



Bons propòsits per començar l'any: Aprendre a interpretar les etiquetes dels aliments

Com reconèixer aliments saludables i no saludables a partir de la llista d'ingredients

saludables

Greixos

AGM

Oli d'oliva
Olives
Alvocat

AGP

Peix gras
Fruita seca i llegums
Oli gira-sol



Àcids grassos monoinsaturats (AGM) omega-9
Àcids grassos poliinsaturats (AGP) omega 3 i 6



Millor oli d'oliva verge extra que olis refinats (oliva i girasol)

Fibra

Fruites i verdures
Cereals integrals
Llegums
Fruits secs i llavors



Additius

Millor pocs o cap additiu

Hidrats

Fruites i verdures
Farines i cereals (preferiblement integrals)

Proteïnes

Làctics, carn, peix, ou, llegums



Vitamines i minerals

no saludables

Àcids grassos saturats (AGS)
Àcids grassos trans (AGT)
(greixos parcialment hidrogenats)

Ordre decreixent per pes de producte. Evitar sucre i midó a les primeres posicions



Greixos

AGS

Carn grassa
Nata
Mantega
Oli de palma
Llard de porc

AGT

Galetes
Brioixeria



Sucre

Glucosa
Sacarosa
Xarop de blat de moro
Concentrat de fruita
Dextrina, dextrosa, maltodextrina



Sal

Hidrats

Midons
Sucs
Sucre



Additius
Evitar colorants, potenciadors del sabor i conservants