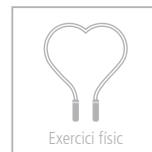




# DIETA SALUDABLE



Dieta saludable



Exercici físic



L'alcohol



EMPRESA  
UNIÓ DE MÚTUES  
SALUDABLE



**UNIÓ DE MÚTUES**

Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social N.º 267

*Unió de Mútues aposta per la promoció i protecció de la salut i ha implantat un model d'empresa saludable que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.*

*El Pla de salut cardiovascular és un dels projectes que s'inscriuen dins el model d'empresa saludable. L'objectiu d'Unió de Mútues és identificar els factors de risc i les seves possibles conseqüències i, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.*





# CONCEPTES

que  
**hem de conèixer**

## DIETA SALUDABLE

És aquella que interessa a l'organisme humà perquè produeix salut.

**SALUT = HOMEÒSTASI = EQUILIBRI**

**SALUT = ESTAT D'HARMONIA DE TOTS ELS**

**PROCESSOS METABÒLICS**

La dieta ha d'adaptar-se a l'individu (edat, sexe, estat de la malaltia o salut, activitat física... ) perquè en varien els requeriments.

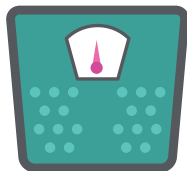
## TIPUS de DIETA



# PRINCIPIS d'una **DIETA SALUDABLE**

El nostre organisme és un sistema comprés per diferents sistemes funcionals interrelacionats.

La nutrició influeix en la nostra salut, estat d'ànim i rendiment físic o psicològic, i pot retardar l'envelliment fisiològic.



## Característiques quantitatives

Equilibrada. Ingrés = despesa.

Les calories s'ajusten a les necessitats de l'individu: no més de les necessàries, ja que entràriem en un balanç positiu. L'organisme transforma calories excedents en greix. El resultat: OBESITAT.

## Característiques qualitatives

- > Base alimentària: **FRUITA i VERDURA**.
- > Més peix, importància dels omega 3 en la dieta actual (peix blau 2 vegades / setmana).
- > Greixos amb moderació (preferentment oli d'oliva).
- > Llegums (almenys 1 o 2 vegades / setmana).
- > Pocs sucres
- > Cereals integrals (arròs, pa, pasta...).
- > Fruita seca amb moderació.
- > Poca sal, l'OMS recomana < 5 g per dia de sal comuna (< 2 g de NA).
- > Aigua 1,5 l / dia.
- > Més fibra, fruita, verdura, cereals integrals.





### Dietes recomanades

- DIETA MEDITERRÀNIA
- DIETA D'OKINAWA: dieta antiinflamatòria, limitada en calories, rica en vitamines, minerals i omega 3.
- DIETA VARIADA = DIETA EQUILIBRADA = MOLTS COLORS

## SUBSTÀNCIES BIOACTIVES



Substàncies naturals de plantes, animals, fongs i bacteris probiòtics que poden reduir el risc de malalties. Les principals es troben en fruites i verdures.

**CAROTENOIDES** (ataronjat): pastanaga, mango i carabassa. Funció antioxidant.

**FENÒLICS** (groc-ataronjat): préssec, papaia, taronja i mandarina. Funció antioxidant.

**COMPOSTOS AMB SOFRE** (GLUCOSINOLATS, INDOLES, ISOTIOCINATS) (verd): brècoli i cols de Brussel·les. Funció antioxidant i anticancerígena.

**ANTOCIANINES** (vermell-morat): raïm, móres, gerds i nabius. Funció antioxidant, cognitiu.

**LICOPENS** (vermell): tomàquet (madur i fregit) i pebrot. Funció antioxidant i anticancerígena.

## EL PLAT SALUDABLE

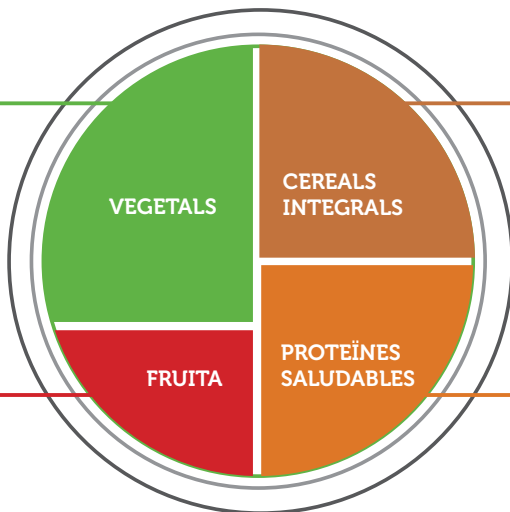


Useu olis saludables (com el d'oliva) per cuinar, en amanides i a taula. Limiteu el consum de mantega i greixos trans.



Beveu aigua, te o cafè (amb poc o gens de sucre). Limiteu el consum de llet o productes làctics a 1 o 2 racions al dia. Eviteu les begudes ensucrades.

Com més verdura mengeu i més variada, millor. Les patates (incloses les fregides) no formen part d'aquesta recomanació.



Mengeu cereals integrals (com sucre sense refinar, pa i pasta integrals). Limiteu el consum de cereals refinats (com l'arròs i el pa blanc).

Mengeu moltes peces de fruita de tots els colors.

Escolliu peix, aus, mongetes i nous, limiteu la carn vermella, la cansalada, els embotits i altres carns processades.

MANTINGUEU-VOS ACTIUS





# LES MANS

## ens diuen la quantitat

La manca de control en les porcions és una de les raons que expliquen el sobrepès. Un truc senzill per evitar l'excés de greixos i calories és estimar les porcions diàries que cada persona necessita en funció de la mà.



**Dos palmells de la mà**  
Quantitat de verdura



**Un grapat**  
Quantitat de pasta, arròs  
o llegums cuïts



**Palmell de la mà**  
Quantitat de carn i peix



**Un grapat**  
Quantitat de fruita



**La punta del polze**  
Quantitat d'oli diari



Unió de Mútues, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social d'acord amb allò establert en la legislació vigent, i presta els seus serveis a les empreses associades, als treballadors per compte propi adherits i als treballadors per compte aliè protegits.

És una mútua de referència per la qualitat assistencial i l'alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès. Una prova d'això són els fets assolits en el camí d'Unió de Mútues cap a l'excel·lència.

**i**nformació

[www.uniodemutues.net](http://www.uniodemutues.net)



Línia assistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accediu-hi des del mòbil

