

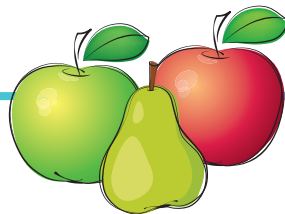
EL PLA DE SALUT DE LA CREU ROJA

La nostra missió

- + Desenvolupar la línia d'acció de promoció de la salut en les actuacions que duu a terme la Creu Roja.

Els nostres objectius

- + Promoure hàbits i estils de vida saludables.
- + Promoure la inclusió social de les persones amb malalties estigmatitzadores (sida, malalties mentals, de transmissió sexual, etc.).
- + Fomentar conductes que evitin els accidents.
- + Afavorir l'autonomia funcional de la gent gran.
- + Millorar la salut de les persones que presenten conductes addictives.
- + Desenvolupar actituds i conductes que evitin els comportaments violents.
- + Fomentar hàbits que afavoreixin un desenvolupament afectivo-sexual adequat.
- + Desenvolupar actituds que afavoreixin l'alimentació sana i disminueixin els trastorns alimentaris (obesitat, bulímia, anorèxia, etc.).



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unitat Universalitat

Menja segur, menja sa

7 abril
Dia Mundial
de la Salut



Mantén la
neteja



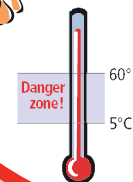
Separa
els aliments
crus dels
cuinats



Cuina
completament



Fes servir aigua i
matèries primeres
segures



Mantén els
aliments a
una temperatura
segura

Pla de Salut

Cada vegada més a prop de les persones



L'alimentació, base de la nostra salut

- + Beu almenys 2 litres d'aigua cada dia (8 gots).
- + Posa color als teus plats: almenys un de verdura i dues fruites al dia.
- + Consumeix aliments amb cereals cada dia.
- + Menja peix almenys dos cops per setmana.
- + Pren com a mínim 2 gots de llet o productes lactis cada dia.
- + Inclou llegums en la teva dieta setmanal.
- + Fes servir oli d'oliva.
- + Cuina amb poca sal i modera el consum d'alcohol.
- + Fes exercici habitualment.
- + I recorda que la gent que menja molta fruita i verdura té més probabilitats de sentir-se feliç, tranquil·la i amb més energia.



Alguns consells generals per estalviar en el cistell de la compra

- + Compra marques blanques.
- + Compra productes de temporada: estan en el seu millor moment i surten més barats.
- + Compra productes no peribles en oferta.
- + Compra el peix i la carn congelats. Algunes verdures també surten més econòmiques si estan congelades o en conserva.
- + Vés amb compte amb les promocions. L'envàs més gran no és sempre l'opció més econòmica. Fixa't en el preu per quilo o litre.
- + El millor estalvi és no comprar més que allò necessari.

Evita el risc

- + Una mala alimentació augmenta el risc que apareguin moltes malalties i problemes psicològics (diabetis, malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, anorèxia, bulímia, baixa autoestima, ansietat, depressió).
- + Si no anem amb compte, els aliments poden contenir bacteries, virus, paràsits o substàncies químiques que ens poden causar més de 200 malalties, des de diarrea fins a diferents tipus de càncer.

Recorda

- + Vuit-cents milions de persones tenen accés insuficient als aliments.
- + Un terç del menjar que es produeix al món acaba a les escombraries (al voltant de 1.300 milions de tones d'aliments).
- + Els aliments contaminats estan vinculats a la mort estimada de 2 milions de persones l'any, la majoria de les quals són nens i nenes.

Millora els teus hàbits a l'hora de preparar els aliments

Amb motiu del Dia Mundial de la Salut, et volem recordar les 5 claus que recomana l'Organització Mundial de la Salut per aconseguir la innocuïtat dels aliments que manipulem habitualment:

1. Mantén la neteja

- Renta't les mans abans i després de preparar aliments.
- Renta i desinfecta les superfícies que facis servir per preparar els aliments.
- Protegeix els aliments i la cuina d'insectes o altres animals.
- Renta les baietes i els draps de cuina esbandint-los bé, i neteja també l'aiguera (les restes de menjar es llencen al cubell de les escombraries, no per l'eixidiu).



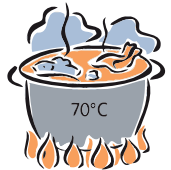
2. Separa els aliments crus dels cuinats



- Guarda els aliments en recipients tancats.
- Separa els aliments crus dels cuinats i dels llestos per menjar.
- Fes servir estris diferents, com ara ganivets o taules de tallar, per manipular els aliments crus.
- Abans de guardar els productes cuinats a la nevera, espera que estiguin a temperatura ambient.

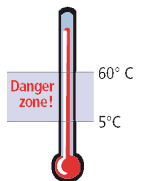
3. Cuina completament els aliments

- Cuina de manera completa la carn, el pollastre, els ous i el peix, per tal d'eliminar els possibles microorganismes i destruir determinades toxines.
- Bull els aliments com les sopes i els guisats perquè siguin segurs.
- Reescalfa completament el menjar ja cuinat.



4. Mantén els aliments a temperatures segures

- Refrigera al més aviat possible els aliments cuinats i peribles (preferiblement per sota dels 5 °C) i mantén el menjar calent per sobre dels 60 °C.
- No guardis menjar durant molt de temps, encara que sigui a la nevera, ni descongelis a temperatura ambient.
- Guarda la carn i el peix a la part baixa de la nevera, perquè no contaminin els aliments ja cuinats (que han d'estar tapats).
- g. Conserva els aliments frescos en recipients hermètics o embolicats en paper d'alumini.



5. Fes servir aigua i matèries primeres segures



- Fes servir aigua tractada perquè sigui segura i tria aliments sans i frescos.
- Renta les fruites i les verdures, especialment si s'han de menjar crues.
- No consumeixis aliments després de la seva data de caducitat.
- No compres fruites ni ous malmesos, ni productes l'envàs dels quals presenti algun defecte.