

VULL MENJAR MILLOR MENJA MEDITERRANI EN 12 PASSOS

1. UTILITZA OLI D'OLIVA COM GREIX PRINCIPAL



És preferible utilitzar oli d'oliva verge extra per trempar, fregir i cuinar els aliments. Sempre que sigui possible, tria olis produïts a les Illes Balears, perquè així contribueixes a mantenir els paisatges del nostre entorn i l'economia local.

2. CONSUMEIX ALIMENTS D'ORIGEN VEGETAL EN ABUNDÀNCIA



Planifica els teus menús incloent-hi fruita, hortalisses, cereals integrals i els seus derivats, i llegum com a base dels plats. Consumeix cada dia almanco cinc racions de fruita i hortalisses fresques, i diàriament fruita seca o llavors.

3. MENJA CADA DIA GRANS INTEGRALS I ELS SEUS DERIVATS



El consum diari de pasta, pa, arròs i altres cereals integrals suposen una font d'energia saludable, assequible i sostenible. Intenta escollir aquelles preparacions tradicionals com el pa moreno, i altres de produïdes a la rodalia..

4. LIMITA ELS DOLÇOS, BRIOXERIA, MENJAR RÀPID, BEGUDES I POSTRES ENSUCRADES



Reduir al mínim el consum d'ultraprocessats rics en sucres, greix o sal, com ara la brioixeria, el menjar ràpid, els refrescs, etc., beneficia la teva salut. Com que són productes envasats, si en minimitzes el consum també contribueixes a la sostenibilitat del planeta.

5. MODERA LA MIDA DE LES RACIONS I LA FREQÜÈNCIA DE CONSUM DE CARNS I DERIVATS



A l'hora de consumir carn, tria preferentment opcions de carns magres, com aus i conill, o molt magres, com el porc. Les racions de carn recomanades no són més de quatre setmanals, s'ha de limitar la vermella (vedella, xai, porc) a un màxim de dues vegades per setmana, i reduir les carns processades, com la carn freda i els embotits, al mínim.

6. CONSUMEIX PEIX AMB FREQÜÈNCIA



La dieta mediterrània recomana prendre peix entre tres i quatre vegades per setmana, alternant blanc i blau.

7. CONSUMEIX LLEGUM 3 VEGADES PER SETMANA



La dieta mediterrània recomana prendre llegum al manco tres vegades per setmana. Tant en preparacions de cullera com en ensalades temperades o fresques, és una opció molt saludable que ens ajuda a reduir també el nombre de racions de carn setmanals.

8. BEU AIGUA DURANT ELS ÀPATS I ENTRE HORES



Sempre que tenguis set, l'aigua és la beguda d'elecció. Consumir aigua de l'aixeta quan les autoritats municipals la cataloguen com a potable és l'opció més recomanable. El consum d'aigua de l'aixeta redueix el 100 % de botelles de plàstic.

Evita les begudes alcohòliques. Si prens vi en els àpats, no més de dues copes diàries si ets un home o una copa si ets una dona. Es recomana no superar les deu copes de vi setmanals.

9. CONSUMEIX LACTIS CADA DIA



Pren una o dues racions de lactis cada dia, alternant entre llet, formatge i iogurts. Si tries begudes vegetals, pren-ne un màxim de dues racions diàries i assegura't que no tenen sucre afegit.

10. TRIA ALIMENTS FRESCS, POC PROCESSATS I DE TEMPORADA



Sempre que puguis, prioritza els productes d'origen vegetal frescs o mínimament processats, de temporada i de proximitat, per reduir l'impacte ambiental.

11. CUINA MEDITERRÀNIA



Recupera les receptes tradicionals de la dieta mediterrània. La gastronomia de les Illes és rica i variada; segur que trobes una manera gustosa d'incloure en el teu dia a dia aliments clau com peixos, hortalisses o llegums.

Fer la compra en mercats de proximitat i optar per productes frescs i de temporada és doblement beneficiós, per a la teva salut i per al medi ambient.

12. COMPROMET-TE AMB LA TEVA ALIMENTACIÓ



Conèixer els aliments de temporada, recórrer a mercats tradicionals, cooperatives de producció i botigues de proximitat, crear grups de consumidors i donar als aliments el valor que mereixen, redueix les deixalles i són petits passos que ens guiaran cap a una dieta més mediterrània, responsable i sostenible.