

ÀPATS PER A PERSONES AMB DIABETIS

Les persones amb diabetis han de seguir una **alimentació equilibrada** com la resta de la població però han de controlar la quantitat d'hidrats de carboni que consumeixen (pasta, arròs, patata, pa, llegums, fruites...) i evitar aquells que coneixem com sucres simples (dolços, mel, brioxeries, sucre de taula...)

MENÚ

- Prendre com a base el mètode del plat.
- Prioritzar plats i **guarnicions de verdures**.
- Ajustar la quantitat de **farinacis** i **fècules**.
- Prioritzar els **farinacis integrals** i **llegums**.



CUINAR



- Utilitzant sempre **oli d'oliva verge**.
- A la planxa, al forn, saltejat, sofregit i/o guisats amb **poc oli**, bullit, al vapor o al microones.
- Evitant fregits i arrebossats.

BEURE

- **Aigua**. Podem oferir-ne d'aromatitzada.
- Si no hi ha alternativa al refresc ensucrat, recomanar la **versió edulcorada**.
- Desaconsellar el consum de begudes alcohòliques.



POSTRES



- Potenciar postres a base de **fruita fresca de temporada**, ajustant la ració.
- Potenciar iogurts i **lactis desnatats** o baixos en greix.
- Disposar de les adaptacions baixes en sucre i greix dels postres del menú.

TAMBÉ

- Oferir **oli d'oliva verge** per amanir en format vaporitzador.
- Si es sol·licita pa, ajustar-ne la quantitat i oferir **versions integrals**.
- Disposar d'**edulcorants** per les infusions, cafès...
- Disposar d'**adaptacions sense sucre** i baixes en greix de les salses del plats. No incloure salses comercials.

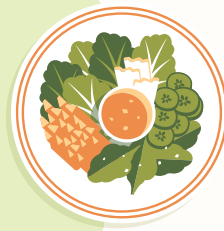


ÀPATS PER A PERSONES AMB SOBREPÈS O OBESITAT

Les persones amb sobrepès i obesitat, han de reduir la energia que consumeixen. Caldrà evitar els aliments rics en greixos i sucre i prioritzar les verdures, en amanides, plats principals i guarnicions, ben vistoses i atractives, acompanyades amb una part d'aliments proteics (peix, carn, ous, marisc, llegums...) cuinada senzilla i sense greixos.

MENÚ

- Prendre com a base el **mètode del plat**.
- Prioritzar plats i **guarnicions de verdures**.
- Ajustar la quantitat de **farinacis i fècules**.
- Prioritzar els farinacis **integrals i llegums**.
- **Evitar carns processades** i carns molt greixoses.



CUINAR

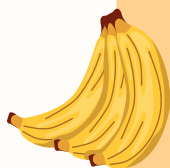
- Utilitzant sempre **oli d'oliva verge extra** i evitar mantega, llard, nata....
- A la planxa, al forn, saltejat, sofregit i/o guisats amb poc oli, bullit, al vapor o al microones.
- **Evitant fregits i arrebossats**.

BEURE

- **Aigua**. Podem oferir-ne d'aromatitzada.
- **Desaconsellar el consum de refrescs ensucrats i begudes alcohòliques**.



POSTRES



- Potenciar postres a base de **fruita fresca de temporada**, ajustant la ració.
- Potenciar **iogurts i lactis desnatats** o baixos en greix.
- Disposar de les **adaptacions baixes en sucre** i greix dels postres del menú.

TAMBÉ

- Oferir **oli d'oliva verge** per amanir en format vaporitzador.
- Si es sol·licita pa, ajustar-ne la quantitat i oferir **versions integrals**.
- Disposar d'**edulcorants** per les infusions, cafès...
- Disposar d'**adaptacions sense sucre** i baixes en greix de les salses del plats. No incloure salses comercials.
- Evitar productes ultra-processats.
- Potenciar aperitius a base de verdures.



ÀPATS PER A PERSONES AMB COLESTEROL O TRIGLICÈRIDS ELEVATS

Les persones amb colesterol o triglicèrids elevats han de controlar el consum de greixos, evitant greixos saturats com embotits i productes processats i augmentant el consum de greixos saludables com peix blau, fruits secs i oli d'oliva verge extra. Una alimentació saludable basada en vegetals sense sucres ni sal afegida també és important.

MENÚ

- Prioritzar plats i **guarnicions de verdures**.
- Prioritzar **farinacis integrals, llegums i fècules**.
- Potenciar les **carns blanques** i magres.
- Potenciar el consum de **peix, blanc i blau**.
- **Evitar** carns processades, carns greixoses i marisc.
- **Evitar** productes ultraprocessats i pre-cuinats



CUINAR



- Utilitzant sempre **oli d'oliva verge extra** i evitar mantega, llard, nata....
- A la planxa, al forn, saltejat, sofregit i/o guisats amb poc oli, bullit, al vapor o al microones.
- **Evitant fregits i arrebossats**.

BEURE

- **Aigua**. Podem oferir-ne d'aromatitzada.
- **Desaconsellar el consum de refrescs ensucrats i begudes alcohòliques**.



POSTRES



- Potenciar postres a base de **fruita fresca de temporada**, ajustant la ració.
- Potenciar **iogurts i lactis desnatats** o baixos en greix.
- Incloure **fruits secs naturals** a les postres i evitar nates, mantegues, brioxeria i postres comercials.

TAMBÉ

- Oferir oli d'oliva verge per amanir en format vaporitzador.
- Disposar d'adaptacions baixes en greix de les salses dels plats. No incloure salses comercials.
- Escollir sempre ingredients i productes baixos en greix, evitant productes ultra-processats.
- Potenciar aperitius a base de verdures.



ÀPATS PER A PERSONES AMB HIPERTENSIÓ

Les persones amb colesterol o triglicèrids elevats han de controlar el consum de greixos, evitant greixos saturats com embotits i productes processats i augmentant el consum de greixos saludables com peix blau, fruits secs i oli d'oliva verge extra. Una alimentació saludable basada en vegetals sense sucres ni sal afegida també és important.

MENÚ

- Prioritzar plats i **guarnicions de verdures**, farinacis integrals, llegums i fècules.
- Potenciar les **carns blanques** i magres. Potenciar el consum de **peix**, blanc i blau.
- Incloure el màxim de **productes frescos**.
- **No incloure ni utilitzar** productes ultraprocessats o pre-cuinats o envasats, son els que més sal contenen.



CUINAR



- **Sense sal.** Utilitzant sempre **oli d'oliva verge**.
 - Inclouent espècies, herbes aromàtiques, vinagretes, all, ceba, cítrics... Per potenciar el sabor.
 - **Macerant, adobant o marinant** els aliments.
- Prioritzant **planxa, al forn, saltejat, sofregit** i/o **guisats** amb poc greix, bullit, al vapor o al microones.

BEURE

- **Aigua.** Podem oferir-ne d'aromatitzada.
- **Evitar** begudes carbonatades.
- **Desaconsellar** el consum de refrescs ensucrats i begudes alcohòliques.



POSTRES



- Potenciar les postres a base de **fruita fresca de temporada**.
- Potenciar **iogurts naturals sense sucre**.
- Disposar de **postres casolanes** i no versions comercials.

TAMBÉ

- Oferir oli d'**oliva verge extra** aromatitzat per amanir.
- **Eliminar la sal del setrill** i incloure pebre, d'altres espècies o vinagretes.
- Disposar de **pa sense sal**.
- **Evitar** salses comercials (en especial salsa de soja!)
- Potenciar **aperitius a base de verdures** i evitar: embotits, formatges, precuinats, olives, conserves...



ÀPATS PER A PERSONES AMB DIFICULTATS PER MASTEGAR I/O EMPASSAR

Les persones amb dificultats per mastegar i/o empassar necessiten adaptar la textura dels seus plats i elaboracions a uns característiques que els permetin menjar de forma eficaç i també segura. Aquestes característiques varien entre persones, on a vegades serà suficient amb petites adaptacions o bé caldrà fins i tot triturar.

MENÚ

- Conèixer **quin és el requeriment de textura del client** (fàcil masticació, triturat...) i si hi ha requeriments especials.
- Vetllar per mantenir **les proporcions del mètode del plat**.
- **Preveure i planificar com farem l'adaptació** respectant l'estructura d'inici del menú demanat (un plat únic o dos plats).
- **Cal poder adaptar qualsevol dels plats del menú del dia** (amanides, pastes, carns, ous, llegums...)



CUINAR

- Utilitzant sempre **oli d'oliva verge extra**.
- **Mantenint el tipus de cocció del plat original** per després modificar-ne la textura.
- **Quan haguem de triturar**: Preveient el color resultant i sense barrejar molts sabors diferents.
- **Validant sempre el resultat final** i que la textura és homogènia i apta per al client. Caldrà colar o tamisar els plats.
- **Adequant la textura** si cal per fer-la més densa, més líquida o més fàcil d'empassar: afegir brous o aigua, fècules, farinacis...



BEURE

- **Aigua**. Podem oferir-ne d'aromatitzada.
- Cal conèixer que el comensal pot necessitar **espesseir les seves begudes**.



POSTRES

- Cal **adaptar a la textura requerida** en qualsevol de les postres del menú.
- Potenciar **fruita fresca de temporada i iogurts naturals** sense sucre adaptant-ne la textura si es requereix.
- **Postres casolanes** adaptant-ne la textura.



TAMBÉ

- Vetllar per la presentació dels plats fent-la atractiva i afegint elements que permetin la seva identificació.
- Donar importància a la vaixel·la i servir a la temperatura adequada.
- **Disposar d'opcions d'aperitius** que puguin ser aptes.



Trobaràs més informació a la Guia Pràctica de Gastronomia Triturada disponible a www.alicia.cat > publicacions.

Aquests continguts són recomanacions estandarditzades per abordar de manera general les hiperlipèmies. De cara al comensal, sempre seran suggeriments.

amb el suport de



alícia