

# Aliments

## QUE AFAVOREIXEN LA SALUT CEREBRAL



**1** Segueix patrons dietètics saludables com ara la **Dieta Mediterrània** o la **Dieta MIND**.



**2** Consumeix almenys **2 racions diàries de verdures i hortalisses**, especialment aquelles de fulla verda i crucíferes (com bròquil, coliflor o les diferents varietats de col). Aporten folats, polifenols, vitamina K i carotenoides.



**3** Consumeix **2 racions al dia de fruita sencera** i procura incloure raïms, nabius o altres baies i cítrics (com taronja, mandarina, aranja, etc.) que són riques en polifenols i antioxidants.



**4** Consumeix almenys **3 racions de peix setmanals**, de les quals 2 o més siguin de peix blau (com sardina, verat, salmó, etc.), que aporten àcids grassos omega-3 i vitamines del grup B.



**5** Utilitza l'**oli d'oliva verge extra** com a principal greix per al cuinat i amaniment d'aliments, per aportar-los en antioxidants, polifenols i àcids grassos monoinsaturats i inclou altres aliments rics en greixos saludables, com els **fruits secs i llavors** (un grapat al dia). Els fruits secs i llavors aporten àcids grassos poliinsaturats, polifenols, a més de vitamines del grup B i minerals com el zinc i el seleni.



**6** Inclou de **1 a 2 racions al dia de lactis naturals o fermentats**: com a llet, formatge fresc o iogurt natural sense sucre. Aporten vitamines del grup B, vitamina D i, les opcions fermentades com el iogurt, també probiòtics.



**7** Consumeix almenys **tres racions al dia de cereals o derivats** (com pa, pasta, arròs, civada, etc.), donant prioritat a varietats integrals. Aporten fibra, a més de vitamines del grup B i minerals com el zinc o seleni.



**8** Consumeix de **3 a 4 racions setmanals de llegums** (com lleties, cigrons mongetes, etc.). Aporten fibra, a més de vitamines del grup B i minerals com el zinc o seleni.



**9** Inclou de **3-5 racions a la setmana de carn d'ocell i ous**, que aporten vitamines del grup B i zinc, intentant consumir almenys 4 ous a la setmana per la seva aportació de turó i carotenoides. La carn d'au és preferible davant de la carn vermella pel contingut més baix en àcids grassos saturats.



**10** **Redueix la sal i el sucre** que afegeixes als teus plats i intenta prioritzar les preparacions a casa davant dels aliments ja preparats i els ultraprocessats.