



# Que sopem avui?

És molt important tenir en compte el que hem dinat a l'hora d'elaborar el nostre sopar.



Si hem dinat ...

Podem sopar ...

Cereals , fècules o llegums

Hortalisses crues o verdures cuites

Verdures

Cereals o fècules

Carn

Peix o ous

Peix

Carn magra o ous

Ous

Peix o carn

Fruita

Làctics o fruita

Làctics

Fruita

# Consells per prevenir els refredats



- L'alimentació pot jugar un paper molt important per evitar refredar-nos i millorar els símptomes quan apareix. A continuació us donem un seguit de consells:
  - Menjar una dieta poc abundant els primers dies. Es recomana una dieta rica en fruites i verdures .
  - Menjar aliments antioxidants ja que ajuden a eliminar les toxines que ens provoca el refredat , alleujar els símptomes i enfortir el nostre organisme.
  - Aliments rics en vitamina A , ja que fan que millorin les nostres defenses , en concret de les vies respiratòries. ( fetge, peix blau, mantega, rovell d'ou...).
  - Menjar aliments amb propietats que millorin el nostre sistema immunològic, fent així que el nostre organisme tingui menys probabilitats de refredar-se.
  - Per últim és molt important beure constantment aigua per evitar deshidratants per tal d'eliminar les toxines per l'orina.

