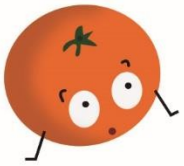


Novembre. Endavant amb energia!





Arribats al mes de novembre, ens trobem ja consolidats en el curs escolar. Seguim avançant amb fermesa, aprenent cada dia a l'aula tot allò que l'equip de professorat ens ensenya. Ah, espereu...encara teniu ganes d'aprendre més? Doncs pels alumnes més curiosos, avui venim a parlar-vos d'un nutrient molt beneficiós per la nostra salut: **l'omega 3.**

És molt possible que n'hagueu sentit a parlar d'ell, probablement en anuncis pels mitjans de comunicació com la televisió i/o la ràdio. Present sobretot en el **salmó** o el **verat,** us proposem un repte. A veure qui és capaç d'endevinar la resposta a la pregunta que us plantegem:

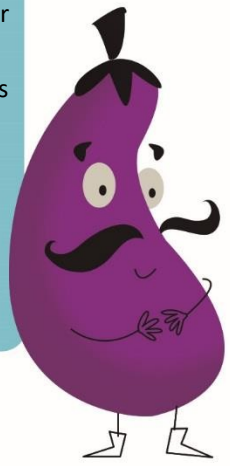
L'omega 3 és important perquè:

a) Regula els greixos en sang i per tant, s'associa el seu consum amb la reducció de risc de malalties cardíaques.
b) El seu consum s'associa en millores a nivell mental, ja que promou un funcionament òptim del sistema nerviós i el seu consum col·labora en prevenir malalties com l'Alzheimer.
c) És un gran nutrient amb efecte antiinflamatori: afavoreix l'òptima funcionalitat de les cèl·lules i en conseqüència, una activitat cel·lular correcte.
d) Promou la formació de múscul, fet que ens ajudarà, entre d'altres qüestions, a regular millor el sucre en sang.
e) Totes les anteriors són correctes.

SospitEu quina És la rEsposta corrEctE?







Roca González, S.L.
Carrer Cobalt, 185 08907 - L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969 .· Fax 936562131
www.rocagonzalez.com · dietista@rocagozalez.com

Complementa la teva alimentació cada dia amb:

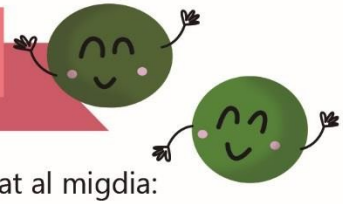
Esmorzar / Berenar



Làctics: Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.
Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.
Fruits secs: Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



Sopar



Preparar el sopar en funció que hagis menjat al migdia:

SI HAS DINAT...	POTS SOPAR...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.