



Cal Potenciar

- **La fruita fresca i de temporada** com a postres habituals, i com a complement de l'esmorzar i el berenar
- **Les verdures i hortalisses, de temporada** com a primer plat i/o guarnició del segon
- **Els llegums i els fruits secs**
- **Els productes làctics**, sobretot llet, formatges i iogurts
- **El peix**
- **La presència de pa en els diferents àpats**
- **L'ús d'oli d'oliva verge**
- **El consum d'aigua** com a beguda bàsica, per als àpats i per fora dels àpats
- **L'exercici físic**



Cal reduir

- **Les carns grasses i embotits**
- **Les begudes refrescants**, prioritzant el consum d'aigua i suc de fruita fresca
- **Els fregits**, prioritzant altres tipus de cuinats (planxa, forn, ...)
- **La brioixeria i pastisseria**, prioritzant el consum d'entrepans
- **La ingesta freqüent de dolços, cremes, cremes de xocolata...** Com a postres habituals
- **El consum freqüent de menjar ràpid**
- **El sedentarisme**

QUÈ CAL SABER DE L'ALIMENTACIÓ

Com ha de ser?

EQUILIBRADA: Per cobrir les necessitats de nutrients que necessita el cos humà per funcionar.

AGRADABLE: Perquè els aliments tinguin un aspecte atractiu i es puguin menjar en una ambient plàcid.

VARIADA: On intervinguin, al llarg del temps, com més aliments millor.

SUFICIENT: Per aportar els nutrients i l'energia necessaris per cobrir les necessitats de l'organisme en cada etapa de desenvolupament.

Com s'ha de distribuir?

La distribució de l'aportació energètica diària ha de tenir el repartiment següent:

25% esmorzar

35% dinar

15% berenar

25% sopar

Com ens hem d'alimentar?

Cada dia...

Cal menjar aliments dels 4 grups següents. Són la base de la nostra alimentació i és important que els combinem en els diferents àpats, perquè al cap del dia i de la setmana els hàgim consumit en les proporcions adequades.

- Pa, cereals, arròs, pasta i patates
- Verdures, hortalisses, fruites i oli
- Llet i derivats
- Carns magres i aus; ous; peix i marisc; llegums i fruits secs

De tant en tant...

els aliments d'aquest grup consumits en excés no són gens saludables.

- Carns grasses, embotits, dolços i refrescos

Racions i recomanacions orientatives per adults *

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA RECOMANADA	QUANTITAT PER RACIÓ D'UN ADULT (mesures casolanes)	QUANTITAT PER RACIÓ D'UN ADULT (pes net en cru)
Pa, cereals, arròs, pasta, patates	4-6 racions al dia (augmentar les formes integrals)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 plat normal ■ 3-4 llesques o un panet ■ 1 patata gran o 2 de petites 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 60-80g de pasta o arròs, ■ 40-60g de pa, ■ 150-200g de patates
Verdures i hortalisses	Almenys 2 racions al dia	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 plat d'amanida variada ■ 1 plat de verdura cuita ■ 1 tomata gran ■ 2 pastanagues ■ les guarnicions poden representar mitja ració 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 150-200 g
Fruïtes	Almenys 3 racions al dia	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 peça mitjana ■ 1 tassa de maduixes o cireres ■ 2 rodanxes de meló 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 120-200 g
Oli (preferentment d'oliva)	3-5 racions al dia	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 cullerada sopera 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 10 ml
Llet i derivats	2-4 racions al dia	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 got de llet ■ 2 iogurts ■ 2-3 llesques de formatge ■ 1 porció individual 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 200-250 ml de llet ■ 200-250 g de iogurt ■ 40-60 g de formatge curat ■ 125 g de formatge fresc
Carns magres i aus	3-4 racions setmanals	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 filet petit de carn ■ ¼ de pollastre o conill 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 100-125 g
Ous	3-4 racions setmanals	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1-2 ous 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 53-63 g
Peix i marisc	3-4 racions setmanals	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 filet de peix individual ■ 2-3 rodanxes de peix 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 125-150 g
Llegums	2-4 racions setmanals	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 plat normal individual (150 - 200 g cuit) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 60-80 g
Fruits secs	3-7 racions setmanals	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un grapat 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 20-30 g
Carns grasses i embotits	Ocasional	Moderar	—
Dolços i refrescos	Ocasional	Moderar	—
Greixos	Ocasional	Moderar	—
Aigua de beguda	4-8 racions al dia	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 got o una ampolleta 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 200 ml
Activitat física	A diari	—	Almenys 30 minuts
Vi, cervesa	Opcional (només en adults)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 got ■ 1 copa 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 100 ml de vi ■ 200 ml de cervesa

Dapcich y col., 2004, A. Carbajal, 2005 i Generalitat de Catalunya (Departament de Sanitat i Departament de Salut), 2005.

* Si es considera "1" la ració estàndard de l'adult, se suggereix la següent relació de proporcionalitat:

nens de 3 a 6 anys	0,6
nens de 7 a 9 anys	0,8
nens de 10 a 13 anys.....	1
adolescents de 14 a 18 anys	1,3
gent gran	0,8