

APREN A MENJAR SEGONS L'EDAT I NECESSITATS FISIOLÒGIQUES

La nostra alimentació ha de variar depenent de **l'edat i les nostres necessitats fisiològiques**. És important tenir uns bons coneixements sobre nutrició per a poder aportar a l'organisme els nutrients necessaris, i així poder gaudir d'una vida saludable.

Consells per tenir cura de l'alimentació en funció de l'edat:

A l'etapa adulta *(Des dels 18 fins als 64 anys)*



- Aprendre a identificar el tipus de gana (emocional o fisiològica) per a evitar menjar entre àpats.
- Incloure les verdures en tots els dinars i sopars.
- Minimitzar el consum d'aliments ensucrats i ultraprocessats per a prevenir les malalties cardiovasculars.

Durant la menopausa



- Triar aliments proteics com a llegums, ous, peixos i carns magres en les ingestes principals.
- Prendre aliments rics en calci, vitamina D, fòsfor, magnesi i vitamina K per a reduir el risc d'osteoporosi.
- Augmentar el consum de fibra en forma de fruites, verdures, llegums, fruita seca i cereals integrals.

Durant la vellesa *(A partir dels 65 anys)*



- Hidratar-se correctament. Portar sempre ampolles d'aigua, ja que una bona hidratació és necessària per a mantenir les funcionalitats del cos a ple rendiment. Consumir fruites, verdures, brous i infusions.
- Reduir el consum de sal, triant altres alternatives com a espècies o vinagre de poma.
- Preparar receptes saludables, senzilles i amb una textura que et permeti menjar de manera agradable.