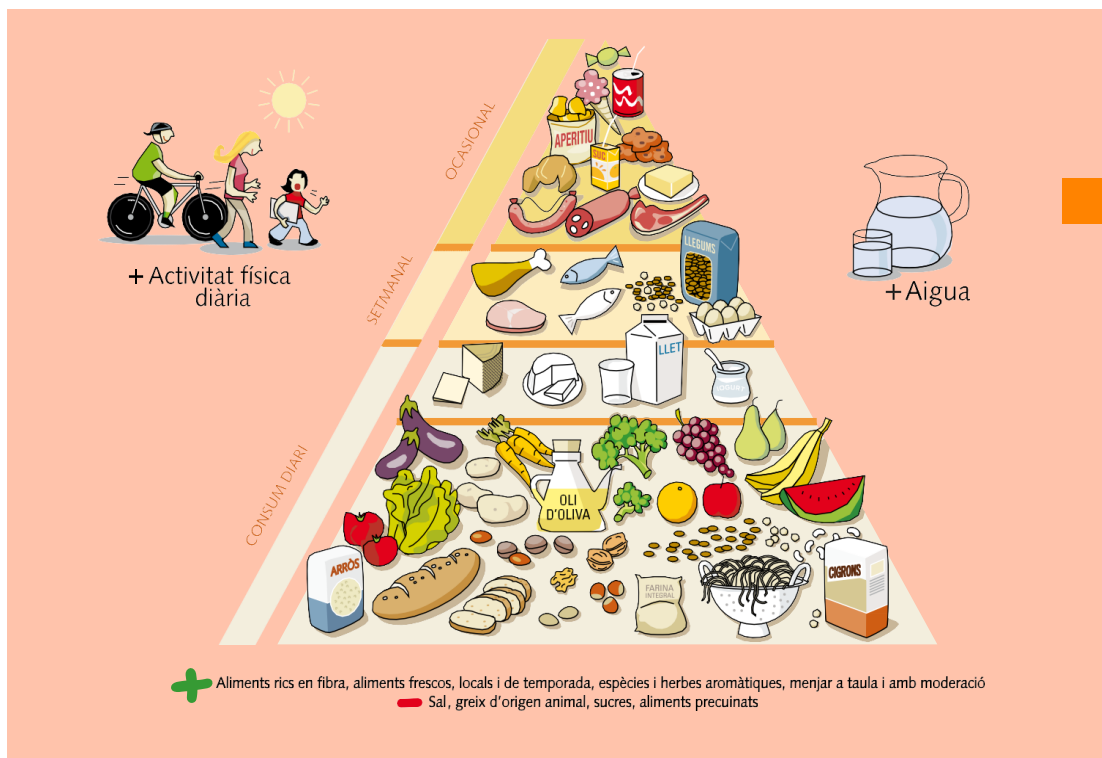


## ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Amb l'hivern i amb les restriccions que ens ha portat la pandèmia, estem passant més hores a casa de les que voldríem. Per aquest motiu, hem de vigilar l'alimentació dels nostres fills/es i mantenir uns bons hàbits i una alimentació saludable.

Una **alimentació saludable** es defineix com aquella que és suficient, completa, equilibrada, satisfactòria, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible. Malgrat que hi ha moltes propostes saludables, una de les més conegudes al nostre entorn és la dieta mediterrània, que es basa en el consum majoritari de fruites fresques i hortalisses del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctics, peix i ous, seguit de carns (preferentment blanques i magres). En l'alimentació mediterrània l'aigua és la beguda principal i la més saludable. La dieta mediterrània també es caracteritza per procurar fer àpats en família o en companyia, la moderació en les quantitats, la utilització d'aliments locals i de temporada.



**Recomanacions:**

- Utilitzeu l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir, preferentment verge extra.
- Doneu prioritat als aliments frescos i mínimament processats, de producció local i de temporada.
- Gaudiu de la satisfacció de menjar, a taula i amb moderació. Dediqueu-hi un temps mínim de 20 minuts i eviteu menjar amb dispositius.
- Incloeu més llegums: tenen alt valor nutricional, i a més tenen un preu molt assequible.
- Prioritzeu els aliments integrals. El pa, l'arròs, la pasta, els cereals d'esmorzar, etc., si són integrals aporten més fibra i són més nutritius i saludables.
- Utilitzeu poca sal, a la cuina i a la taula.
- Incrementeu el consum de fruites seques i escolliu les torrades o crues però sense sal. Nous, avellanes, ametlles, pinyons, etc. són totes una font important de nutrients.
- Trieu els làctics semidesnatats o desnatats, perquè així tenen menys greixos i colesterol, però les mateixes proteïnes i calci.
- Compartiu la tria dels menús familiars, l'anar a comprar i l'elaboració dels menjars.
- Mengeu com a mínim, dues o tres fruites fresques al dia. Les postres habituals han de ser a base de fruita fresca. Tant en el dinar com en el sopar, que sempre hi hagi alguna hortalissa.

*petits canvis*  
PER MENJAR MILL 

**MÉS:** FRUITES, LLEGUMS, HORTALISSES, VIDA ACTIVA

**MENYS:** SAL, SUCRES, ALIMENTS ULTRAPROCESSATS I CARN VERMELLA  
PROCESSADA

Més informació:

[https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide\\_alimentacio\\_saludable/](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide_alimentacio_saludable/)

[https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Alimentacio/Piramide/triptic\\_piramide\\_saludable.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/Piramide/triptic_piramide_saludable.pdf)

[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/Petits-canvis/petits canvis la guia.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/petits canvis la guia.pdf)