

Cuidar-se és una bona inversió!

10 consells per **fer salut a bon preu** a partir dels 65 anys

1

1 Planificar els àpats

Abans d'anar a comprar, planifiqueu els vostres àpats per als dies següents. Això farà que compreu només el que us cal, sense gastar més del compte. Feu una llista un cop hàgiu vist els aliments que teniu a casa. A més, si compreu just el que necessiteu, eviteu carregar massa i us desplaçareu amb més comoditat.

2

2 Cercar el millor preu, comparar i contrastar

Busqueu ofertes i descomptes. És convenient comparar preus del mateix producte però de diferents marques, ja que podeu trobar preus molt diferents. Si voleu aclariments o més informació, pregunteu als empleats de l'establiment.

3

3 Comprar aliments de temporada

Comprar fruita i verdura de temporada redueix els costos i augmenta la frescor i el sabor dels productes. Si no heu de consumir immediatament tot el que compreu, prepareu algunes de les hortalisses i congeleu-les. També podeu cuinar sofregits, escalivades, samfaines, etc. per un altre dia. Si podeu, compreu els aliments a granel; solen ser més barats.

4

4 Els aliments pensats per estalviar temps a la cuina... poden ser MÉS cars

Els aliments com els congelats, els precuinats, les verdures i les amanides en bosses, l'arròs instantani i els aliments a punt per consumir i estalviar temps a la cuina, són més cars. Cal fixar-se bé en el preu, o aprofitar ofertes.

5

5 Els aliments més interessants... bons, nutritius i barats

Hi ha aliments barats durant tot l'any. Ajuden que l'alimentació sigui variada a un cost raonable. Procureu combinar-los. Aquests aliments són:

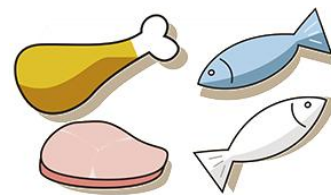
- Els ous: Aliments molt nutritius, amb moltes opcions culinàries. Es poden menjar almenys 2-3 cops per setmana. És una bona alternativa al peix i la carn.
- La fruita seca: L'avellana sol ser la més barata, però tota la fruita seca aporta fibra i greixos saludables. Es pot triturar i afegir a molts plats. Un grapat al dia és una bona quantitat.
- El peix: Barats, sardines i seitons són força econòmics. Els peixos de piscifactoria són opcions també molt recomanables pel preu i el valor nutricional.
- El pollastre i el conill: Carns molt saludables amb poc greix i molta proteïna.
- La verdura de temporada o congelada. Font de vitamines, minerals i fibra. Mengeu cada dia 2 racions.
- La fruita de temporada: La millor opció per a unes postres o un petit àpat entre hores. Junt amb les verdures són molt importants per prevenir el restrenyiment. Per això, cal menjar almenys 3 racions cada dia.
- Els cereals com el pa són aliments bàsics a l'alimentació diària. Proveu opcions integrals que tenen més fibra.
- L'aigua. La beguda més saludable. Beveu sovint, malgrat que no tingueu set.



6

Cuinar una vegada... menjar per més d'un dia

Sempre que us sigui possible, prepareu bases de les receptes que podeu menjar en els dies posteriors. Així ho podeu anar combinant amb els aliments frescos que aneu comprant.



7

Ajustar les quantitats

Ajustar la mida de les racions evitarà que sobri menjar preparat. Podeu reutilitzar les sobres del menjar canviant-ne la preparació, afegint-hi ingredients i condimentant-les amb espècies i herbes aromàtiques. És una manera excel·lent d'aprofitar i reduir despeses. Vegeu-ne alguns exemples:

- Si teniu unes restes de pollastre, les podeu barrejar amb un sofregit o aprofitar-les per a una amanida o unes croquetes.
- D'unes restes de verdura bullida, en podeu fer un trinxat.
- Del pa sec, en podeu fer pa ratllat, croquetes, o sopes com el gaspatxo.

8

Conservar adequadament els aliments

Comproveu la temperatura de la nevera. Paeu atenció a l'ordre i la neteja del rebost. Un aliment mal conservat es fa malbé abans i pot ser perillós per a la salut. Per a més informació sobre la conservació dels aliments, consulteu [Consells per als consumidors sobre el malbaratament d'aliments](#) (col·lecció de documents amb consells per evitar el malbaratament d'aliments a casa).

9

Si menjeu fora de casa...

Menjar fora de casa sol resultar més car. Si aneu a un restaurant podeu estalviar diners aprofitant les ofertes, els descomptes, els plats únics ben equilibrats, els plats especials del dia, etc. Si menjeu fora perquè aneu d'excursió o alguna activitat us ocupa l'hora de dinar o de sopar, recordeu que l'opció de la carmanyola, o fins i tot de l'entrepà i la fruita, poden ser grans aliats. L'aigua és la beguda més saludable i més barata.

10

Els "extres" fan pujar la factura

Aliments com brioixeria, precuinats, aperitius salats, dolços, begudes ensucrades o alcohòliques, s'han de moderar, ja que no són aliments bàsics.

Més informació

Piràmide de l'alimentació saludable. 2012
4 consells per preparar els aliments de forma segura

Receptes Saludables del PAAS
Prou malbaratar aliments

<http://canalsalut.gencat.cat>

Cuidar-se és una bona inversió!

10 consells per fer salut a bon preu a partir dels 65 anys

3

Menus de tardor i hivern

Dinars	Sopars
Amanida d'enciam amb pinya i ceba tendra Guisat de llenties amb verdura Taronja	Crema de pastanaga i xirivia Filet de gall dindi al forn amb tomàquet i orenga Raïm
Amanida d'enciam amb pastanaga i remolatxa ratllada Conill guisat amb ceba i puré de patates Caqui	Sopa de verdures i pistons Trita d'espínacs amb pa amb tomàquet Rodanxes de taronja amb magrana
Espirals amb alls i xampinyons saltats Trita de carxofa amb tomàquet amanit i olives Daus de poma i pera amb canyella	Lluç al vapor amb bròquil i patata Mandarines
Amanida d'escarola amb espàrrecs blancs Mongetes blanques guisades amb carbassa Kiwi	Minestra de verdures Llom a la planxa Figues
Arròs caldós amb verdures Crestes de tonyina i pebrot vermell amb amanida d'enciam i col llombarda Compota de pera amb daus de pera	Trinxat de blada i patata amb all i ou escaldat Poma
Espaguetis amb salsa de tomàquet i espínacs Pollastre rostit amb ceba, alls i llorer Mandarines	Crema de cigrons, porros i pastanaga Pa amb tomàquet i sardines Raïm
Orada a la planxa amb mongetes tendres saltades Macedònia de fruita	Sopa de fideus Croquetes de pollastre amb enciam, blat de moro i ceba tendra logurt

Cuidar-se és una bona inversió!

10 consells per **fer salut a bon preu** a partir dels 65 anys

4

Menús de primavera i estiu

Dinars	Sopars
Macarrons amb verdures saltades i formatge Botifarra a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Síndria	Mongeta tendra amb patata al vapor Cuixa de pollastre rostida amb tomàquet i ceba Poma
Amanida de lleties amb vinagreta de mostassa Filet de lluç arrebossat amb carbassó a la planxa Préssec	Sopa de meló amb rostes Trita a la francesa amb pa amb tomàquet iogurt natural
Gaspatxo Fideus a la cassola amb costella de porc Pinya tropical natural	Amanida d'arròs Seitons fregits amb amanida d'enciam i pastanaga Albercocs
Minestra de verdures freda Sardines a la llauna amb salsa de tomàquet i albergínia Meló	Crema freda de porros i patates Ou bullit amb escalivada Préssec
Amanida variada amb poma Gall dindi a la planxa amb escalivada i flam d'arròs Llesques de pera amb iogurt	Pastís de puré de patata, tonyina, pebrot vermell i maionesa amb rodanxes de tomàquet Prunes

Cuidar-se és una bona inversió!

10 consells per **fer salut a bon preu** a partir dels 65 anys

Dues receptes nutritives i molt econòmiques

Croquetes de pa d'ahir amb salsa de tomàquet

Ingredients (per a 6 persones)

Per a les croquetes

- 250 g de pa dur
- 3 ous
- 400 ml de llet
- Formatge ratllat (emmental, manxego o un altre)
- Oli per fregir preferiblement d'oliva

Per a la salsa de tomàquet

- 1 pot de tomàquet natural triturat (800 g)
- 50 g d'oli preferiblement d'oliva
- Orega sec (2 cullerades soperes)
- 1 bitxo sec (opcional)
- Sucre (1 culleradeta de cafè)

Preparació

- Talleu el pa a llesques fines i remulleu-lo en la llet com a mínim 30 minuts. Passat aquest temps, afegiu-hi els ous batuts i esclafeu-los amb una forquilla.
- Afegiu-hi el formatge ratllat i, si ho voleu, sal i pebre. Si està molt tou, poseu-lo una estona en el frigorífic perquè sigui més fàcil fer les croquetes.
- Amb una cullera, traieu-ne les porcions que aneu fregint en oli d'oliva calent.
- Es recomana fregir-les completament submergides en oli durant dos minuts. Han de quedar torrades per fora i sucoses per dins. També es poden congelar en un plat separades entre si abans de fregir-les; una vegada congelades, es fiquen en una bossa hermètica i, per consumir-les, fregiu-les directament sense descongelar.

Salsa de tomàquet

- Poseu tots els ingredients de la salsa en una paella amb tapa, tapeu-la i deixeu-la coure a foc lent fins que s'espesseixi al vostre gust. De tant en tant, removeu-ho amb cura, ja que quan es va espessint salta molt i podeu cremar-vos.
- Si preferiu no preparar la salsa de tomàquet, podeu substituir-la per tomàquet fregit envasat.

Ropa vieja de Cadis: aprofitar les restes de la carn d'olla per fer un plat molt nutritiu i saborós

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 patates mitjanes (en total 1 kilo més o menys)
- 2 cebes mitjanes (d'uns 250 grams cadascuna)
- 4 grans d'all
- 2 gots plens de cigrons del bullit
- 1 pit de pollastre del bullit esmicolat
- 1 tros de vedella del bullit esmicolat
- 1 fulla de llorer
- mig got de vi blanc
- 8 cullerades d'oli d'oliva
- oli per fregir les patates (d'oliva o de gira-sol)
- sal i pebre negre

Recepta (per a 4 persones)

- Primer de tot, peleu les patates. Després tal·leu-les a tires, afegiu-hi una mica de sal i fregiu-les fins que estiguin daurades però no massa cruixents. En acabat, reserveu-les en un plat amb paper de cuina perquè absorbeixi l'excés d'oli.
- Peleu les cebes i tal·leu-les a la juliana (en trossets llargs i prims). Peleu els alls i tal·leu-los a rodanxes. Poseu en una paella molt gran les 8 cullerades d'oli d'oliva i afegiu-hi les cebes, els alls, la fulla de llorer i mitja cullerada de sal. Deixeu-ho a mig foc fins que les cebes estiguin tovetes i hagin agafat color.
- Quan les cebes i els alls estiguin al punt, afegiu-hi les carns esmicolades (el pollastre i la vedella) i els cigrons. Removeu-ho bé i salteu-ho durant uns minuts perquè s'escalfin els cigrons i les carns.
- Quan estigui tot calent, apugeu el foc i afegiu-hi el vi. Deixeu que el vi es redueixi fins que desaparegui completament i aleshores afegiu-hi les patates fregides i removeu-ho bé.
- Tasteu-ne el punt de sal i, si cal, afegiu-ne una mica més. El pebre és opcional; si us agrada, afegiu-hi una mica de pebre negre acabat de moldre. Sortiu de la cuina i tothom a taula!

Tothom a taula!

Si no heu preparat un bullit però voleu preparar la *ropa vieja* podeu fer el següent, tot i que el resultat és molt menys saborós. Podeu agafar els cigrons del pot de cigrons (ja cuits) però heu d'esbandir-los molt bé sota el raig d'aigua de l'aixeta. Podeu utilitzar les restes d'un pollastre rostit en comptes del pollastre del bullit. Si no teniu pollastre rostit, podeu bullir-ne un pit en el brou de pollastre. Substituir la vedella és més difícil, ja que perquè estigui tendra cal cuinar-la durant molt de temps. Si no teniu un tros de vedella que us hagi sobrat d'algun guisat, prescindiu-ne en la recepta i llestos!

Cuidar-se és una bona inversió!

10 consells per **fer salut a bon preu** a partir dels 65 anys

7

Per mantenir-se actius!

1

Per cuidar el cor: cada dia, camineu a bon pas 30 minuts com a mínim.

Per exemple camineu durant 10 minuts seguits tres vegades al dia (abans d'esmorzar, abans de dinar i abans de sopar). Camineu a una velocitat que us permeti mantenir una conversa, però que us suposi un esforç. La distància que camineu no és important, el que compta és que camineu durant 10 minuts seguits cada vegada.



2

Per reforçar els músculs: 2 dies a la setmana, feu exercicis de tots els grans grups musculars del cos (cames, malucs, esquena, abdomen, espatlles i braços). Podeu fer exercicis que utilitzen el pes del propi cos (pujar escales), treballar a l'hort o al jardí, fer peses, fer exercicis amb bandes elàstiques, fer ioga, utilitzar màquines... Podeu fer servir com a peses ampolles de plàstic plenes d'aigua. Al mateix temps, recordareu la importància d'hidratar-vos.

3

Mantingueu-vos flexibles, fent estiraments gairebé cada dia. La flexibilitat facilita el moviment i ajuda a prevenir lesions. La manca de flexibilitat dels malucs i la part baixa de l'esquena contribueix al mal d'esquena. La disminució de l'amplitud de moviment dels malucs, els genolls i els turmells afavoreix les caigudes i modifica la forma de caminar.

4

Feu exercicis per treballar l'equilibri i prevenir les caigudes.

És recomanable fer un mínim de 2 sessions setmanals d'exercicis per millorar l'equilibri (per exemple caminar amb cura endarrere, caminar cap als costats, caminar amb els talons, caminar de puntetes, asseure's i aixecar-se, fer tai-txi, fer ioga...).



5

Considereu les activitats diàries com un entrenament per millorar la salut.

Les activitats de la vida diària que comporten un esforç físic: per exemple pujar escales, anar caminant als llocs, fer les feines de la llar, preparar el dinar, vestir-se, calçar-se, tenir cura de la higiene personal, pentinar-se... també compten com a activitat física. Convé que cadascú les faci mentre sigui possible (encara que costi o que es tardi més, per no perdre la autonomia).

6

Trieu activitats que us agradin i que s'adaptin a les vostres possibilitats:

passejar, ballar, jugar a bitlles o botxes, fer aiguagim o fer excursions són opcions per gaudir al mateix temps que es fa exercici. Aproveiteu les activitats que es facin en el centres cívics i els equipaments del vostre barri.



7

Combineu diferents tipus d'activitats. Combinar diferents activitats proporciona més beneficis i redueix el risc de lesions. Per exemple, cada setmana: anar a caminar 5 dies, a nedar 2 dies, a fer tai-txi 2 dies i a fer exercicis a casa 3 dies.

Cuidar-se és una bona inversió!

10 consells per **fer salut a bon preu** a partir dels 65 anys

8

Podeu unir-vos a un grup. Sol ser més agradable fer activitats en grup. Està comprovat que ajuda a mantenir l'activitat en el temps. També per començar, si aneu a un grup portat per un professional podeu aprendre els exercicis que us van millor en cas que tingueu problemes d'equilibri, o altres.

9

Practiqueu exercicis aïllats de braços o cames. Si teniu dificultats per a les activitats de la vida diària (per exemple, pujar escales o caminar), podeu començar practicant exercicis aïllats de braços o cames (que podeu fer dempeus, asseguts o estirats) per millorar la salut i la mobilitat en general.

10

Consulteu el vostre professional sanitari si voleu augmentar el vostre nivell d'activitat física habitual.

11

Escolteu el propi cos i no vulgueu progressar massa ràpidament. La constància i la regularitat són fonamentals per obtenir beneficis.

12

Reincorporeu-vos de manera progressiva després d'una interrupció, ja sigui un problema de salut o d'altres, fins a recuperar el nivell que teníeu abans.

