

Per equilibrar el menú del migdia podeu sopar...

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Arròs/ou+verdura/fruïta
Verdura/Peix+patata/fruïta	Patata/au+verdura/fruïta	Verdura/carn+arròs/fruïta	Llegum/au+verdura/iogur	Pasta/ou+verdura/fruïta
FESTA	FESTA	Llegum/ou+verdura/iogur	Verdura/carn+patata/fruïta	Pasta/Peix+verdura/fruïta
Arròs/peix+verdura/fruïta	Verdura/au+patata/fruïta	Arròs/peix+verdura/fruïta	Pasta/carn+verdura/fruïta	Llegum/ou+verdura/iogur
Verdura/ou+patata/fruïta	Arròs/peix+verdura/fruïta	Llegum/carn+verdura/iogur	Verdura/ou+patata/fruïta	Pasta/au+verdura/fruïta

CONSELL DIETÈTIC

LA IMPORTÀNCIA DE LA FRUITA

Les fruites són, potser, els aliments més vistosos per la seva diversitat de colors i formes. Però a més del que mostren a simple vista, formen part dels aliments amb major quantitat de nutrients i substàncies naturals altament beneficioses per a la salut.

Si ens parem a pensar, veuren que les fruites i tots els vegetals sobreviuen a la intempèrie efrontant-se a tot tipus de condicions i agressions meteorològiques, i tot això és possible gràcies a les substàncies protectores i antioxidants naturals que poseeixen. En definitiva aquestes mateixes substàncies són les que ens protegeixen quan consumim l'aliment, és a dir, que ens beneficiem absolutament de totes aquestes vitamines i nutrients que la fruita posseeix. Amb la fruita estem emplenant de vida tot el nostre organisme!

Què beneficis ens aporta el consum de fruita?

- Aporten gran varietat i quantitat de vitamines i minerals, principalment vitamina C.
- Hidraten l'organisme ràpidament.
- Ajuden al correcte funcionament de l'aparell digestiu.
- Faciliten el drenatge de líquids, ja que són diurètiques i depuradores de l'organisme.
- Aporten fibres vegetals solubles.
- No aporten greixos (excepte els fruits secs, olives, alvocats i cocos que aporten olis beneficiosos per a l'organisme).
- Aporten vitamines antioxidants naturals.

La vitamina que més abunda a la fruita és la vitamina C i el que és importat d'aquesta vitamina és que el nostre organisme no la sintetitza, per això l'alimentació ha de proveir-la. La quantitat de vitamina C que conté la fruita és molt variada, sent el kiwis, les maduixes, els gerds i els cítrics els que gaudeixen de major contingut. A més, la vitamina C té un alt poder antioxidant, per la qual cosa es converteix en protectora dels teixits i cèl·lules del nostre organisme.

Mònica Cristina Rión
Diplomada en Nutrició i Dietètica
Membre de l'AEDN n°: CAT 611



Vipabur-ptl