

Recomanacions de consum dels diferents grups d'aliments

Hortalisses 2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar

Fruites fresques 3 al dia, com a mínim

Farinacis¹ integrals a cada àpat

Fruita seca (crua o torrada) 3-7 grapats a la setmana

Llet, iogurt i formatge 1-3 vegades al dia

Carn, peix, ous i llegums no més de 2 vegades al dia, alternant:

Carn² 3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)

Peix³ 2-3 vegades a la setmana

Ous 3-4 vegades a la setmana

Llegums⁴ 3-4 vegades a la setmana

Aigua en funció de la set

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar

Quantitats que no siguin excessives, adaptades a les necessitats i que evitin el malbaratament d'aliments.

1. Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc., i també la patata i altres tubercles.
2. Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, com també la de conill.
3. És convenient diversificar els tipus de peix, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.
4. Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclosos en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïcs (carn, peix, ous i llegums).

**GAUDIR
MENJANT
ÉS POSSIBLE!**



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS Pla Integral per a la Promoció de la Salut mitjançant l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable

061 CatSalut Respon

canalsalut.gencat.cat

petits canvis

PER MENJAR MILLOR



Edició impresa per

CSB Consorci Sanitari de Barcelona

ASPC Agència de Salut Pública

més



FRUITES I HORTALISSES

De fruites, com a mínim, **3 peces al dia**, senceres o a trossos, sempre per postres, a tot arreu i també entre hores.

D'hortalisses, com a mínim **2 vegades al dia**, crues (en amanides ben variades) o cuites (al vapor, saltada, al forn, etc.), com a plat principal o d'acompanyament.

LLEGUMS

De 3 a 4 vegades a la setmana. Es poden cuinar i presentar de moltes maneres diferents, i és fàcil comprar-los cuits. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els ous. A casa nostra en tenim moltes varietats, aprofiteu-les!

FRUITA SECA

Un grapat cada dia és una opció molt bona i saludable, ja sigui crua o torrada però sense sal. Incorporeu-la en esmorzars i berenars, en aperitius i també a les vostres receptes.

VIDA ACTIVA I SOCIAL

Sumeu almenys **30 minuts** d'activitat física moderada, **com a mínim 5 dies a la setmana**, si pot ser en companyia i a l'aire lliure.

Compartir els àpats amb temps i sense pantalles és una gran oportunitat per gaudir, fer salut i relacionar-se.

canvieu a



AIGUA

L'aigua és sempre **la millor beguda**: quan tingueu set, escolliu l'aigua, tant **durant els àpats** com **entre àpats**. Per reduir envasos, és millor l'aigua de l'aixeta.

ALIMENTS INTEGRALS

Trieu les **varietats integrals** del pa, la pasta, l'arròs, etc., ja que sense refinar són més nutritives.

OLI D'OLIVA VERGE

Tant per **cuinar** com per **amanir**, utilitzeu oli d'oliva verge. Al nostre entorn es produeixen moltes varietats diferents i de gran qualitat.

ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Prioritzeu-los, ja que són **més frescos i conserven millor** les aromes, els gustos, els nutrients, etc. Consumir-los ajuda al **desenvolupament econòmic i social** del territori i té **menys impacte ambiental**. Trieu-los a granel o en envasos reutilitzables per **reduir residus**.

menys

Eviteu condimentar amb sal i sucre els aliments i les preparacions, especialment les dels infants. Els ajudareu a prevenir malalties.

SAL

Reduïu la sal que **afegiu** als aliments i les preparacions, i la que utilitzeu que sigui iodada. Molts **aliments processats** contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.

SUCRE

Disminuiu tant com pugueu el consum de **productes ensucrats** (tant aliments com begudes) i **eviteu afegir sucre** als aliments i begudes.

CARNES VERMELLES I PROCESSADES

La carn vermella es pot incloure **d'1 a 2 vegades a la setmana com a màxim, i les carns processades**, si es consumeixen, ha de ser forma **ocasional**.

ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

Eviteu comprar i consumir, de forma habitual, aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucres, greixos, sal, midons, additius, etc., que modifiquen el gust, l'olor, el color, la textura, etc. del producte.

