



# Itinerari saludable – L'entorn del riu Siurana



## El recorregut

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Distància          | 1,40 Km   |
| Durada aproximada  | 25 minuts |
| Grau de dificultat | Fàcil     |

Aquest itinerari saludable ens convida a gaudir de la natura tot realitzant una activitat física quotidiana: **caminar**. D'aquesta manera, barregem dos conceptes que ens aporten beneficis saludables pel nostre cos: **exercici i natura**.

Són ja reconeguts de sobres el beneficis que aporta al nostre cos **caminar** regularment uns 20 minuts diaris. D'altra banda, són més desconeguts els beneficis tant físics com mentals que aporta a la nostra salut el **gaudir de la natura**. Alguns estudis apunten que la contemplació de la natura té efectes restauradors en la capacitat del cervell de concentrar-se i afavorir l'atenció. A part, els entorns naturals ajuden al benestar (disminuint la irritabilitat) i a la recuperació física i mental de l'organisme.

L'itinerari saludable proposa un recorregut senzill, pràcticament pla, que s'uneix amb l'altre itinerari saludable del poble: **l'itinerari saludable de la Font del Mingot**. Per a fer-ho, ofereix una agradable passejada resseguint el riu Siurana. D'aquesta manera, es pot gaudir de les peculiaritats del bosc de ribera i dels diferents paisatges que s'observen al llarg del traçat del camí. Entre aquests paisatges en destaca el paisatge agrícola de conreus arbrats com la vinya i els ametllers, així com també el d'hortes.

Tenint en compte doncs, la següent afirmació: **“Sovint, quan ens sentim esgotats, recorrem a una tassa de cafè, però la investigació suggereix que una forma millor d'obtenir energia és el contacte amb l'entorn natural”** (Richard Ryan - professor de psicologia de la Universitat de Rochester), endinseu-vos a realitzar l'itinerari saludable deixant-vos portar per les diferents sensacions que ens ofereix.



— Itinerari saludable - L'entorn del riu Siurana

— Itinerari saludable - La Font del Mingot

— El riu Siurana

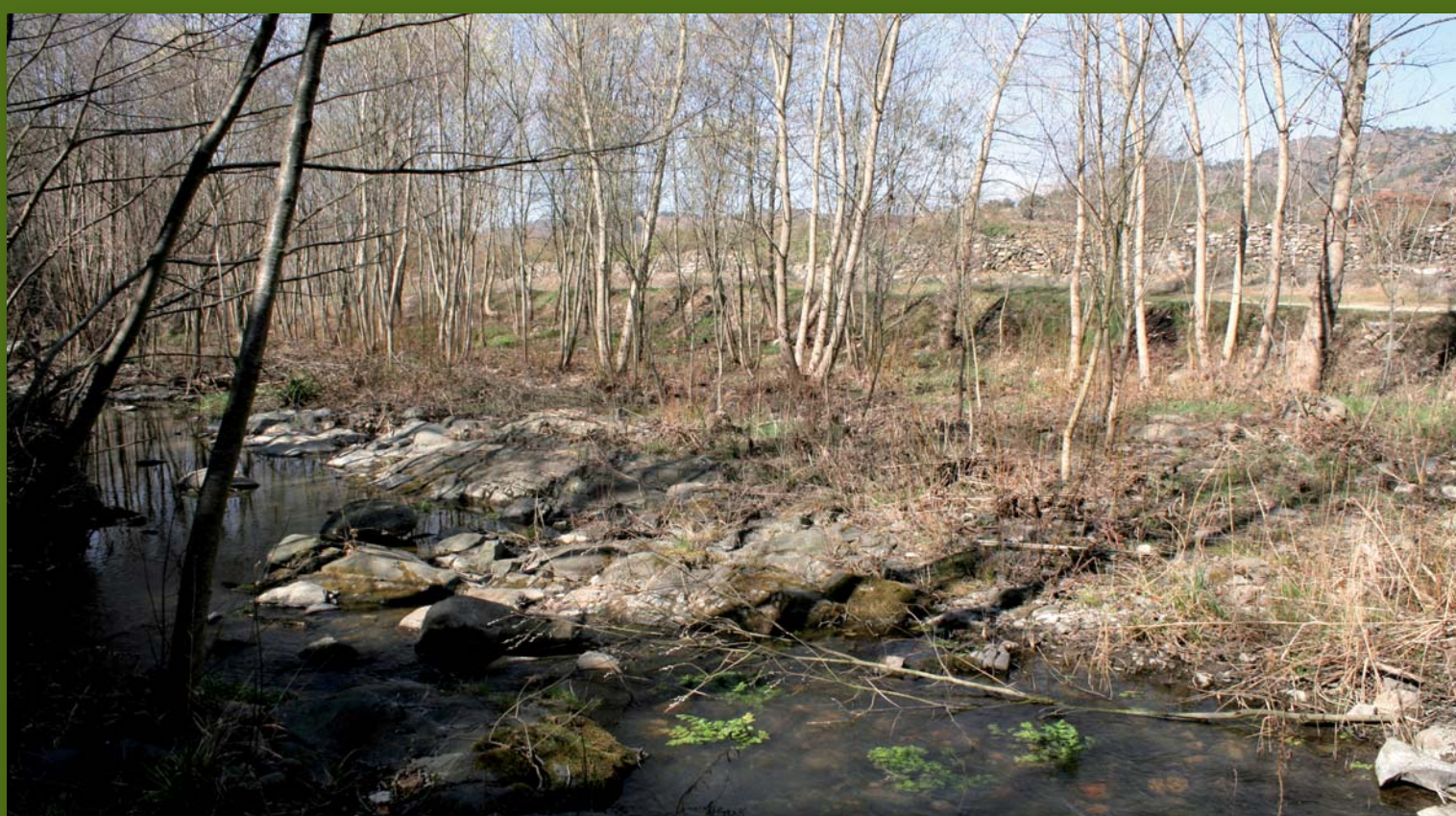
## Menjar sa, menjar bé !

Per tal de portar a terme una alimentació saludable de qualitat, cal conèixer bé què és el que mengem. En aquest sentit, se solen classificar els aliments segons els nutrients que contenen, així, per tal de menjar sa, cal incloure al menú diari aliments de tots els grups.

El concepte alimentació equilibrada va estretament lligat a les necessitats del nostre cos. En aquest sentit doncs, caldrà aportar a l'organisme aquells nutrients en la qualitat i la quantitat adequades. Des de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) marquen uns paràmetres generals de bones pràctiques a l'hora d'escollir el nostre menú diari. Així doncs, recomanen que entre un 12-15% de l'energia ingerida sigui aportada per proteïnes, un 30-35% pels greixos i la resta, un 50-55%, sigui aportada per glúcids o hidrats de carboni.

Tot i això, els factors individuals de cada persona (sexe, edat, grau de maduració, ritme de creixement i activitat física), fan que aquests barems siguin només orientatius. Caldrà valorar doncs quines són les nostres necessitats segons els nostres factors individuals.

Per altra banda, per tal de portar una dieta equilibrada, un dels factors més importants és saber racionalitzar els àpats al llarg del dia. En aquest sentit, es recomana realitzar cinc àpats diaris: esmorzar, un mos a mig matí, dinar, berenar i sopar. D'aquesta manera, també distribuïm l'aportació d'energia diària segons les nostres necessitats. Així doncs, seguint l'ordre establert, l'esmorzar i el mos de mig matí aporten el 25% de l'energia total diària, el dinar aporta un 35%, el berenar un 15% i finalment el sopar aporta un 25% d'energia.



## Sabies que...

El raïm és una fruita típica de finals d'estiu que ens aporta molts minerals i antioxidants. A part, té gran poder desintoxicant i depuratiu de l'organisme.

L'oli d'oliva a l'antiguitat es considerava un medicament ja que protegeix contra les malalties cardíaques com l'infart. Ric en vitamines i no conté colesterol.

Els fruits secs estan carregats de greixos mono i poliinsaturats a més de fibra, vitamines i sals minerals. cal menjar-ne sovint però amb mesura.

Cosnumir vi en quantitats moderades (un o dos gots per àpat) té efectes beneficiosos, especialment el vi negre pels seus antioxidants.