

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Els minerals
imprescindibles
per a la salut**



Fundació
Crèdit Andorrà



Els minerals imprescindibles per a la salut

Una alimentació variada, equilibrada i adaptada hauria de ser suficient per cobrir les nostres necessitats, però aspectes com:

- la falta de gana o canvis en la nostra alimentació (ja sigui per problemes de dentició o per canvis familiars),
- les alteracions digestives o renals,
- la disminució de l'activitat física i,
- la presa de medicaments

poden dificultar l'absorció d'alguns **minerals importants**, com el **ferro**, el **calci**, el **magnesi**, el **zinc**, el **seleni** i el **crom**.

És important

- No saltar-se cap àpat ni descuidar cap grup d'aliments.
- Donar més importància a la varietat i a la qualitat que no pas a la quantitat.
- Escollir aliments de temporada.

El ferro

- Molt important per transportar oxigen a totes les cèl·lules del cos. Es troba en les carns vermelles, l'ou, les llenties, el peix blau i el marisc.
- Els aliments rics en vitamina C (la taronja, el kiwi, el tomàquet i el pebrot vermell) n'augmenten l'absorció.

El calci

- Forma part de l'estructura dels ossos i les dents, i també és bàsic per a la contracció dels músculs i per al cor.
- Es troba en els lactis i les begudes vegetals enriquides, les espines de peix (per exemple, sardines de llauna i brou de peix), el sèsam i les ametlles.
- Per afavorir-ne l'absorció cal prendre també aliments rics en vitamina D.

El magnesi

- Té un paper clau en el sistema nerviós i també per evitar rampes i combatre l'estrenyiment.
- Es troba en els fruits secs, la xocolata, els llegums i en algunes aigües.

Exemple de menú

Exemple de menú ric en calci, ferro i magnesi	
L'ESMORZAR	Fruita cítrica. Barreja de cereals amb fruits secs i sèsam. Llet amb cacau o beguda vegetal enriquida amb calci.
EL DINAR I SOPAR	Amanida amb tomàquet i carrota i/o verdura de color verd. Llegums o arròs (per dinar). Peix blau, carn vermella magra o ous. Fruita del temps + 1 porció de xocolata negra.
PER BERENAR	1 grapat de nous i ametlles + 1 tall de formatge.

Preguntes i respostes

Si no prenc llet ni derivats, amb quins aliments puc cobrir les meves necessitats diàries de calci?

- Prenent cada dia 1 grapat d'ametlles,
- triant begudes vegetals enriquides,
- afegint sèsam a les amanides,
- fent brous de peix per preparar sopes, i
- menjant sardines de llauna.

Si no prenc gaire carn, com puc cobrir les meves necessitats de ferro?

- Menjant cada dia 1 ou,
- triant el peix blau,
- amb verdures de fulla verda, com els espinacs i les bledes, i
- escollint aliments enriquits en aquest mineral com alguns cereals d'esmorzar.

Has de saber que

Una alimentació variada perquè cobreixi les necessitats mínimes d'aquests minerals ha d'incloure cada dia:

- 2 racions de productes lactis,
- almenys 1 ració de carn o peix,
- un grapat de fruits secs, i
- almenys 3 racions de fruita i verdura.
- I cada setmana: llegums (2-3 cops) i ous (3-4).

