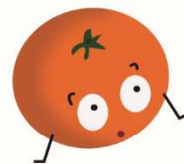




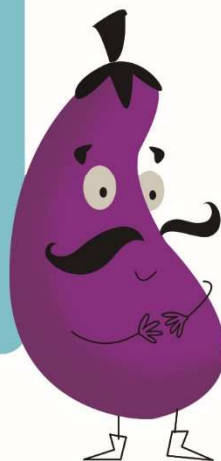
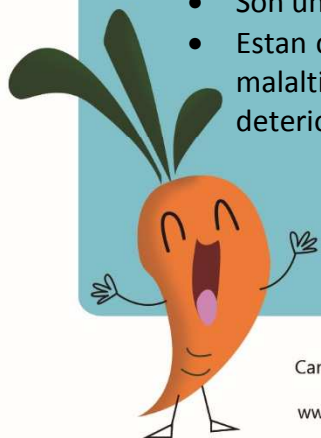
## LA PATATA



La patata és la base d'una infinitat de plats típics en gairebé tots els països al voltant del món, on també se'l coneix com a "papa" o "moniato". Hi ha més de cinc mil varietats amb certes diferències en quant a color, grandària i sabor. Però en general, se'l coneix com una estrella de l'hivern, ja que a més del seu excel·lent sabor, és una eficaç font d'energia que ajuda a mantenir la calor corporal.

### Propietats de les patates

- Les patates són nutritives.
- De fàcil digestió.
- Són energètiques i una font important de carbohidrats naturals, midons i fibra.
- Riques en vitamines B1, B2, B3, B6, àcid fòlic i vitamina C.
- Font abundant de potassi i altres minerals com el calci, ferro, fòsfor i magnesi.
- Posseeixen un alt contingut de compostos orgànics essencials com les proteïnes
- Són un aliment totalment lliure de gluten.
- Estan compostes d'antioxidants alimentaris que prevenen malalties relacionades amb l'envelliment i el deteriorament cel·lular.



Complementa la teva alimentació cada dia amb:

### Esmorzar / Berenar



**Làctics:** Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

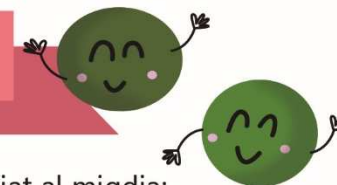
**Cereals:** Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

**Fruita fresca i/o hortalisses:** Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.

**Fruits secs:** Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



### Sopar



Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

#### SI HAS DINAT...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctic

#### POTS SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn magra

Làctic o fruita

Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

#### En el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.