

L'educació del paladar dels més joves, en bones mans.

## ALIMENT DE TEMPORADA: ALVOCAT

### Sabies que l'alvocat és una fruita tropical?



El seu ús gastronòmic es centra sobretot en plats salats: amanides, farcits o el famós guacamole. Normalment es consumeix cru, però si es cuina, no l'hem d'arribar a coure'l del tot ja que amarga. En cru, cal consumir-lo just després d'obrir-lo ja que la seva polpa s'ennegreix amb rapidesa, per evitar-ho tan sols cal afegir unes gotes de llimona.

Si es compara amb la mitjana de les fruites, l'alvocat és un fruita molt calòrica, degut al seu alt contingut en greixos (un 14%) però són del tipus cardiosaludable (ja que és un producte molt ric en àcid oleic). A més l'alvocat aporta a la nostra dieta fibra, potassi, vitamina E, carotens i àcid fòlic.

## Complementa la teva alimentació de cada dia amb:

### Esmorzar / Berenar

#### Làctics

Llet, iogurt, mató, formatge, quefir

#### Cereals

Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament, brioixeria casolana

#### Fruita fresca i/o hortalisses

Tot tipus de fruita; ocasionalment en forma de suc fresc  
Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals

#### Fruits secs

Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina

### Sopar

Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT	POTS 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 magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura

Es recomanable menjar una ració al dia de verdura crua

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?  
En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que si hi estiguin dintre de la mateixa família d'aliments.