

Decàleg d'una alimentació saludable i sostenible

1. La dieta ha de ser variada i basada en els següents grups d'aliments: 1) verdures i hortalisses; 2) cereals i llegums; 3) llet i derivats; 4) fruita; 5) ous, peix i carn, i 6) oli d'oliva per cuinar. La carn i el peix no han de ser les principals fonts proteiques de la dieta. Hi ha alternatives saludables i més sostenibles.
2. S'ha de fer 5 àpats al dia: esmorzar abans de sortir de casa, fer un mos per esmorzar a mig matí, dinar, berenar i sopar. I no picar entre hores.
3. És essencial esmorzar correctament es recomana: peça o suc de fruita, lacti i una porció d'hidrats de carboni (pa o cereals d'esmorzar sense massa sucre afegit). Per al berenar s'ha de seguir la mateixa pauta que per a l'esmorzar, però no calen racions tan generoses. D'aquesta manera podem sopar d'hora i deixar temps per fer la digestió abans d'anar al llit.
4. Les millors postres són la fruita fresca o seca. I, per variar, de tant en tant algun lacti o derivat.
5. La millor beguda és l'aigua; la llet, els líquids vegetals i els sucs de fruita naturals també són bones begudes. En canvi, els sucs industrials i els refrescs contenen massa sucre i no convé prendre'n o, en tot cas, cal deixar-los per a ocasions especials.
6. A la societat occidental actual hi ha molta més disponibilitat d'aliments poc saludables que fa tan sols 50 anys i, per tant, cal incloure l'educació alimentària dins del sistema educatiu reglat i domèstic com un aspecte més. No podem deixar que els nostres fills i filles escullin lliurement el que volen menjar cada dia.
7. No hi ha aliments bons ni aliments dolents, sinó hàbits alimentaris inadequats; una bona alimentació rau en la combinació adequada dels aliments de tots els grups esmentats.
8. No hem de deixar que els mites, les modes, la publicitat i els prejudicis sense base científica condicionin els nostres hàbits alimentaris i els de la nostra família. Desconfia dels aliments miraculosos que es publiciten!
9. Cuinar a casa suposa temps i feina, però els aliments no industrials (precuinats) són més saludables, suposen menys impacte ambiental i permeten fer un consum crític. Millor cuinar a casa que no que els altres cuinin per nosaltres!
10. Cuinar i menjar té un valor afectiu i cultural que cal mantenir. L'hora de menjar és un bon moment per passar una estona agradable, sense televisió, sense presses, per gaudir de la companyia de la família i del menjar preparat amb amor. S'han de respectar els gustos i aversions personals així com les diferents necessitats quant a volum de menjar, però sense deixar que els capricis marquin la dieta del nostres fills.