

Alimentació saludable

ÍNDEX

1. Dieta equilibrada

2. Dieta saludable

3. Nutrients

4. Decàleg d'hàbits saludables

1. DIETA EQUILIBRADA

1. Dieta equilibrada



SUFICIENT: No menjar per excés ni per defecte.



EQUILIBRADA: Correcta ingesta de HC, lípids i proteïnes.



VARIADA: Incloure tots els grups d'aliments.



AGRADABLE: Plats atractius amb color i diferents sabors.

2. DIETA SALUDABLE

2. Dieta saludable

Plat saludable

Greixos saludables

El **10%** ho han de constituir els greixos, prioritant aquelles saludables per cuinar, amanir i acompanyar els nostres àpats.



Vegetals

El **50%** del plat ha d'estar format per verdures, hortalisses i fruites.



Aigua

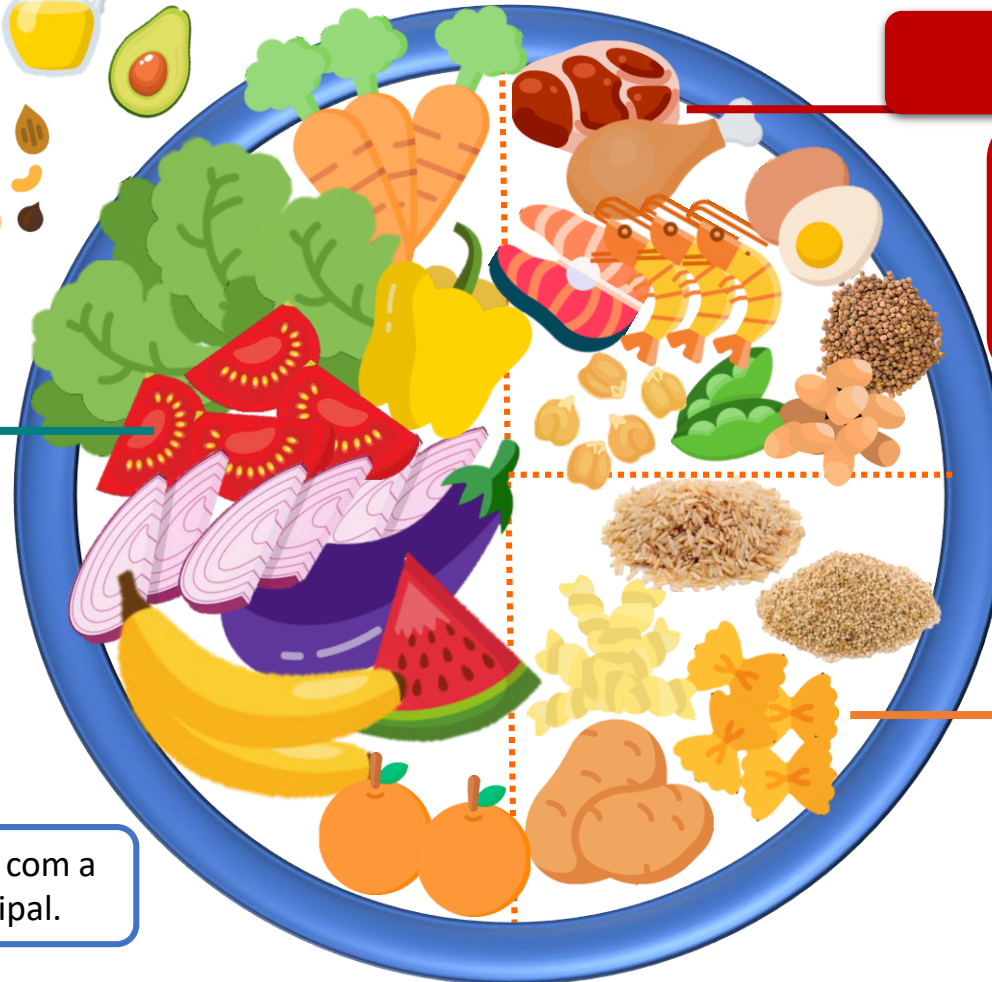
Escollir aigua com a beguda principal.

Proteïnes

Un **20%** ha d'incloure aliments proteics com: aus, vedella, porc, peix i marisc, ou, llegums (lenties, cigrons, mongetes, fabes i soja) i derivats (tofu, tempeh, heura,...) i fruits secs.

Hidrats de carboni

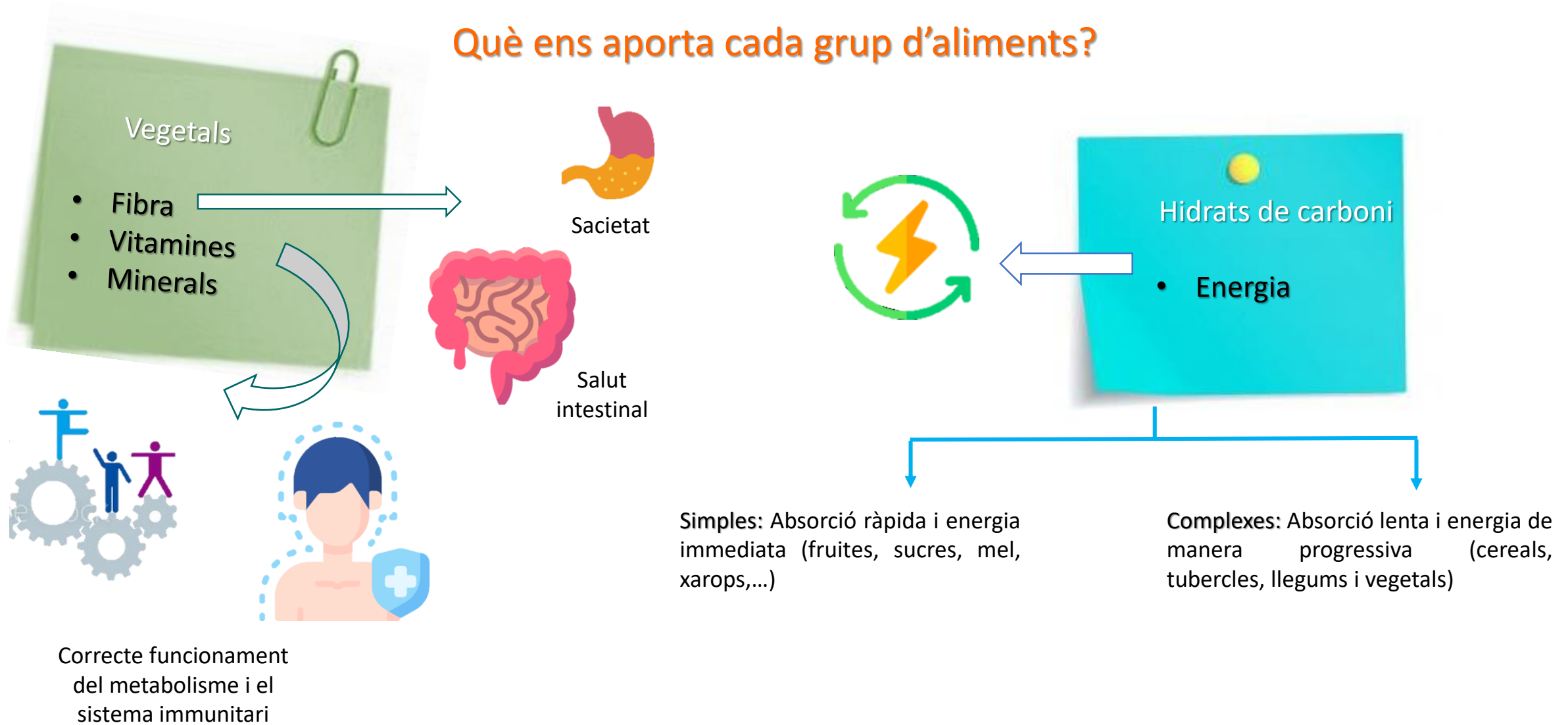
L'altre **20%** ha d'incloure cereals, principalment integrals (arròs, pasta, pa, quinoa,...) i tubercles (patata, moniato,...).



3. NUTRIENTS

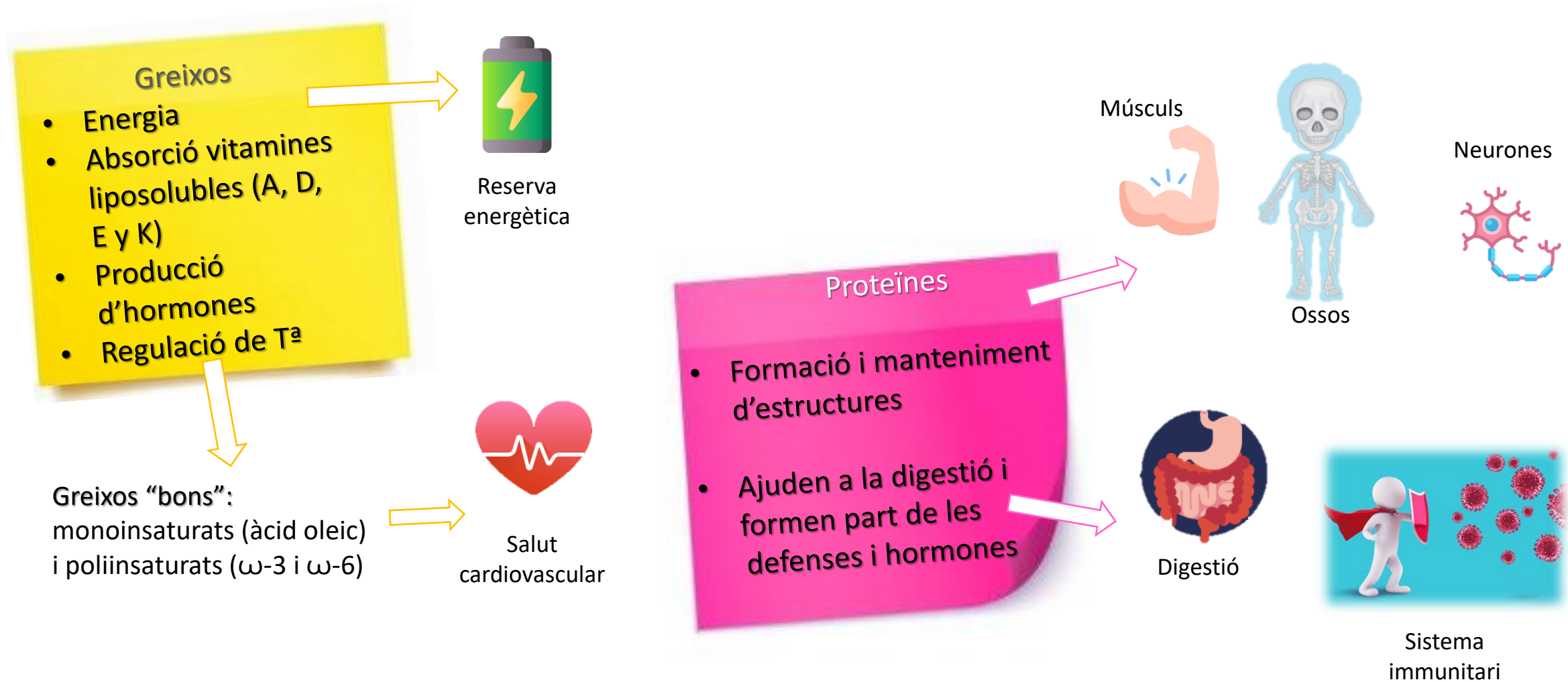
3. Nutrients

Què ens aporta cada grup d'aliments?



3. Nutrients

Què ens aporta cada grup d'aliments?



4. DECÀLEG D'HÀBITS SALUDABLES

4. Decàleg d'hàbits saludables

1. Mantenir una alimentació variada i equilibrada

Com més varietat tingui la nostra dieta, major garantia de que estarem aportant al nostre cos tots els nutrients que necessita per funcionar correctament d'una manera equilibrada.



4. Decàleg d'hàbits saludables

2. Aportar l'energia que el nostre cos necessita

Els **hidrats de carboni** són la principal font d'energia.



Hem de prioritzar el consum d'hidrats de carboni complexes en la seva versió integral en front als refinats.



Evitar els hidrats de carboni simples: sucre, mel, dolços, brioixeria industrial, ultraprocessats,...

4. Decàleg d'hàbits saludables

3. Consumir greixos de bona qualitat

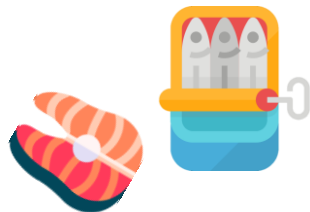
Els **greixos** són la principal reserva energètica, ajuden a l'absorció de vitamines liposolubles i intervenen en la formació d'hormones.



És important escollir greixos de bona qualitat per mantenir la nostra salut cardiovascular:



Oli d'oliva
verge extra



Peix blau



Ous



Fruits secs i
llavors



Alvocat



Evitar greixos saturats i trans: brixeria industrial, ultraprocessats, embotits, carns processades...

4. Decàleg d'hàbits saludables

4. Augmentar el consum de proteïna vegetal

Les **proteïnes** són necessàries per a la reparació i manteniment de les nostres estructures corporals.

PROTEÏNA D'ORIGEN ANIMAL



Peix i
marisc



Carn



Ous



Lactis

PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL



Llegums i
pseudocereals



Fruits secs i
llavors



Reducir el consum de: carns processades, vermelles, embotits, ultraprocessats,...

4. Decàleg d'hàbits saludables

5. Prendre 5 racions de fruites i verdures al dia

Són indispensables en la nostra dieta perquè són font de:

- ✓ Fibra
- ✓ Vitamines
- ✓ Minerals



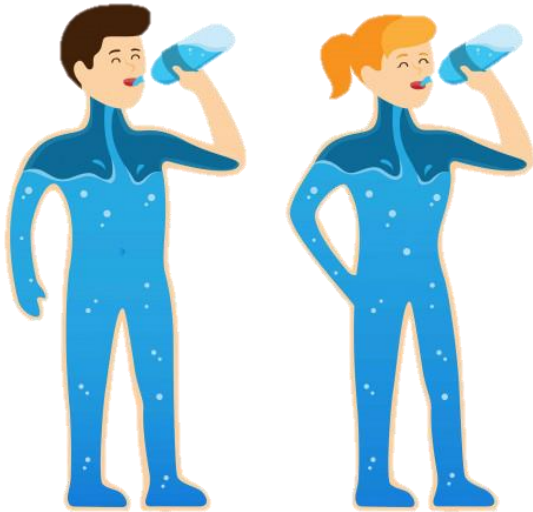
Què és una ració de fruites i verdures?

- 1 poma, 1 plàtan, 1 taronja, 1 pera, 1 préssec....
- 2 kiwis, 2 mandarines, 2 prunes, ...
- 1 tassa de maduixes, nabius, síndria o meló
- 1 tomàquet mitjà
- 1 carbassó
- 10 ramells de bròquil



4. Decàleg d'hàbits saludables

6. Hidratar-se de forma adequada



- ✓ És imprescindible estar ben hidratat durant tot el dia.
- ✓ L'aigua, sens dubte, és la millor beguda para mantenir un bon estat d'hidratació del cos.
- ✓ Quan es practica esport, en certes malalties o a temperatures ambientals elevades, és necessari beure de manera més freqüent.

4. Decàleg d'hàbits saludables

7. Realitzar 4-5 àpats al dia

- Es recomana fer 3 àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i 2 més petits (mig matí i berenar).
- D'aquesta manera ajudem a repartir l'energia i el nutrients adequadament durant tot el dia.
- El mig matí i el berenar, ajuden a arribar amb menys gana als menjars principals evitant així ingestes abundants que poden dificultar la digestió i menjar més del que necessitem.
- Començar el dia amb un bon esmorzar ens ajuda a recarregar piles, però si no es té gaire gana o temps és recomanable fer un bon esmorzar a mig matí per tenir un bon rendiment durant el matí.



4. Decàleg d'hàbits saludables

8. Cuinar de forma tradicional, senzilla y saludable



- Les tècniques de cocció més recomanables són: al forn, a la planxa, al vapor, bullit, microones i saltejat.
- Moderar els fregits, arrebossats i estofats.
- Evitar els aliments ultraprocessats, ja que tenen un alt contingut en sal, greixos saturats i sucres simples o edulcorants respecte als aliments frescos o mínimament processats.



4. Decàleg d'hàbits saludables

9. Realitzar exercici físic



Piràmide de l'activitat física en la infància i l'adolescència. Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar 2020.

4. Decàleg d'hàbits saludables

10. Potenciar els bons hàbits

- ✓ Planificar el menú setmanal.
- ✓ Realitzar una compra saludable, adequada i sostenible.
- ✓ Preparar i cuinar els aliments junts.
- ✓ Menjar poc a poc, mastegant bé, per afavorir una bona digestió.
- ✓ Estar ben asseguts a la taula, en un ambient agradable, sense distraccions.
- ✓ Gaudir del menjar en companyia.





**Gràcies per la vostra
atenció**