



## ALIMENTACIÓ SALUDABLE



### DESCRIPCIÓ

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, i sostenible i assequible.



### RECOMANACIONS

S'aconsella un consum majoritari de fruites fresques i hortalisses del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.), tubercles com la patata i l'oli d'oliva verge.

En menys quantitat i freqüència, làctics, peix i ous, seguit de carns (preferentment blanques i magres).

L'aigua és la beguda principal i la més saludable.

S'aconsella reduir el consum de begudes ensucrades, sucres, embotits i carns processades, patates xips i altres *snacks* fregits i salats, llaminadures, brioixeria, galetes, etc., pel seu contingut de sucre, sal i greixos malsans.

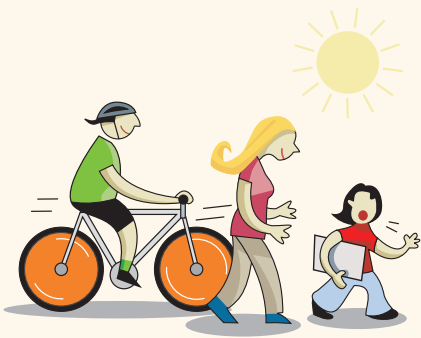
La mida de les racions varia segons l'edat i les necessitats individuals, i és convenient, sobretot en els infants, que les quantitats s'adeqüin a la sensació de gana expressada.

Menjar sa també és menjar segur.

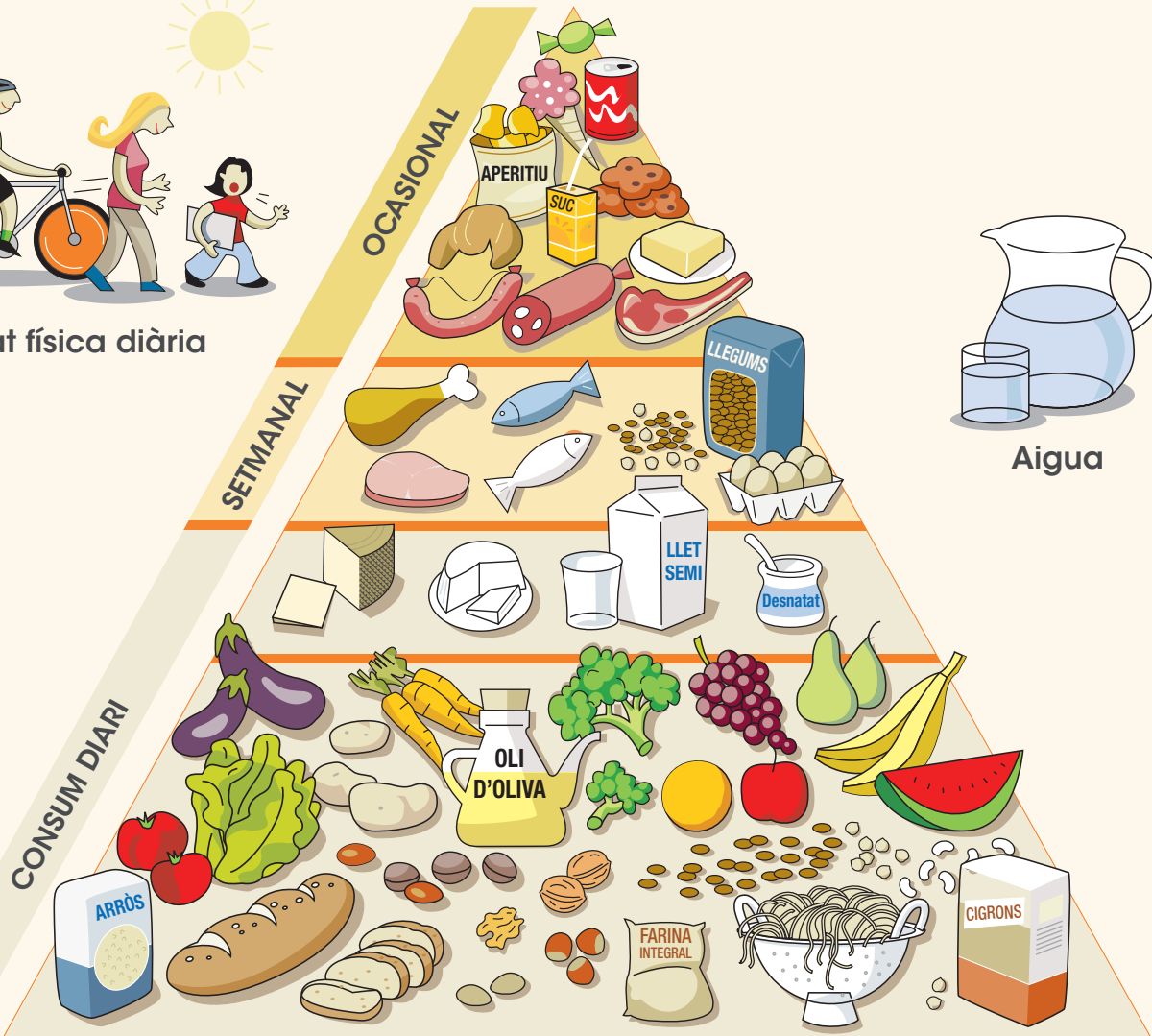
Comprovar les etiquetes i la caducitat dels aliments.

Tenir un estil de vida actiu que inclogui sortir de casa, pujar escales, ballar o practicar algun esport, i millor si és en companyia i a l'aire lliure.





Activitat física diària



Aigua

Font: Generalitat de Catalunya



## ALERTA

Hi ha algunes malalties neurològiques i alguns medicaments que necessiten unes recomanacions específiques. Consulta amb el teu professional sanitari.

Anotacions: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_