

La importància d'una alimentació saludable

- A la tardor acostumen a donar-se per acabades les vacances: ens reincorporem a la feina i els més joves tornen a l'escola. Per a aquesta i qualsevol altra època de l'any, **una alimentació saludable ha de cobrir les necessitats de l'organisme**, i cada època té aliments específics que aporten els nutrients necessaris d'una manera variada i adequada a l'estació. Una dieta equilibrada ha de ser satisfactòria i elaborada en funció dels hàbits i la gastronomia de la zona. **Hidrats de carboni, proteïnes, grasses, vitamines i minerals són nutrients que han d'estar, junt amb l'aigua, presents a la dieta.**
- El canvi estacional i tornar a la rutina de la feina ens fan sentir una mica cansats i estressats. Convé incloure en la nostra dieta aliments com pasta, arròs, llegums o patates que aporten energia i són pobres en greixos. Tampoc no han de faltar les vitamines i els minerals, i recordar que l'estrès pot fer que en perdem..

Les vitamines i els minerals són components essencials

- Les vitamines i els minerals són components essencials que cal ingerir en quantitats adequades d'acord amb l'edat i l'estat fisiològic de la persona.** Es troben àmpliament distribuïts en els aliments i caldrà una alimentació variada per cobrir les necessitats d'aquests micronutrients.
- Les fruites, les verdures i les hortalisses són una font important de vitamines, minerals, antioxidants i fibra (vitamina C, àcid fòlic, vitamina E, beta-carotè, zenc, calci, magnesi). Així, les taronges, les mandarines, les llimones, els kiwis i els pebrots són rics en vitamina C; mentre que les ametlles, les avellanes i els alcovats ho són en vitamina E. D'altra banda, contenen zenc el marisc i els cereals integrals, entre d'altres aliments.

La dieta mediterrània també ideal per a la tardor

- Fruitos específiques de l'estiu, com la síndria, contenen gran proporció d'aigua que afavoreix la hidratació davant les altes temperatures. En canvi, els cítrics, més típics de tardor i hivern, contenen importants quantitats de vitamina C que té efectes beneficiosos per a la prevenció de refredats. En la tercera edat, l'administració de seleni, zenc o vitamina E (que actua com a antioxidant) contribueix a reduir les infeccions respiratòries.
- Això ens obre una important perspectiva: tots aquests nutrients es troben a la **dieta mediterrània** -amb aliments, animals i vegetals, rics en vitamines i minerals-.

Aquesta dieta, acompanyada d'activitat física, és un bon model d'alimentació saludable.

Consells

- **Combinar una dieta saludable rica en fruites i verdures amb exercici físic ens ajuda a preparar-nos per a l'hivern.**
- **La dieta mediterrània és un model alimentari saludable** que no exclou suplementos en vitamines o minerals quan l'organisme els necessita..