

RECOMENDACIÓNS ALIMENTARIAS BÁSICAS PARA A POBOACIÓN GALEGA

¿Que debemos mellorar na nosa poboación con respecto á dieta?

- O exceso de enerxía.
- O exceso de graxa saturada.
- O baixo consumo de froitas e hortalizas.
- O exceso de sal.
- O elevado consumo de carne.
- O baixo consumo de iodo.

¿Que temos que manter e potenciar?

- O consumo de produtos de pesca.
- O consumo de aceite de oliva.
- O consumo suficiente de pasta, arroz e patacas.
- O consumo habitual de verza, repolo, grelos e nabizas.
- O baixo consumo de alimentos precociñados e comida rápida.

RECOMENDACIÓNS

1. Para os teus fillos elixe, sempre que sexa posible, a lactación materna.

2. Reduce o valor calórico dos teus pratos:

- ☺ Diminúe progresivamente o tamaño das racións pero mantén a variedade na dieta.
- ☺ Limita os fritos, rebozados, precociñados, a comida rápida e os alimentos densos en enerxía, como pasteliños, produtos de aperitivo e salsas comerciais sobre todo na poboación xuvenil.
- ☺ Substitúe as bebidas brandas (non alcohólicas, refrescos, bebidas gasificadas, edulcoradas...) por auga e outras eleccións máis saudables (infusións, zume de froitas naturais).

- 😊 Fracciona as comidas a 4-5 ao día. Almorza sempre e toma a media mañá e tarde pequenas colacións de froita ou iogur.
- 😊 Érguete da mesa aínda con fame. Mastiga a modo os alimentos e come sentado e con tempo.
- 😊 Evita a TV no comedor. Sempre que poidas non comas só.

3. Reduce as graxas saturadas na túa dieta:

- 😊 Consume máis alimentos de orixe vexetal e reduce os de orixe animal.
- 😊 Evita cortes de carne con moita graxa e elimina a graxa visible destes.
- 😊 Aumenta o consumo de peixe, de aceite de oliva e incorpora a túa alimentación algúns froitos secos como as noces.
- 😊 Usa o aceite de oliva para cociñar. O aceite de xirasol soporta peor as altas temperaturas, por iso cando o uses faino mellor en cru.
- 😊 Limita o consumo de pastelería industrial, de cremas e derivados lácteos, de alimentos precociñados e de embutidos.
- 😊 Consume lácteos desnatados e limita os queixos graxos.
- 😊 Modera o consumo de manteiga e margarina.
- 😊 Fai os teus biscoitos caseiros con aceite vexetal.

4. Aumenta o consumo de froitas e hortalizas:

- 😊 Incorpora á dieta hortalizas variadas e de todas as cores: brancas, moradas, roxas, alaranxadas, amarelas e verdes presentes no mercado.
- 😊 Enriquece, sempre que poidas, todos os pratos con ensaladas variadas. Proba a raiar pementos roxos e verdes e cenorias nas ensaladas.
- 😊 Toma, a lo menos 1 vez ao día, un prato con verduras que non poidan consumirse crúas.
- 😊 Para as gornicións de carnes e peixes, intercambia as patacas con verduras e hortalizas variadas.
- 😊 Elixo a froita como sobremesa . Toma a lo menos 3 racións de froita ao día.

5. Baixa o consumo excesivo de sal:

- 😊 Reduce progresivamente a cantidade de sal que se incorpora aos alimentos.
- 😊 Evita a presenza do saleiro na mesa.
- 😊 Consume pan baixo en sal.

- ☺ Diminúe o consumo de conservas, alimentos precociñados ou procesados. Merca os que teñan a etiqueta de "baixo en sal" ou "baixo ou sen sodio"
- ☺ Evita o caldo concentrado en cubiños. Con frecuencia, adoita ter moita sal. Para mellorar o sabor dos caldos e sopas, bota verduras e carnes sen graxa.
- ☺ Limita o consumo de salsas e aderezos comerciais.
- ☺ Limita o consumo de embutidos.

6. Modera o consumo de carne:

- ☺ Aínda que a carne constitúe un alimento tradicional na dieta atlántica, diminúe o consumo excesivo.
- ☺ Se tomas máis de 3-4 racións de carne á semana, substitúe a lo menos unha por un prato de peixe.
- ☺ Consume máis carne de ave e modera o consumo de carnes roxas.

7. Aumenta o consumo de iodo:

- ☺ Cociña con sal iodado, sobre todo nos grupos de risco como mulleres embarazadas ou en período de lactación, e nenos nos primeiros anos de vida.
- ☺ Consume frecuentemente produtos do mar.

8. Recomendacións relacionadas con hábitos alimentarios que se deben manter ou potenciar:

- ☺ Mantén ou aumenta, no seu caso, ata 3-4 racións semanais o consumo de peixe como parte da nosa dieta tradicional.
- ☺ Incorpora, a lo menos dúas veces á semana, os peixes azuis como sardiña, xarda, xurelos, xoubas e bonito.
- ☺ Recupera e introduce nos teus menús receitas típicas da nosa gastronomía con gran variedade de produtos de pesca.
- ☺ Preserva o consumo de aceite de oliva fronte a outros tipos de graxas (trans, hidroxenadas..).
- ☺ Mantén as patacas na dieta habitual pero incorpora, ademais das patacas, outros pratos con arroz e pasta.
- ☺ Aumenta o consumo de cereais integrais.
- ☺ Manter e potenciar o consumo de hortalizas e verduras características da dieta atlántica, como as verzas, o repolo e a coliflor para incorporar á dieta elementos bioactivos.
- ☺ Engade tomates, cebolas e allos ás túas salsas e refritos.

