

Aprofitant que arriba la primavera, i amb ella també un “esclat” de fruites de tots colors i varietats. Us explicaré les múltiples maneres que tenim d’incorporar-la en el nostre dia a dia. Per seguir una alimentació saludable i la prevenció de múltiples trastorns, la recomanació actual és de consumir-ne unes 2-3 racions al dia.

Que entenem per 1 ració de fruita:

- 1 peça mitjana de fruita (pera, poma, taronja, plàtan, préssec, etc.)
- 1-2 tallades mitjanes de meló o síndria
- 2-3 peces mitjanes d’albercocs, prunes, mandarines, figues, nespres, etc.
- 8-10 maduixes mitjanes o 1 bol petit
- 10-15 cireres o grans de raïm o 1 plat de postres de mores, gerds.

Actualment, segons els estadístiques el consum mig de fruita entre la població (adults i infantil), s’allunya molt de les veritables recomanacions, en molts casos, amb prou feines s’arriba a 1 ració al dia!

Trucs per aconseguir arribar a les racions recomanades per dia:

- Procureu que hi hagi un plat amb fruita fresca a la taula, al marbre de la cuina o a la nevera.
- Guardeu la fruita tallada a la nevera, en un recipient tancat, per menjar -la al llarg del dia.
- Compreu fruita fresca de temporada i de proximitat, ja que és més gustosa, més barata i més respectuosa amb el medi ambient.
- Planifiqueu els menús i la compra per garantir la presència de fruita en diversos àpats del dia, i ho podeu fer de la següent manera:**

- 1.- Incloure la fruita fresca habitualment com a postres.
- 2.-En l’esmorzar, podeu barrejar trossos de fruita (poma, plàtan, fruits vermells...) juntament amb els cereals i el iogurt, o fer un batut.
- 3.-Afegiu fruites a les amanides (maduixes, poma, pera, taronja...).
- 5.-Prepareu les receptes amb fruites (gaspaxo de maduixes o síndria, crema de meló, llom amb pinya, pollastre amb poma...).
- 6.-Incloueu també la fruita als berenars: sencera o a trossos, a daus dins d’un iogurt...
- 7.-Utilitzeu la fruita madura per fer compotes, per untar al pa, per preparar pastissos.
- 8.- Prepareu daus o talls de fruita fresca en un bol o en una carmanyola petita per emportar-vos-ho a la feina i els nens a l’escola.

I pels pares amb infants... recordeu en ser un bon exemple!! A casa mengeu fruita cada dia! Quan aneu a comprar fruita, mostreu les varietats que n’hi ha i permeteu que n’escullin algunes de les que més els criden l’atenció. Depenent de l’edat, també us poden ajudar a prepara-la.

I per cert...Substituiu les lllaminadures per fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, plàtan deshidratat sense sucre etc.), sempre serà molt més saludable!

Salut i Bons aliments !