

TAULA DE LA DESCOBERTA

27 DE SETEMBRE

Petits canvis per menjar millor



Més

Fruites i
Hortalisses

Llegums

Fruita seca

Vida activa i
social



Canviar a

Aigua

Aliments
integrals

Oli d'oliva

Aliments de
temporada i
proximitat



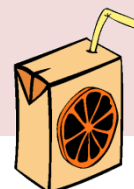
Menys

Sal

Sucre

Carn vermella i
processada

Aliments
ultraprocessats



Proposta de la nova Guia Alimentària que presenta l'Agència de
Salut Pública de Catalunya.



TAULA DE LA DESCOBERTA



FRUITES

- Farem un tastet de fruites de temporada: com el raïm, la família dels cítrics o la pinya...Són moltes les propietats del raïm que podem trobar en aquestes delicades i petites fruites: des de ser protectores contra el càncer o l'envelliment a causa del seu alt contingut en antioxidants (sobretot flavonoides com el resveratrol i la quercitina), també afavoreixen la salut cardiovascular.



HORTALISSES

- Noves idees per incrementar el consum de hortalisses i descobrir la conserva d'aliments, en aquest cas els Cogombres en vinagre, que és un bon reparador de la mucosa intestinal, ja que conté un enzim digestiu, l'erepsina, que trenca les proteïnes en aminoàcids i neteja els budells. És recomanable consumir-los amb la pell, per poder aprofitar elements com la fibra, el silici i la clorofil·la.



LLEGUMS

- Provarem les faves fregides, un divertit i saludable snack, una lleguminosa molt saborosa i plena de nutrients, vitamines, minerals i propietats beneficioses per a la salut.



FRUITA SECA

- Conèixerem les propietats de les pipes de carbassa i com a consell us direm que per a una millor digestió de les pipes de carbassa, el millor és netejar-les amb aigua i assecar-les passant-les per una paella sense oli d'oliva. Aquest procés les fa més digestives, però és molt important no cremar-les per no saturar els olis beneficiosos.

El dia de la Taula s'acompanyarà el dinar amb pa integral amb oli d'oliva verge.