

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 les de fulla verda i les crucíferes (com el bròquil, la 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-hi raïm, nabius o altres fruits del bosc, així com cítrics (com taronja, mandarina, aranja, etc.), rics 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 cuinar i amanir els aliments, ja que aporta antioxidants, polifenols i àcids grassos monoinsaturats. Inclou també altres aliments rics en greixos saludables, com els fruits secs i les 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 d'**1 a 2 racions al dia de lactis naturals o fermentats**, com ara llet, formatge fresc o iogurt natural sense sucre. Aporten vitamines del grup B, vitamina D i, en el cas de 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.), prioritzant les varietats integrals. Aporten fibra, així com vitamines del grup B i minerals com el zinc o el seleni.



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



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



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