

Se debe tener en cuenta que...

- No existe un **peso ideal**, sino que debemos hablar de **peso saludable**.
- El peso saludable depende de las características de cada persona (edad, sexo, complejión...).
- Para tener un peso saludable son imprescindibles:
 - **la alimentación variada y equilibrada.**
 - **la actividad física habitual.**



La alimentación mediterránea

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.net/salut

© Generalitat de Catalunya · D.L.B.-00.000-2005

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

La alimentación mediterránea

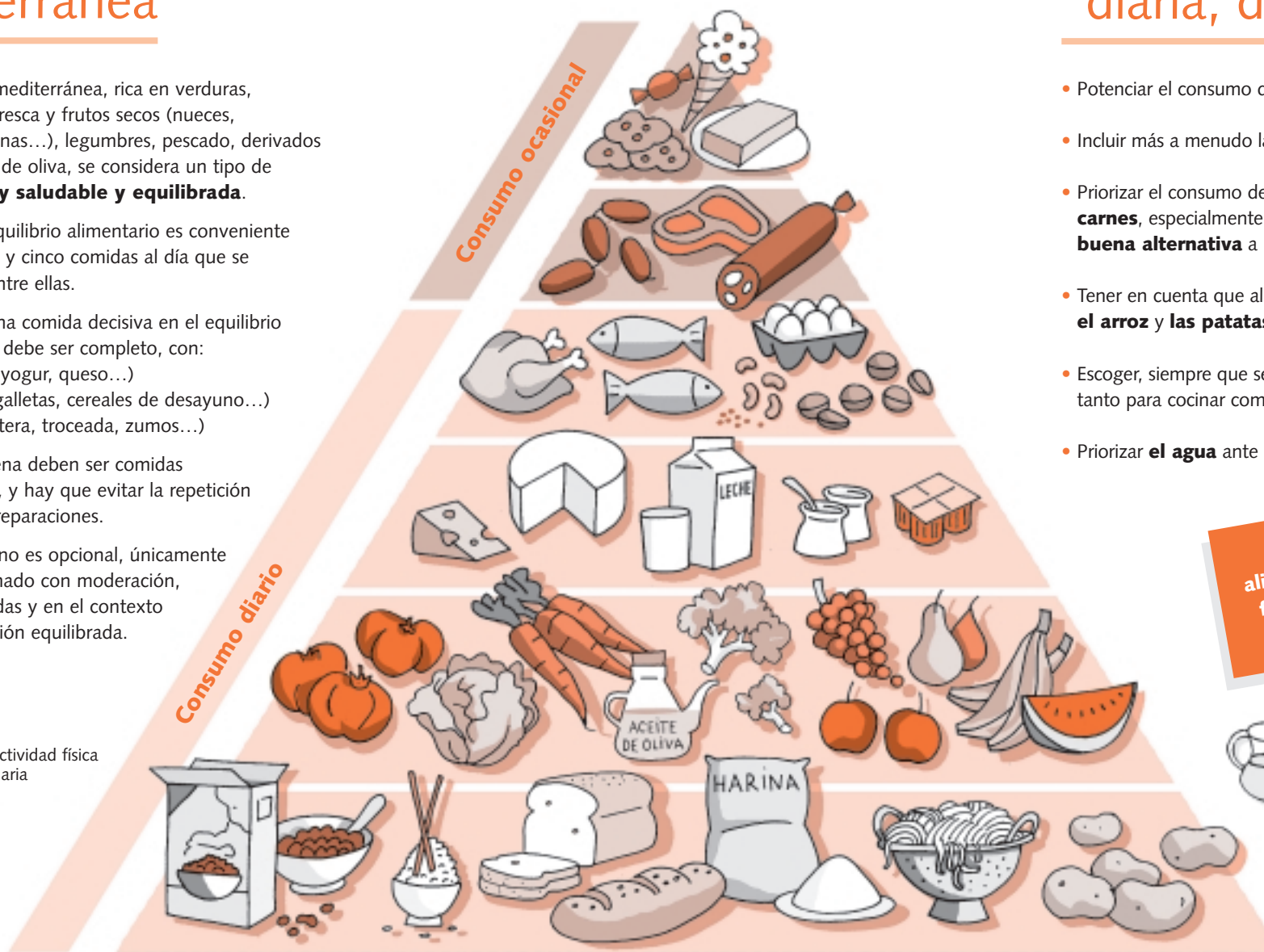
Pirámide de la alimentación saludable

En la alimentación diaria, deberíamos...

- La alimentación mediterránea, rica en verduras, hortalizas, fruta fresca y frutos secos (nueces, almendras, avellanas...), legumbres, pescado, derivados del trigo y aceite de oliva, se considera un tipo de alimentación **muy saludable y equilibrada**.
- Para facilitar el equilibrio alimentario es conveniente realizar entre tres y cinco comidas al día que se complementen entre ellas.
- El desayuno es una comida decisiva en el equilibrio alimentario, pero debe ser completo, con:
 - Lácticos (leche, yogur, queso...)
 - Cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...)
 - Fruta fresca (entera, troceada, zumos...)
- La comida y la cena deben ser comidas complementarias, y hay que evitar la repetición de alimentos y preparaciones.
- El consumo de vino es opcional, únicamente para adultos, tomado con moderación, durante las comidas y en el contexto de una alimentación equilibrada.



Actividad física diaria



- Potenciar el consumo de **frutas, verduras y hortalizas**.
- Incluir más a menudo las **legumbres** y los **frutos secos**.
- Priorizar el consumo de **pescado**, y **moderar el de carnes**, especialmente las más grasas. **El huevo es una buena alternativa** a la carne o al pescado.
- Tener en cuenta que alimentos como **el pan, la pasta, el arroz y las patatas** son básicos.
- Escoger, siempre que sea posible, **el aceite de oliva**, tanto para cocinar como para aliñar.
- Priorizar **el agua** ante otras bebidas.

Unos buenos hábitos alimentarios y una actividad física regular incrementan nuestro nivel de salud



Agua