

## ALIMENTACIÓ SALUDABLE

És aportar al cos tots els nutrients que necessita, menjant a diari de tots els grups d'aliments repartits en diferents àpats.

### Els grups dels aliments

Segons els nutrients que ens aporten, establim els següents grups:

- A) **Fècules** (arròs, pasta, patata, llegum, pa ...)
- B) **Verdures i hortalisses**
- C) **Fruita**
- D) **Làctics** (llet, iogurt i formatge, i com més descremats millor)
- E) **Carn, peix i ous**
- F) **Olis i fruits secs**
- G) **Dolços** (esporàdicament)

Per què l'alimentació sigui equilibrada cal que hi hagi una bona proporció en els aliments.

Cal menjar més dels grups de fècules, verdures i fruita i la quantitat necessària de làctics i proteïnes. El grup de dolços només cal de tant en tant.

### Els àpats del dia

Cadascun dels àpats constarà dels següents aliments:

**1. ESMORZAR:** Làctic (llet, iogurt)  
Fècules (cereals, pa, galetes...)  
Fruita fresca

**2. MIG MATÍ:**  
Només cal que sigui un petit recordatori, podent fer 1 làctic, o fruita, o un petit entrepà o un grapat de fruits secs

**3. DINAR:**  
Primers plats: bàsicament fècules (arròs, pasta, llegum ...), i/o verdures  
Segons plats: una petita ració de carn, peix o ous, amb alguna guarnició de verdures i/o hortalisses  
Postres: fruita o làctic

**4. BERENAR:** Similar al mig matí.

**5. SOPAR:** Una mica més lleuger que el dinar:

Primers plats: verdures i/o hortalisses, o sopes, cremes, ...

Segons plats: peix o ous o algun cop a la setmana embotit o formatge

Postres: fruita o làctic

### I a més, no podem oblidar ...

La quantitat d'aliment dependrà de l'activitat que porta la persona. Les persones grans i que fan poca activitat han de menjar menys que les joves i que treballen molt.



Beure molta aigua (com a mínim 1.5 litres/dia)

És saludable acompanyar els àpats amb pa

Utilitzar oli d'oliva tant per amanir com per cuinar

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aportar al cuerpo todos los nutrientes que necesita comiendo a diario de todos los grupos de alimentos repartidos en diferentes comidas.

### Los grupos de los alimentos

Según los nutrientes que nos aportan, establecemos los siguientes grupos:

- A) **Féculas** (arroz, pasta, patata, legumbres, pan ...)
- B) **Verduras y hortalizas**
- C) **Fruta**
- D) **Lácticos** (leche, yogurt y queso, y cuanto más desnatados mejor)
- E) **Carne, pescado y huevos**
- F) **Aceites y frutos secos**
- G) **Dulces** (esporádicamente)

Para que la alimentación sea equilibrada es necesario que haya una proporción correcta de alimentos.

Comer más del grupo de féculas, verduras y fruta y la cantidad necesaria de lácticos y proteínas. El grupo de los dulces sólo ocasionalmente.

### Las comidas del día

Cada una de las comidas constará de los siguientes alimentos:

**1. DESAYUNO:** Láctico (leche, yogurt)  
Féculas (cereales, pan, galletas...)  
Fruta fresca

### 2. MEDIA MAÑANA:

Sólo debe ser un pequeño recordatorio: 1 lácteo, o fruta, o un bocadillo pequeño, o un puñado de frutos secos.

### 3. COMIDA:

Primeros platos: básicamente féculas (arroz, pasta, legumbres ...), y/o verduras

Segundos platos: una pequeña ración de carne, pescado o huevos, con alguna guarnición y/o hortalizas

Postres: fruta o láctico

**4. MERIENDA:** Similar a media mañana.

**5. CENA:** Un poco más ligero que la comida:

Primeros platos: verduras y/o hortalizas, o sopas, cremas, ...

Segundos platos: pescado o huevos, alguna vez a la semana embutido o queso

Postres: fruta o láctico

### Y además, no podemos olvidar ...

La cantidad de alimento dependerá de la actividad que realice la persona. Las personas mayores y que realizan poca actividad deben comer menos que los jóvenes y que los que trabajan mucho.



Beber mucha agua (como mínimo 1,5 litros/día)

Es saludable acompañar las comidas con pan

Utilizar aceite de oliva tanto para aliñar como para cocinar