

Piràmide

de l'alimentació saludable



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Com s'interpreta la piràmide?

La forma triangular de la piràmide representa quina és la freqüència amb què s'han de consumir els diferents grups d'aliments. Així, els que se situen a la base són els que més pes han de tenir en l'alimentació habitual. En canvi, cal reduir el consum dels que hi ha a mesura que es puja cap al vèrtex del triangle.

Es poden diferenciar:

Aliments de consum DIARI

Farinacis

(pa, pasta, arròs, patata, llegums*):
4-6 racions*/dia

Fruites fresques: 3 racions/dia

Hortalisses i verdures: 2 racions/dia

5 racions/dia

Oli d'oliva: 3-6 racions/dia

Làctics (llet, iogurt, formatge): 2-3 racions/dia



Aliments de consum SETMANAL

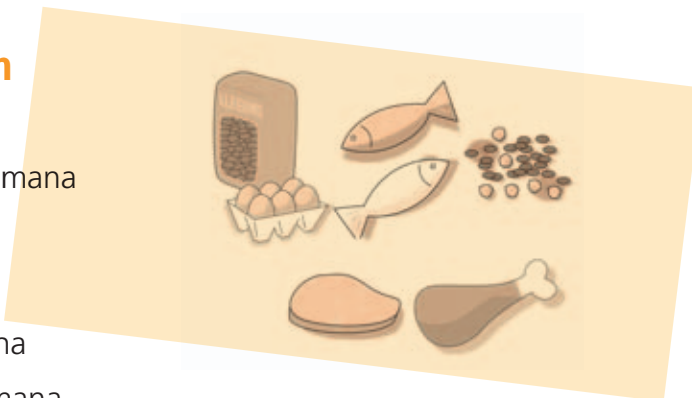
Carn magra: 3-4 racions/setmana

Peix: 3-4 racions/setmana

Ous: 3-4 racions/setmana

Llegums: 2-4 racions/setmana

Fruita seca: 3-7 racions/setmana



Aliments de consum OCASIONAL

Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, sucs, embotits i carns grasses, patates xips i altres snacks fregits i salats, llaminadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.

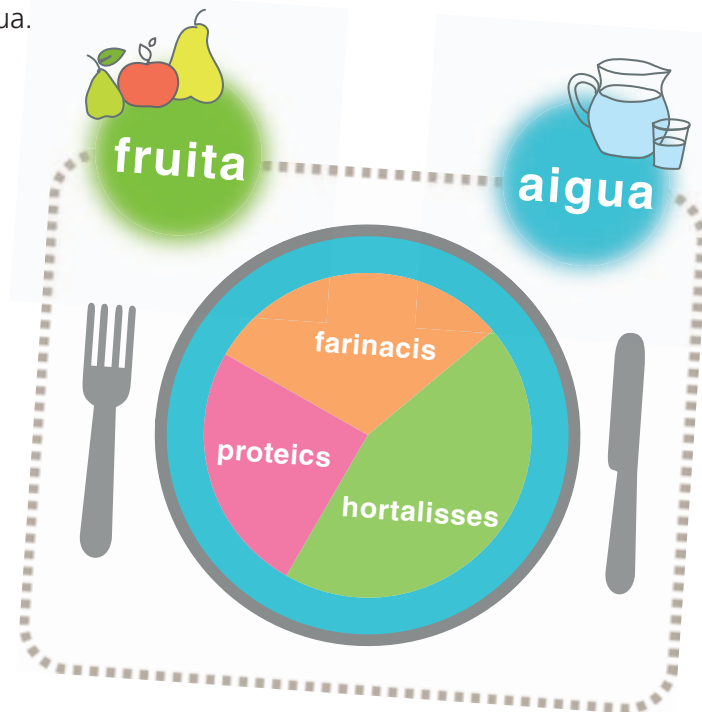


Repartiment dels àpats

S'aconsella repartir els aliments en diversos àpats al dia: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda).

L'estructura dels àpats principals

L'estructura del dinar i el sopar, pot ser semblant. Com a exemple, es proposa un plat en què ocupen la major part les verdures i hortalisses i els farinacis, mentre que es reserva una petita part per als aliments proteics (carn, peix, ous i llegums). Les postres estan constituïdes per fruita fresca i, com a beguda, aigua.



* Els llegums, per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes), estan representats a la piràmide, tant en el grup d'aliments farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs i la patata), com en el grup dels aliments proteics (amb les carns, els peixos i els ous).

** Una ració correspon a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals.

Recomanacions

1. Utilitzeu l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir, preferentment verge extra.
2. Doneu prioritat als aliments frescos i mínimament processats, de producció local i de temporada.
3. Gaudiu de la satisfacció de menjar, a taula i amb moderació. Dediqueu-hi un temps mínim de 20 minuts.
4. Incloeu més llegums: són una joia gastronòmica i nutricional, i a més tenen un preu molt assequible.
5. Prioritzeu els aliments integrals. El pa, l'arròs, la pasta, els cereals d'esmorzar, etc., si són integrals aporten més fibra i són més nutritius i saludables.
6. Utilitzeu poca sal, a la cuina i a la taula, i que sigui iodada.
7. Incrementeu el consum de fruites seques i escolliu les torrades o crues però sense sal. Nous, avellanes, ametlles, pinyons, etc. són totes una font important de nutrients, gustos i textures.
8. Trieu els làctics semidesnatats o desnatats, perquè així tenen menys greixos i colesterol, però les mateixes proteïnes i calci.
9. Compartiu la tria dels menús familiars, l'anar a comprar i l'elaboració dels menjars.
10. Mengeu com a mínim, dues o tres fruites fresques al dia. Les postres habituals han de ser a base de fruita fresca. Tant en el dinar com en el sopar, que sempre hi hagi alguna hortalissa.

Més aigua i més moviment

Per beure, l'aigua és la millor opció, i és l'única beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. La resta de begudes, com els sucus i altres begudes ensucrades poden ser de consum ocasional.

Un estil de vida actiu, que inclogui activitats diàries com ara desplaçar-se caminant o amb bicicleta, pujar escales, jugar a pilota, ballar, anar al parc, patinar, saltar a corda, practicar algun esport, etc. Tot això, sempre és millor si ho podeu gaudir en companyia i a l'aire lliure!



■ Recordeu! A casa, a l'escola, a la feina

Mengeu dues o tres fruites fresques al dia, i hortalisses tant en el dinar com en el sopar.

■ Menjar sa, també és menjar segur

Mantenir la higiene en la preparació del menjar ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries, per això:

Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments.

Seguiu les quatre normes d'higiene per preparar aliments segurs:



Netejar, separar, coure i refredar

Netegeu mans, estris i superfícies sovint, sobretot després de tocar aliments crus.

Separeu els aliments crus dels cuinats, tant a la cuina com a la nevera. Utilitzeu estris diferents per manipular i conservar els aliments.

Coeu suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix, sense que quedin parts crues.

Refredeu els aliments ràpidament, i gardeu-los a la nevera.

■ Per saber-ne més:

Malbaratament d'aliments

Receptes saludables

Menjar sa amb menys diners

Nova piràmide de l'alimentació saludable 2012

Dinars de carmanyola a l'entorn laboral

Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparam

■ Què podem fer per aprofitar el menjar?

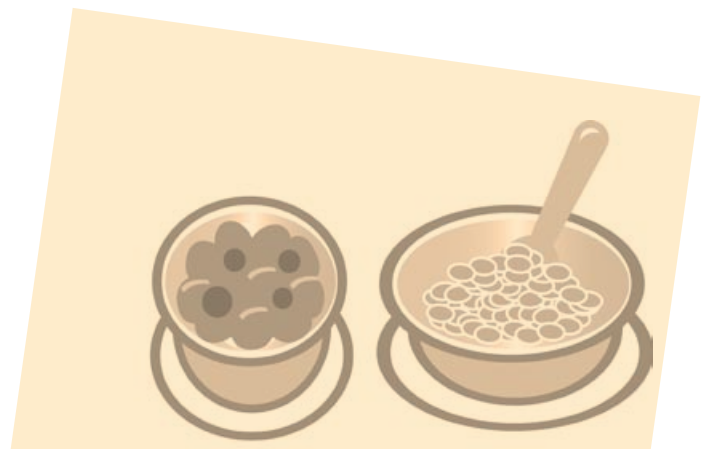
Planifiqueu els menús saludables abans d'anar a comprar. Tingueu en compte el que ja teniu a la nevera, al congelador i al rebost i aprofiteu els productes de temporada.

Quants serem a taula?

Ajusteu les racions i eviteu excessos que segurament deixareu al plat i acabaran a la brossa. Cuineu la quantitat justa de menjar i així evitareu que en sobri.

Aprofiteu les sobres: per a la carmanyola de l'endemà, per congelar o per a altres receptes: amanides, pasta, cremes, croquetes, etc. Amb la fruita madura podeu fer batuts o pastissos. Amb les verdures que es comencen a marcir podeu fer cremes o sopes.

Comproveu les etiquetes i la caducitat dels aliments.



<http://canalsalut.gencat.cat>

061 CatSalut
Respon