

Què fem els dietistes-nutricionistes als CAP?

Els dietistes-nutricionistes d'Atenció Primària donem atenció especialitzada en temes dietètics a través d'interconsulta [sol·licitada pel metge o la infermera] o d'atenció directa amb el malalt, de forma individual o en grup.

La població més desafavorida, en situació de pobresa o en risc de patir-la, també té necessitats especials en temes dietètics. Treballant coordinadament amb Treball Social, podem informar dels recursos creats per a satisfer aquestes necessitats i man-



tenir informat a l'EAP per tal que, si s'escau, també els puguin prescriure.

Tanmateix, dintre de les nostres competències com a dietistes-nutricionistes,

podem ser un nexe de connexió entre l'atenció primària i l'atenció hospitalària, per a coordinar la transició dels pacients que transitin entre els dos àmbits assistencials.

Més enllà de la consulta

Des del CAP Les Hortes volem millorar la salut de la comunitat fomentant l'alimentació saludable, aplicant els programes de promoció de la salut que ja estan en marxa. Podem executar accions concretes i ser el referent en temes de dietètica i nutrició per a tot el barri: escoles, instituts i llars d'infants, residències de gent gran i centres de dia, casals de joves o infants, centres i clubs esportius, associacions culturals, religioses o de veïns. Tota la població del barri pot beneficiar-se de la nostra funció, de forma directa o indirecta, ja que quan interaccionem amb altres persones dins de l'àmbit familiar, social o laboral,

cadascú de nosaltres podem actuar com a prescriptors de salut. Treballem en xarxa.

Com sabeu, l'Atenció Primària és el pilar fonamental del nostre sistema públic de salut i és per això que els dietistes-nutricionistes estem molt il·lusionats en aquesta nova etapa que tot just comencem i poder treballar en millorar la salut de tots. Gràcies per confiar en nosaltres.

Les fruites i verdures de temporada són més gustoses i més sostenibles per al medi ambient

Ara que arriba la calor...

A l'estiu convé optar per una alimentació fresca i variada.

Durant l'estiu sempre alterem una mica més la nostra dieta, mengem més fora de casa, dediquem menys estona a cuinar... per això us expliquem la importància de mantenir una bona dieta equilibrada amb les fruites i verdures que aquesta època de l'any ens ofereix.

Aquests aliments contenen vi-

tamines, fibra, minerals i altres substàncies beneficioses, unes de les quals l'aigua, que ajuda a mantenir una bona hidratació. També ajuden a tenir una dieta saludable i equilibrada.

- **Fruites de temporada:** La varietat de fruites d'aquesta època de l'any, fa més fàcil seguir la recomanació de menjar, almenys, 5 racions de fruita i verdura al dia. Un bon exemple són la síndria,

meló, prunes, préssec, nectarina, albercoc, gerds, nespres i cireres.

- **Verdures de temporada:** Els mesos de calor també venen carregats de verdures, la importància del consum d'aquestes en el nostre dia a dia, fa que gaudim d'una bona salut. En aquest cas trobem el carabassó, pebrot, albergínia, blat de moro, enciam o ceba.

