



Consell dietètic. La importància dels antioxidants

Els antioxidants són unes substàncies presents en nombrosos aliments que ens protegeixen enfront dels radicals lliures, produïts per l'exposició a factors ambientals tals com el sol, el fum del cigarret i la pol·lució.

Els aliments antioxidants han d'estar molt presents en l'alimentació infantil, ja que juguen un paper fonamental en el desenvolupament muscular, ossi i del sistema immunitari. També ens ajuden a prevenir patologies oculars, càncer i malalties cardiovasculars.

Es classifiquen en cinc grups:

Vitamines

Vit C: cítrics, papaia, maduixes, mores, kiwi i bròquil.

Vit E: fruits secs, llavors i olis vegetals.

Seleni

Peix, marisc, ous, cereals i grans.



Polifenols (flavonoides i estilbens)

Nabius, gerds, mores, raïm, cacau, te verd, farigola, orenga.

Carotenoides

Betacarotens: vegetals de color intens i fulles verd fosc com pastanaga, papaia, mango, pebrot, espinacs i col arrossada.

Licopè: vegetals de color rosa i vermell com la síndria, el pebrot i els tomàquets.

Luteïna: vegetals grocs i de fulla verda i cereals com el blat de moro i llavors de blat.

Glucosinolats

Col, bròquil i nap.

Per equilibrar el dia podeu sopar...

data	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 - 5 abril	Amanida / Ou i patata Lacti	Amanida / Peix i arròs Lacti	Pasta / Au i verdura Lacti	Verdura / Porc i patata Fruita del temps	Amanida / Llegum i cereal Lacti
8 - 12 abril	Pasta / Porc i amanida Lacti	Verdura / Ou i arròs Lacti	Amanida / Peix i patata Lacti	Amanida / Ou i patata Lacti	Verdura / Au i arròs Fruita del temps
15 - 19 abril	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
22 - 26 abril	FESTA	Verdura / Peix i patata Fruita del temps	Pasta / Au i verdura Lacti	Amanida / Ou i patata Lacti	Amanida / Peix i arròs Lacti
29 abr - 3 maig	Amanida / Peix i arròs Lacti	Amanida / Llegum i cereal Lacti	FESTA	Amanida / Au i patata Fruita del temps	Pasta / Vedella i amanida Lacti
6 - 10 maig	Verdura / Porc i arròs Fruita del temps	Amanida / Vedella i patata Lacti	Verdura / Ou i patata Lacti	Pasta / Peix i amanida Lacti	Pasta / Au i amanida Lacti
13 - 17 maig	Verdura / Porc i patata Fruita del temps	Arròs / Ou i amanida Lacti	Verdura / Au i amanida Lacti	Amanida / Vedella i patata Lacti	Pasta / Peix i verdura Lacti
20 - 24 maig	Verdura / Ou i arròs Lacti	Amanida / Vedella i patata Lacti	Pasta / Au i verdura Lacti	Amanida / Peix i arròs Lacti	Amanida / Ou i patata Fruita del temps
27 - 31 maig	Verdura / Au i patata Fruita del temps	Amanida / Porc i cereal Lacti	Amanida / Au i arròs Lacti	Amanida / Ou i patata Lacti	Pasta / Peix i arròs Lacti
3 - 7 juny	Pasta / Vedella i verdura Fruita del temps	Amanida / Ou i arròs Lacti	Amanida / Llegum i cereal Lacti	Amanida / Peix i arròs Lacti	Amanida / Au i cereal Lacti
10 - 14 juny	Pasta / Ou i amanida Lacti	Verdura / Au i arròs Lacti	Verdura / Peix i patata Lacti	Pasta / Vedella i verdura Fruita del temps	Verdura / Peix i amanida Lacti
17 - 21 juny	Verdura / Vedella i arròs Lacti	Pasta / Peix i amanida Lacti	Verdura / Au i pasta Lacti	Pasta / Peix i arròs Fruita del temps	Amanida / Ou i patata Lacti

Ex: Verdura / Ou + Patata / Lacti = Mongeta verda i patata amb una truita a la francesa i un iogurt. Arròs / Peix + amanida / Lacti = Sopa d'arròs, lluç al forn amb carbassó i un iogurt.