

Què en saps dels greixos





On són els greixos?



On són els greixos?



A quasi tots els
grups d'aliments!



The background is a dark teal color with a pattern of white gears and question marks of various sizes. Three yellow thought bubbles with blue outlines are overlaid on the background. Each bubble has a small blue circle with a white '@' symbol on its side.

Però, son tots iguals?

Són saludables?

Qué son els greixos?

Què són els greixos?

- És un nutrient que forma part de quasi tots els aliments.
- És molt calòric, aporta molta energia. 1 g de greix = 9 calories
- És un nutrient necessari a la nostra alimentació.
- La quantitat i la qualitat en l'elecció dels greixos és molt important.

No tots els greixos son iguals

Hi ha diferents tipus de greixos que convé tenir molt clar:

- Saturat
- Monoinsaturat
- Poliinsaturat



Aquesta classificació fa referència a la seva estructura química i determina la seva acció en el cos.

...i a quins aliments trobam uns i altres?

Saturats



...i a quins aliments trobam uns i altres?

Monoinsaturats



...i a quins aliments trobam uns i altres?

Poliinsaturats



La quantitat és important!



- 100-120 g formatge fresc 1 porció individual
- 30-40 g formatge semi o curat 2-3 llesques de formatge

La quantitat és important!



- 100-125 g de carn

1 filet/ $\frac{1}{4}$ de pollastre, conill

La quantitat és important!



- 60-120 g d'ous

1-2 unitats d'ou

La quantitat és important!



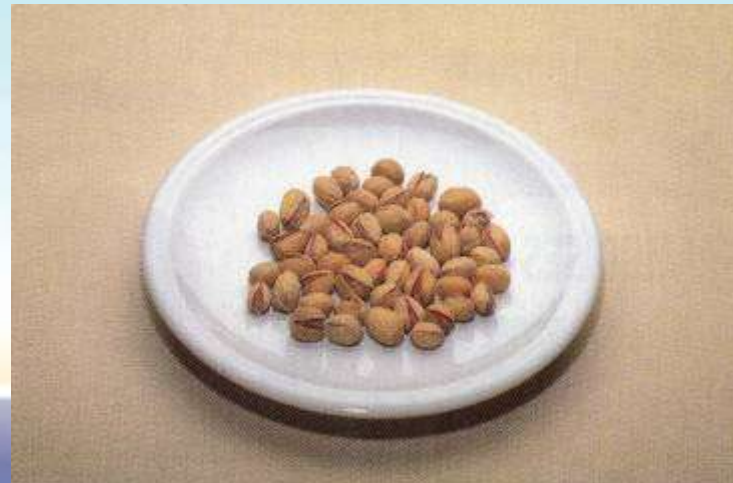
- 10 ml

1 cullerada sopera

La quantitat és important!



- 20-30 g fruits secs



1 grapat o ració individual

La quantitat és important!



- 125-150 g de peix

1 filet individual

Pasa de menjar malament!



Et podem ajudar...
contacta amb nosaltres

