



GUIA



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

D'ALIMENTACIÓ

SALUDABLE

**Una alimentació saludable millora
la salut en totes les seues dimensions**

VALORA'T! APRÈN A MENJAR SA

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA 

Servei de Prevenció i Medi Ambient



VNIVERSITAT DE VALÈNCIA
CAMPUS SOSTENIBLE
Campus Saludable i Sostenible

Els següents consells t'ajudaran a millorar la teua alimentació i a adoptar un estil de vida saludable:

- 1 Basar l'alimentació en un consum freqüent de productes vegetals entre els quals destaquen les verdures i hortalisses. El consum de verdures i hortalisses, bé fresques, bé cuinades hauria de ser d'almenys dues vegades al dia. Es recomanen 2 o més racions d'hortalisses i verdures al dia, com a mínim una crua, per exemple, amanida.
- 2 Menja 3 o més peces de fruita al dia (incloent-hi sucres naturals, encara que no les tres peces es poden substituir per tres sucres). La recomanació més senzilla és prendre fruita com a postres en els menjars principals.
- 3 Consumir llegums (llentilles, fesols, cigrons) almenys 3 vegades per setmana.
- 4 Consumir fruits secs almenys 3 vegades a la setmana. Aquests fruits secs s'han de consumir al natural sense sal, amb pell i sense torrar o fregir per mantenir-ne totes les característiques saludables. Fins i tot un consum diari de fruits secs de 30 g al dia ha mostrat els seus efectes favorables en la prevenció de diferents malalties.
- 5 Utilitzar oli d'oliva verge extra diàriament, almenys 4 cullerades al dia per amanir els aliments i per cuinar-los, ja que s'han demostrat les seves propietats saludables.
- 6 Consumir peix o marisc almenys 3 vegades a la setmana.
- 7 Consumir amb preferència carns blanques a les carns roges, per les quals haurà de limitar molt el seu consum (una vegada a la setmana o menor).
- 8 Limitar a una freqüència d'una vegada per setmana o inferior el consum d'hamburgueses, embotits o altres carns roges processades.
- 9 El consum de cereals, inclòs el pa, arròs, pasta, etc., pot ser diari, i cal procurar consumir cereals integrals abans que els refinats.
- 10 Limitar a menys d'una vegada per setmana el consum de pastisseria industrial, refrescs encruats, patates xips o similars, mantega o margarina i aliments o plats precuinats.
- 11 Consumir de manera moderada productes lactis, preferiblement en forma de iogurt i formatges no grassos.
- 12 Garantir l'aportació diària d'entre 1,5 i 2 litres d'aigua. Una correcta hidratació és essencial en una dieta saludable.
- 13 Restringir al màxim el consum d'alcohol, en tot cas, en aquelles persones que en consumeixen es podria permetre dins del patró mediterrani un consum molt moderat de vi negre acompanyant el menjar.
- 14 Consumir els vegetals cuinats, la pasta, l'arròs o altres plats adobats amb salsa de tomaca, all, ceba o porro elaborada a foc lent amb oli d'oliva (sofregit).



A més, dins del marc del Campus Sostenible i de promoció del comerç just, també seria recomanable realitzar tant com siga possible l'adquisició dels aliments frescs en mercats locals i afavorir les pràctiques d'elaboració sostenibles. Els aliments de temporada, frescs i mínimament processats, conserven millor els nutrients i, per això, sempre que siga possible, s'ha de donar prioritat als productes tradicionals, locals, respectuosos amb el medi ambient. Tot això acompanyat d'activitat física i un estil de vida saludable quant a hàbits de son, no tòxics, reducció de l'estrès, etc.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE: DIETA MEDITERRÀNIA

La Universitat de València forma part de la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS) des de setembre de 2011. En el marc REUS, la universitat ha adquirit un compromís per a desenvolupar el seu potencial com a agent promotor de la salut, el benestar i la qualitat de vida dels qui hi estudien i treballen.

Paral·lelament, a la Universitat de València s'ha desplegat l'anomenat Campus Sostenible, que és un programa marc d'actuacions que defineix, amb l'horitzó de 2015 i en el context d'una estratègia institucional, una política pròpia i uns principis de gestió ordinària per a contribuir a la sostenibilitat en tots els àmbits que caracteritzen la universitat. Tot això amb l'objectiu de desenvolupar un Campus Sostenible i Saludable i fomentar el compromís, la participació social i les pràctiques alineades amb el comerç just. Uns dels seus programes és l'Alimentació i la Nutrició. Dins d'aquest s'inclouen tota una sèrie d'actuacions per a promoure una alimentació saludable en la Universitat de València. En aquest programa s'emmarca l'elaboració d'unes guies d'alimentació saludable per a difondre-la i facilitar unes recomanacions senzilles per a dur-la a terme .

Existeix cada vegada més una aclaparadora evidència científica sobre els majors efectes saludables de l'anomenada dieta mediterrània. Segons la recent publicació en el *New England Journal of Medicine* (2013), la intervenció nutricional amb dieta mediterrània aconseguix reduir en una major mesura la incidència de les malalties cardiovasculars que una dieta més baixa en greix, cosa que ha suposat el reconeixement dels avantatges de la dieta a escala internacional. Ara bé, malgrat aquests avantatges de la dieta mediterrània tant per a la salut cardiovascular com per a altres dimensions de la salut física i mental, es detecta un progressiu allunyament d'aquesta dieta en persones més joves.

Aquesta guia està basada en les recomanacions generals de la dieta mediterrània, que es detallen en 14 punts. L'ideal és seguir-los majoritàriament. Però si això et resulta difícil, la incorporació de petits canvis cada dia en el teu menú aniran contribuint de manera positiva a millorar-te la salut. La bona alimentació no sols ha de prevenir l'obesitat, sinó també les principals malalties cròniques i l'envelliment prematur i contribuir al benestar.

BREUS CONSELLS

PER A MILLORAR

Menja fruita tots els dies com a postres

Consumeix verdures almenys 2 vegades al dia

Utilitza oli d'oliva verge extra per a tot

Augmenta el consum de llegums

Augmenta el consum de peix

Menja menys carns roges

Disminueix el consum de pastisseria i sucre

Menja variat

Gaudeix menjant sa

Equilibra ingesta amb despesa calòrica



**Promoció
de la dieta
mediterrània
a la**

**VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA**

**UNIVERSITAT
SALUDABLE**

**CANVIA
EL RUMB!**

**No t'allunyes
de la dieta
mediterrània!**