



Prevenció de riscos: alimentació

- En la societat actual són cada vegada més freqüents els trastorns del comportament alimentari que desemboquen en malalties.
- Quina és la causa d'aquests trastorns? No hi ha un factor únic, encara que gairebé tots estan relacionats amb els canvis socials (família, mitjans de comunicació, models de bellesa i èxit...).
- Les repercussions derivades d'una desnutrició, malnutrició o nutrició desequilibrada són molt greus i poden, en molts casos, ocasionar la mort.
- Aquestes són les conseqüències de l'existència d'un dèficit o excés de vitamines i minerals en la teua dieta.

	mancança de...	provoca...	excés de...	provoca...
vitamines	- B12 i àcid fòlic - B2 - K	- anèmia - cataractes - hemorràgies	vitamines - A - D	- mal de cap, vòmits - mals renals, diarrea, vòmits
minerals	- calci - fluor - fòsfor - potassi - ferro	- raquitisme, càries - càries - fatiga i debilitat muscular - debilitat muscular - anèmia	minerals - sodi - fluor - ferro - calci	- hipertensió arterial - decoloració d'esmalt dental - cirrosi - càlculs renals

Perquè la teua alimentació siga correcta, convé que tingues en compte el decàleg següent:

Canvia la cultura consumista per la cultura de la solidaritat

1. Fes una dieta austera: menja només el que necessites.
2. No abuses del consum de carns i derivats. En aquest moment es mengen el doble de proteïnes de les que es necessiten.
3. No menges peix més menut del que dicta la legislació.
4. Menja una quantitat més gran de cereals i llegums.
5. Augmenta el consum de fruites, verdures i hortalisses.
6. Utilitza oli d'oliva; a més dels avantatges sanitaris, augmenta l'arbrat.
7. Continua la dieta mediterrània.
8. Modera el consum d'aliments superflus, sovint són desaconsellables i generen molta brossa.
9. Fes un bon ús de l'aigua potable. És un bé escàs que cal cuidar.
10. Aprecia el valor del menjar i dels productes que s'hi relacionen.

