



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	



Valoració nutricional

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prendrem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats							70.4	40.7	64.4	72.1	50.4			67.9	69.1	61.9	36.8	81.9			68.4	67.9	87.1	57.4	76.2			72.1	57.4	83.8	67.9
Proteïnes							37.0	20.1	29.7	27.2	30.9			30.8	25.1	42.2	23.6	30.1			37.7	30.8	41.1	20.3	18.4			27.2	38.9	28.5	30.8
Greixos							26.2	31.9	30.7	22.6	28.4			42.9	21.4	25.9	29.4	24.2			34.6	42.9	32.5	34.2	20.8			22.6	25.0	25.4	42.9
Calories							699.	543.	666.	618.	609.			799.	643.	682.	519.	680.			703.	799.	832.	629.	579.			618.	652.	697.	799.

Aquest mes comentarem les qualitats de...

La compra dels aliments

La compra té per objecte aconseguir per a la llar/família una alimentació suficient, variada i equilibrada a partir d'hàbits alimentaris higiènics, al millor preu possible. Des del punt de vista nutricional, la compra dels aliments és el punt de partida d'una alimentació racional.

A causa dels canvis ocorreguts en la nostra societat (incorporació de la dona al treball, menjades en menjadors col·lectius, grans àrees comercials, etc.) els hàbits de compra estan variant i amb açò la pauta de l'alimentació familiar.

Quins factors hem de tenir presents a l'hora de la compra dels aliments?

1. Hem de tenir en compte que, entre els aliments que comprem i els existents en la llar, han de trobar-se representants de tots els grups dels aliments, en quantitats suficients per a cobrir les necessitats de tots els membres de la família.

2. La compra dels aliments està condicionada pel pressupost familiar, però hem de recordar que una alimentació saludable no té per què ser una alimentació cara (no menja millor qui menja més car). No ens deixem arrossegar per la publicitat o l'oferta d'aliments innecessaris.

3. Hem de tenir en compte tant les quantitats que necessitem, com la capacitat d'emmagatzematge que disposem per a cada producte en condicions idònies. Cada família té una freqüència de compra òptima; s'han d'adquirir els aliments conforme el ritme de consum.

4. Els aliments de cada sector de la roda d'aliments són substituïbles entre si. Pel que en cada època de l'any hem de cercar l'alternativa més fresca i econòmica.

5. La compra dels aliments també estarà condicionada pels gustos familiars, el temps que es pot dedicar a la preparació dels menjars i els mitjos culinàries disponibles.

Pensa en el menú de la setmana i confecciona una llista de tot allò que necessites agrupant els aliments tal com els trobaràs en els llocs de compra: carns, peixos, verdures, congelats, etc. D'aquesta manera podràs dissenyar l'ordre de compra: per exemple deixant els aliments congelats per a l'últim moment.

