

Decàleg de l'alimentació saludable

Diputació Barcelona

Alimentar-se és imprescindible per viure, i si ho fem de manera saludable gaudirem de bona salut.

L'alimentació s'ha d'adaptar a cada etapa de la vida. L'edat, el sexe, l'estructura corporal, el grau d'activitat física determinen diferents necessitats nutricionals i energètiques, que s'han de cobrir amb una alimentació saludable.

Aquest document recull 10 consells bàsics sobre com alimentar-se per desenvolupar satisfactòriament les activitats de la vida quotidiana, prevenir malalties, créixer adequadament i viure amb salut.

10 consells per a una alimentació saludable

1 Alimenta't de forma variada

Cada dia has de menjar aliments de tots els grups:

- Pa, pasta, arròs, cereals i patates
- Fruites, hortalisses i oli d'oliva
- Llet, iogurt i formatge
- Llegums, peix, ous i carn

Com més variats siguin els aliments que mengis, més equilibrada serà la teva alimentació i obtindràs tots els nutrients necessaris.

Recorda que els embotits i els dolços els has de menjar ocasionalment.

2 Fes cinc àpats al dia

- Esmorza en llevar-te
- Pren un refrigeri a mig matí
- Dina
- Berena
- Sopa

3 Pren fruites i hortalisses

Cada dia has de menjar 400 grams de fruites i hortalisses, cosa que representa cinc racions al dia.





4 Consumeix aliments rics en hidrats de carboni

El pa, la pasta, l'arròs, els cereals, les patates i els llegums han de ser la base de la teva alimentació: menja'n en cada àpat.

5 Beu molta aigua

La millor beguda és l'aigua. Beu-ne entre 1 i 2 litres al dia.

Si fa molta calor o fas una activitat física intensa, hauràs d'incrementar el consum de líquids per evitar deshidratar-te.

Recorda que les begudes ensucrades s'han de prendre ocasionalment.

6 Mantén un pes adequat per a la teva edat i alçada

Evita pesar molt més o molt menys del que et correspon.

Per això intenta equilibrar les calories que rep el teu cos amb les que gastes:

- Si el teu cos rep més calories de les que gastes, tindràs excés de pes.
- Si el teu cos gasta més calories de les que reps, tindràs un pes baix.

7 Fes exercici

Cada dia, fes exercici: puja per les escales en lloc d'utilitzar l'ascensor, ves caminant o en bicicleta en comptes d'anar en cotxe o practica algun esport.

8 No canviïs els hàbits d'alimentació i comportament d'un dia per l'altre

Si pretens canviar d'hàbits alimentaris fes-ho a poc a poc. Marca't els objectius concrets per a cada dia, i intenta que la teva dieta en conjunt sigui equilibrada, sense prescindir del que t'agrada, però amb moderació.

Recorda que no has de deixar que els mites, les modes, la publicitat i els prejudicis et condicionin.

9 Recorda que no hi ha aliments bons ni dolents, sinó hàbits inadequats

Evita els excessos i les carències. Fes una dieta variada i equilibrada combinant aliments de tots els grups.

10 Mantén una bona higiene

La higiene és essencial per a la teva salut, per això, sempre:

- Renta't les mans i neteja els aliments i els utensilis abans de cuinar.
- Renta't les mans abans i després de cada àpat.
- Raspalla't les dents després de menjar.

A més d'aquests consells, és important que gaudeixis del menjar, en companyia de la família i les amistats.

COM ha de ser UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?



Variada: cada dia, tots els grups d'aliments i amb diferents tècniques de preparació.

Suficient: quantitats adequades a les necessitats individuals.

Equilibrada: amb les freqüències de consum recomanades.

Segura: amb bones condiciones d'higiene.

Adaptada: al comensal i a l'entorn.

Satisfactòria: gaudint del menjar.

Per a més informació:

Diputació Barcelona | Àrea d'Atenció a les Persones

Servei de Salut Pública
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Recinte Mundet
Edifici Serradell Trabal, 2a pl.
08035 Barcelona
Tel.: 934 022 468
ssp.promosalut@diba.cat
www.diba.cat/salutpublica

Gabinet de Premsa i Comunicació. DL B 12522-2017