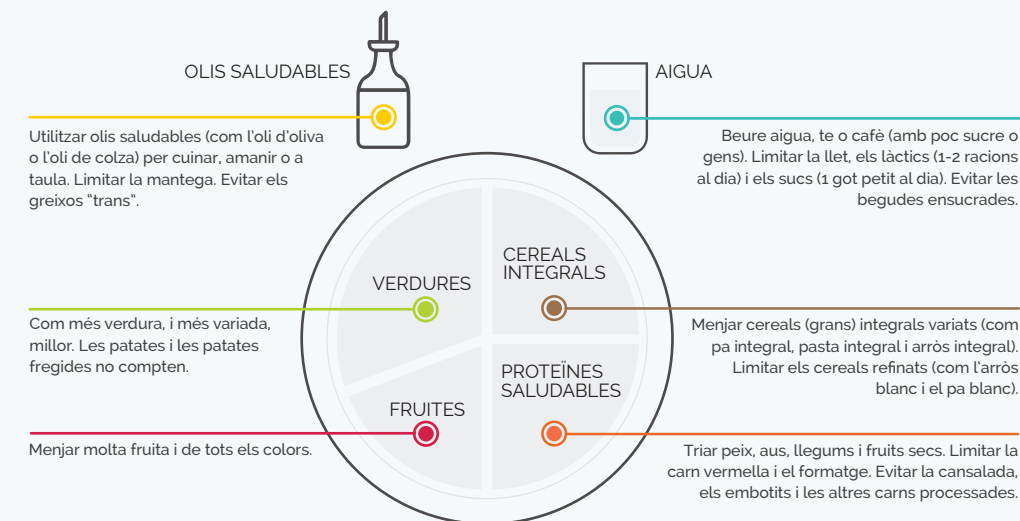
• Si presentes algun símptoma: canvis en la teva ingesta, pèrdua de la gana, dificultats per mastegar, canvis de gust dels aliments, augment o pèrdua de pes, alteració de les deposicions, etc.

• Si tens alguna dificultat per preparar els aliments.

• Si necessites realitzar alguna dieta especial (vegetariana, esport, embaràs, etc.)

EL PLAT SALUDABLE

Basat en les proporcions d'aliments adequades del dinar i el sopar per tenir una dieta equilibrada.



Copyright: Harvard University

PORTEM-HO A LA PRÀCTICA

✓ Fes 4-5 àpats al dia: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar.

✓ Inclou aliments de tots els grups.

✓ Inclou fècules **integrals** (arròs i pasta integral, quinoa...).

✓ Assegura **5 racions** al dia de verdures, hortalisses, fruita (una d'elles, que sigui rica en vitamina C, com les mandarines, taronja, maduixes, kiwi, etc.).

✓ Utilitza **oli d'oliva** per cuinar i amanir.

✓ Beu un mínim d'uns 6-8 gots de **líquids** al dia: **aigua**, infusions, brous, etc.

✗ Redueix els fregits i coccions grasses. Hi ha aliments grassos, però, que són saludables: fruita seca, llavors, alvocat, olives. Pots prendre'n moderadament.

✗ **Modera** el consum de **greixos** d'origen animal (vísceres) i de **productes industrialitzats** (brioixeria, **snacks**, patates xips, fruits secs salats, precuinats, sopes de sobre i similars), pel seu contingut en greixos saturats, trans i sal.

✗ **Redueix** el consum de **sal** i d'aliments salats (aliments enllaunats, conserves, patates xips...). Utilitza herbes aromàtiques i espècies.

✗ **Limita** els **refrescos** amb gas, begudes ensucrades i les begudes **alcohòliques**.