

COM PUC PLANIFICAR I ORGANITZAR MENÚS SALUDABLES DIARIS I SETMANALS SEGONS EL MEU TIPUS DE FEINA?

El fet de tenir un menú planificat **ens ajuda a organitzar el dia a dia de la nostra alimentació, a la compra i a complir amb unes recomanacions bàsiques per portar uns bons hàbits alimentaris.**

La manera més fàcil de tenir una **alimentació saludable i equilibrada** per cuidar el nostre cos i la nostra salut és **saber com distribuir els aliments** en els nostres dinars i sopars. D'aquesta manera, inclourem tots els grups d'aliments en el nostre dia a dia.



Com puc saber que els menús diaris o setmanals que em preparo són equilibrats?

Pots consultar la guia **“Plat saludable”**, que ha estat **elaborada per experts de nutrició** de l'Escola de Salut Pública de Harvard amb l'**objectiu de crear ingestes saludables i equilibrades.**



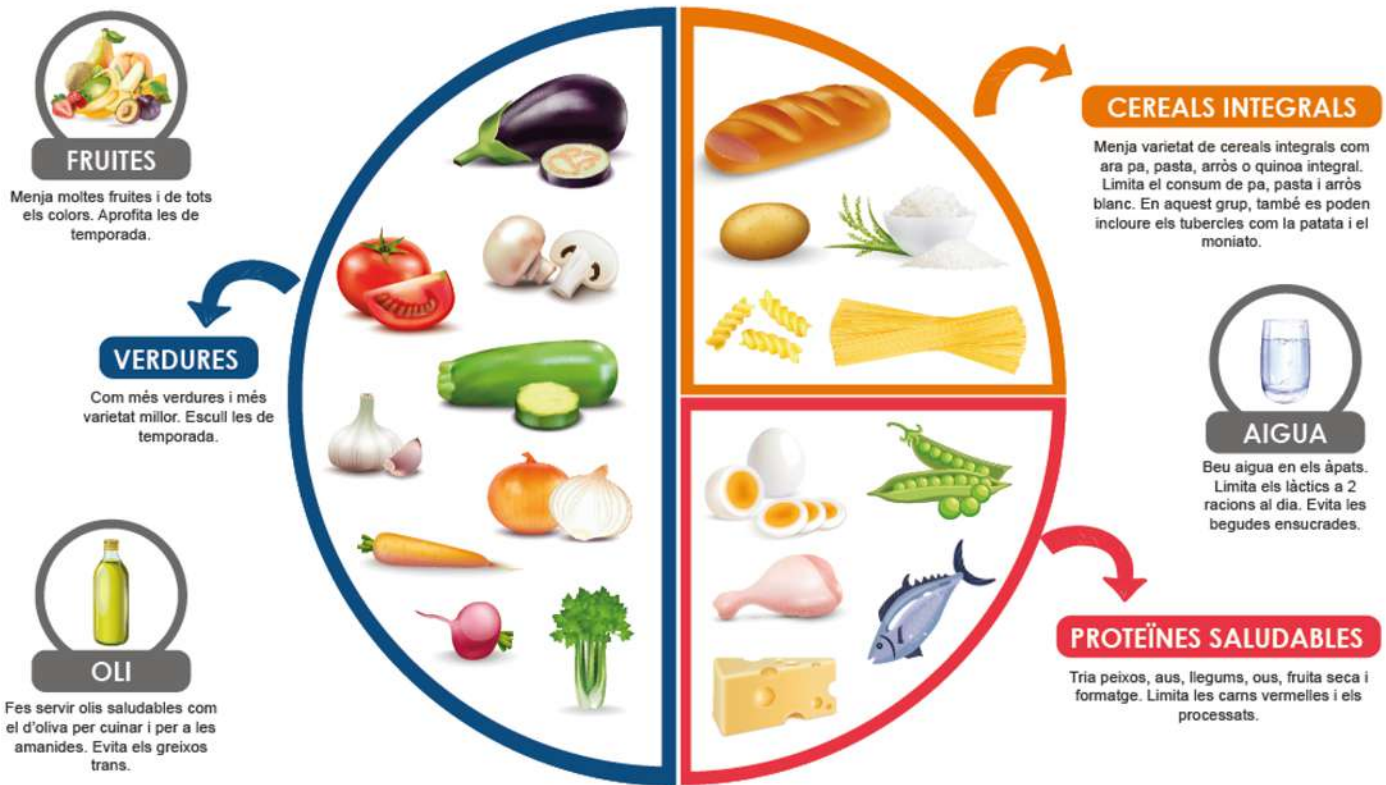
En què consisteix el plat saludable?

El **Plat Saludable** ha arribat a la nostra vida i a la nostra taula per canviar el nostre concepte de com **combinar els aliments de manera equilibrada.**

La **distribució que proposa** per a cada ingesta **pot servir com a base per al repartiment d'aliments** al llarg de la jornada i en els principals àpats, ja siguin a casa, una carmanyola a la feina, en demanar en un restaurant, etc.



EL PLAT SALUDABLE



* Aquest plat és una adaptació del Plat elaborat per l'Escola de Harvard i el Nutriplat de Nestlé. Pots visualitzar aquesta infografia en una mida més gran en aquest [enllaç](#).

Com puc fer un plat saludable?

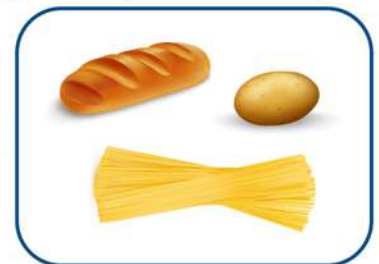
Tria verdures:
crues o cuinades



Tria un aliment proteic



Afegeix-hi un aliment ric en
hidrats de carboni,
segons el que t'hagis
mogut i el tipus de feina que facis.



EL PLAT SALUDABLE

Quants plats preparem?

Identificar el nivell de gana és molt important, ja que ajuda a reduir **quantitats**, a no sentir-nos tan tips, a evitar picar per ansietat o estrès i identificar la sensació de sacietat. **Per fer-ho podem fer servir l'Escala de la Gana.**

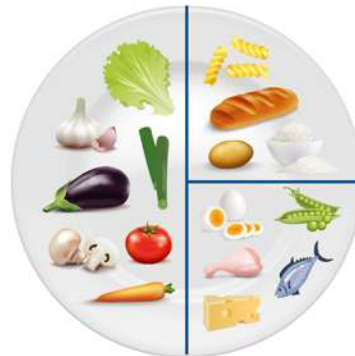


Avalua l'escala de la gana i tria un o dos plats

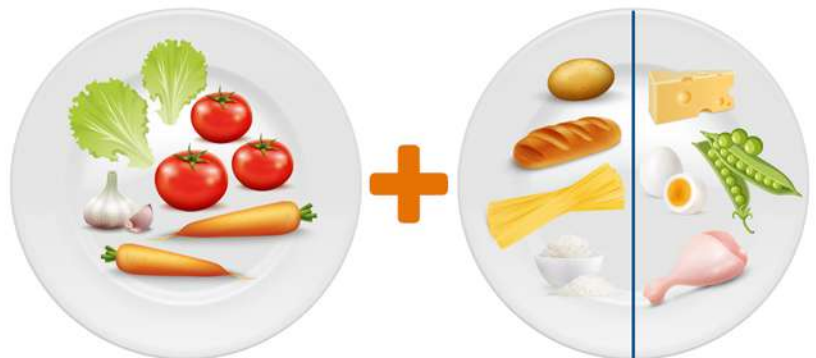
Escala de la gana

- 10 Sents nàusees
- 9 Inflat, molt tip
- 8 Incòmodament tip
- 7 Tip
- 6 Còmodament tip, satisfet
- 5 Ni amb gana ni tip
- 4 Amb una certa gana
- 3 Amb gana
- 2 Amb una gana voraç
- 1 Desmaiàt, marejat de gana

Plat únic



Dos plats



El més **saludable** és mantenir un **nivell de gana preingesta de 4 a 5** i una **sensación d'atipament entre 5 i 6**.