

## Consells generals

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme.

Els nutrients que aporten energia són: hidrats de carboni, proteïnes i greixos (anomenats macronutrients). Els nutrients que no aporten energia són: vitamines, minerals (anomenats micronutrients) i aigua.

Hi ha cinc grups de nutrients:

- proteïnes
- hidrats de carboni
- greixos
- vitamines
- minerals

Cap aliment els conté tots. Per això s'ha de procurar menjar variat amb moderació i de manera equilibrada.

La combinació adequada d'aliments es representa en la piràmide de l'alimentació saludable, que indica que aconsella sobre les proporcions dels diferents aliments que cal incloure a diari:

- de quatre a sis racions de cereals i fècules (pa, arròs, pasta, patata...) preferentment integrals
- cinc racions de fruites i verdures
- de dues a quatre racions de llet i derivats (formatge, iogurt, etcètera...)
- dues racions d'ous, peixos, carn blanca, llegums o fruita seca
- de 3 a 6 racions d'oli i fruita seca
- de 4 a 8 gots d'aigua

Les carns grasses, els dolços i llaminadures, les begudes ensucrades, etc. , es poden incloure amb moderació i de manera ocasional.

Per programar una alimentació saludable i sensorialment satisfactòria, cal saber les possibilitats nutritives i d'ús dels aliments, que sovint es classifiquen en grups d'acord amb els nutrients que contenen. Per això és convenient incloure en la ingesta diària aliments de tots els grups.



A més dels tipus d'aliments, també és important com i quan es mengen. Cal evitar els excessos i procurar que tots els àpats siguin equilibrats, inclosos els que es realitzen durant la jornada laboral i en els dies de festa, així com seguir aquestes recomanacions:

- Fer tres àpats principals al dia i menjar quelcom lleuger a mig matí i a mitja tarda

Fer un bon esmorzar, mantenir una certa regularitat en l'horari dels àpats i no saltar-se'n cap

És millor menjar a poc a poc i mastegar bé els aliments

Cuinar i amanir amb l'oli d'oliva

Prioritzar les tècniques culinàries i preparacions suaus

Acompanyar els àpats amb aigua.

**Alimentar-se bé per envellir amb salut** [PDF, 130,68 KB.]

**Esmorza a casa** [PDF, 280,53 KB.]

**Piràmide de l'alimentació saludable** [PDF, 145,71 KB.]

**Alimenta la teva salut** [PDF, 1,19 MB.]

**Menjar bé és més fàcil del que et penses** [PDF, 356,95 KB.]

**Alimentació saludable a l'entorn laboral** [PDF, 363 KB.]

**Consells per alleugerir els àpats els dies de festa** [PDF, 127,31 KB.]

**Consells alimentaris en un entorn de diversitat cultural** [PDF, 2,06 MB.]

**Alimentació equilibrada** [PDF, 1,76 MB.]

**Menjar sa i moure's també a la feina** [PDF, 252,72 KB.]

**Menjar sa en màquines expenedores** [PDF, 400,73 KB.]

**Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)** [PDF, 2,31 MB.]

**Recomanacions per a la Festa islàmica del Sacrifici**

M'agrada

Tweet

Comparteix:



Data d'actualització: 25.05.2012