

Cal tenir en compte que...

- No hi ha un **pes ideal**, sinó que cal parlar de **pes saludable**.
- El pes saludable ha d'estar en funció de les característiques de cada persona (edat, sexe, complexió,...).
- Per arribar a un pes saludable són imprescindibles:
 - **l'alimentació variada i equilibrada, i**
 - **l'activitat física habitual.**

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.net/salut



L'alimentació mediterrània

© Generalitat de Catalunya - D.L.B.-19.388-2005

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

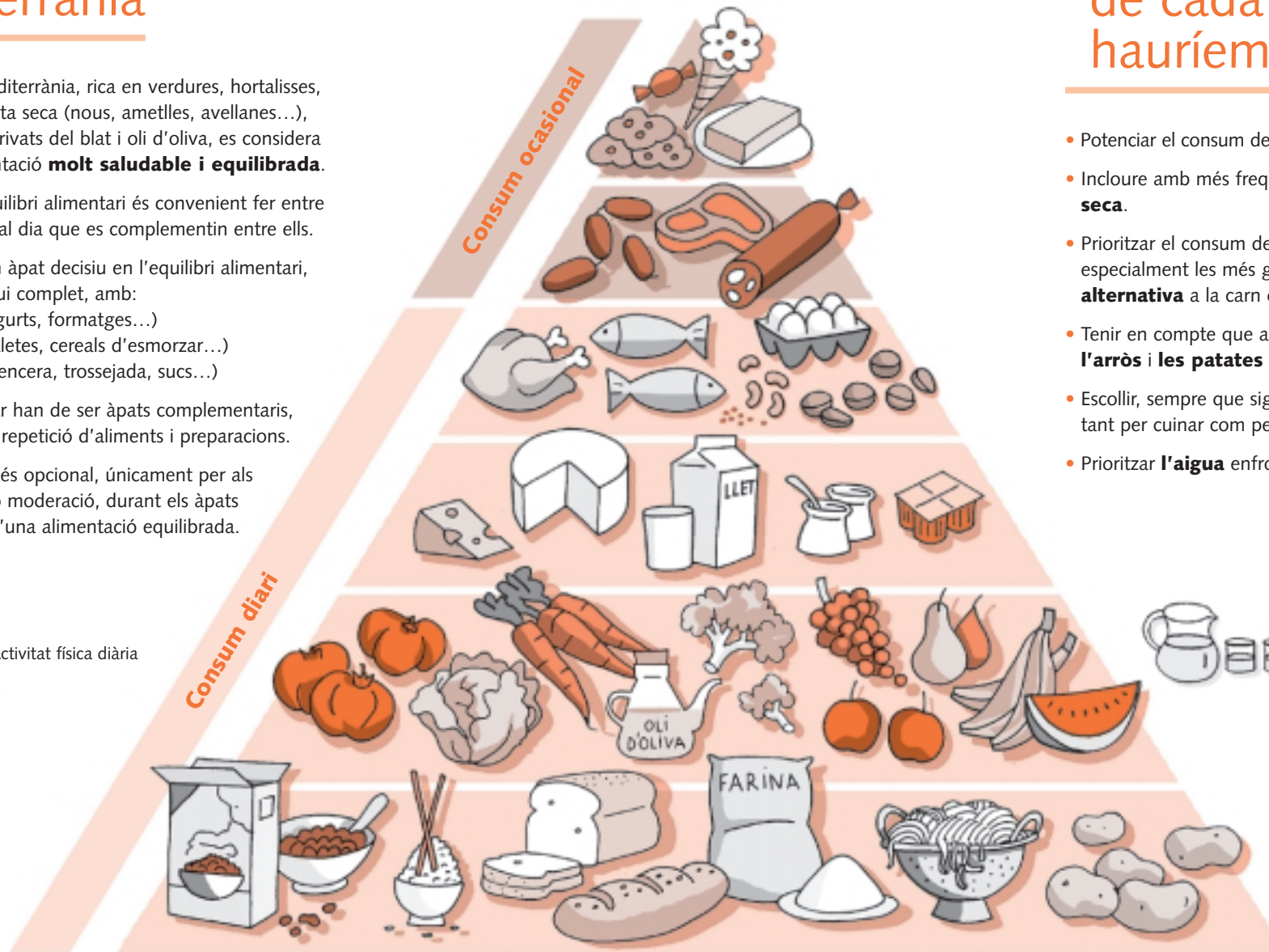
L'alimentació mediterrània

- L'alimentació mediterrània, rica en verdures, hortalisses, fruita fresca i fruita seca (nous, ametlles, avellanes...), llegums, peix, derivats del blat i oli d'oliva, es considera un tipus d'alimentació **molt saludable i equilibrada**.
- Per facilitar l'equilibri alimentari és convenient fer entre tres i cinc àpats al dia que es complementin entre ells.
- L'esmorzar és un àpat decisiu en l'equilibri alimentari, però cal que sigui complet, amb:
 - Làctics (llet, iogurts, formatges...)
 - Cereals (pa, galetes, cereals d'esmorzar...)
 - Fruita fresca (sencera, trossetjada, sucs...)
- El dinar i el sopar han de ser àpats complementaris, i s'ha d'evitar la repetició d'aliments i preparacions.
- El consum de vi és opcional, únicament per als adults, pres amb moderació, durant els àpats i en el context d'una alimentació equilibrada.



Activitat física diària

Piràmide de l'alimentació saludable



En l'alimentació de cada dia, hauríem de...

- Potenciar el consum de **fruites, verdures i hortalisses**.
- Incloure amb més freqüència els **llegums** i la **fruita seca**.
- Prioritzar el consum de **peix**, i **moderar el de carns**, especialment les més grasses. **L'ou és una bona alternativa** a la carn o el peix.
- Tenir en compte que aliments com **el pa, la pasta, l'arròs i les patates** són bàsics.
- Escollir, sempre que sigui possible, **l'oli d'oliva**, tant per cuinar com per amanir.
- Prioritzar **l'aigua** enfront d'altres begudes.

Uns bons hàbits alimentaris i una activitat física regular incrementen el nostre nivell de salut

Adaptació de la piràmide de l'alimentació equilibrada. Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC, 2004).