

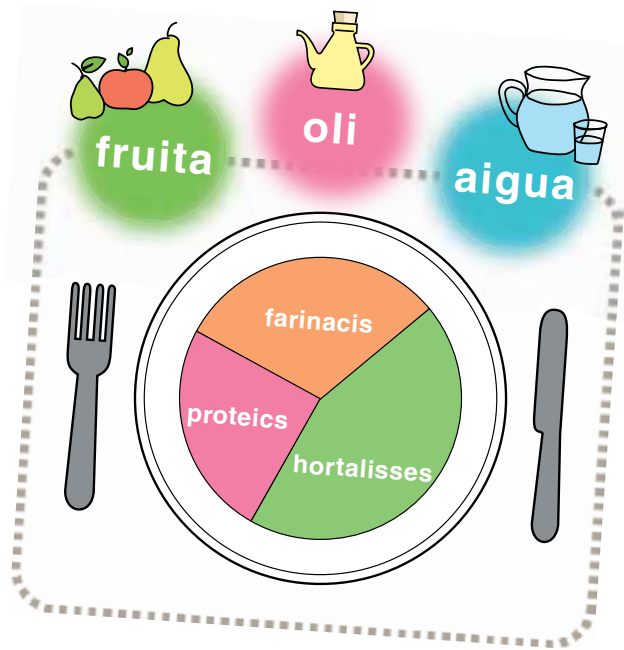
## Recomanacions



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

## L'estructura dels àpats principals

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



**061** CatSalut  
Respon

[canalsalut.gencat.cat](http://canalsalut.gencat.cat)



© 2016, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut  
Disseny: WHADS/ACCENT  
Il·lustracions: Gabi Beneyto  
DL: B 17914-2016

# LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Aliments de consum

## OCASIONAL

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

Aliments de consum

## SETMANAL

Carn magra i blanca:	3-4 racions*/setmana (màxim 2 racions de carn vermella)
Peix:	3-4 racions/setmana
Ous:	3-4 racions/setmana
Llegums**:	3-4 racions/setmana
Fruita seca:	3-7 racions/setmana

Aliments de consum

## DIARI

Farinacis: pa, pasta i arròs, preferentment integrals, patata, llegums**	4-6 racions/dia
Fruites fresques:	3 racions/dia
Hortalisses i verdures:	2 racions/dia
Làctics: (llet, iogurt, formatge fresc o tendre)	2-3 racions/dia
Oli d'oliva (verge extra):	3-6 racions/dia

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

\*\* 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).

## Repartiment dels àpats

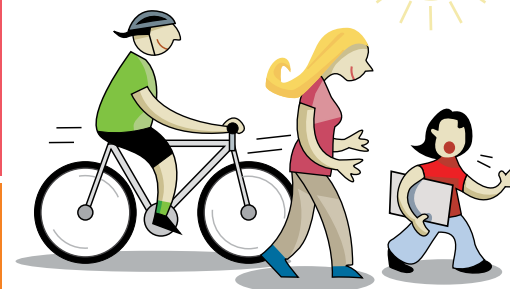
S'aconsella repartir els aliments en diversos àpats al dia: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda).

Mengeu a taula amb temps suficient i, si pot ser, en companyia



## Més aigua i més moviment

Aigua per beure. És la millor opció tant en els àpats com entre hores. Els adults, com menys begudes amb alcohol prenguin, millor!



Un estil de vida actiu que inclogui activitats diàries com desplaçar-se caminant o amb bicicleta, pujar escales, jugar a pilota, ballar, 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 per dinar com  
per sopar.