



Dieta equilibrada

➤ RECOMANACIONS GENERALS

- Combineu els diferents tipus de cocccions i reduïu els fregits a 1-2 vegades per setmana.
- Distribuiu els àpats al llarg del dia i NO piqueu entre hores.
- És important que gaudiu dels àpats assegut a taula, mastegant bé i sense presses.
- Us aconsellem mantenir un estil de vida actiu i fer activitat física moderada (30 minuts al dia) combinada amb exercicis de força (2-3 vegades per setmana).

➤ RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES

- **VERDURES I HORTALISSES:** carbassó, albergínia, espinacs, bledes, enciam, escalivada, porros, tomàquet, pastanaga, ceba...
Combineu-les crues i cuites el mateix dia.
- **FRUITA:** poma, pera, taronja, meló, kiwi, préssec, mandarina, plàtan, maduixes...
És aconsellable que una de les fruites diàries sigui un cítric. Millor si són peces senceres que en forma de suc.
- **FÈCULA:** llegums (pèsols, mongetes seques, lenties, cigrons...), arròs integral, pasta integral, patata, moniato, pa integral, quinoa, cuscús, mill, blat de moro, flocs de civada...
- **LACTIS:** llet, iogurt, quefir, quallada, formatge, mató...
En els adults s'aconsellen semidescremats.
Eviteu les postres làcties ensucrades com natilles, flams, cremes de xocolata, etc.
En cas de prendre begudes vegetals (soja, arròs, civada, ametlla, coco...), és preferible que siguin enriquides en calci. La que té un valor nutricional més similar al de la llet de vaca és la beguda de soja.
- **CARNS:** carn blanca (pollastre, gall dindi, conill) i carn vermella (vedella, porc, cavall, xai, bou).
També pernil dolç, pernil del país i pit de gall dindi.
Prioritzeu la carn blanca davant la vermella i retireu-ne el greix visible sempre que sigui possible.
Eviteu els processats carnis: botifarra, salsitxes, frankfurts, etc.
- **PEIX I MARISC:** peix blanc (lluç, rap, mero, llenguado...), peix blau (tonyina, salmó, sardina, verat...) i marisc (gambes, llagostins, musclos, escopinyes, cloïsses, calamars, sípia, pop...).
Combineu-los setmanalment i potencieu el consum de peix blau, especialment de mida petita.



- **OUS:** de gallina, ànec, guatlla...
Es poden consumir sencers (clara i rovell), principalment en coccions amb poc greix (truites, ous durs, ous passats per aigua...).
- **FRUITA SECA:** nous, ametlles, avellanes, cacauets, pistatxos, pinyons...
Preferiblement natural o torrada i evitant la salada i fregida.
- **GREIXOS:** oli d'oliva verge com a greix d'elecció per amanir i cuinar.
Limiteu el consum de greixos d'origen animal (mantega, llard, crema de llet) així com de salses greixoses com ara la maionesa.

D'altra banda, és aconsellable limitar els aliments següents a un consum ocasional i en quantitats moderades:

- **EMBOTITS:** fuet, llonganissa, xoriço, llom embotit, mortadel·la, salami, sobrassada...
- **DOLÇOS:** pastisseria, brioixeria industrial i casolana, caramels, sucre, mel...
- **BEGUDES ENSUCRADE:** refrescos, suc de fruita comercials, batuts de xocolata, orxata...
- **BEGUDES ALCOHÒLIQUES:** vi, cervesa, cava, licors...

És aconsellable que l'**aigua** sigui la beguda principal. Heu de beure en funció de la set, però assegurant un mínim d'1 litre al dia.

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM
Verdures i hortalisses	2 vegades al dia, per dinar i sopar
Fruita	3 vegades al dia
Fècula	En cada àpat. Llegums 3-4 vegades per setmana
Lactis	1-3 vegades al dia
Carn	3-4 vegades per setmana (màxim 2 de carn vermella)
Peix i marisc	3-4 vegades per setmana
Ous	3-4 unitats per setmana
Fruita seca	3-7 grapat per setmana
Oli d'oliva verge	Per amanir i cuinar
Aigua	En funció de la set

➤ Composició recomanada del dinar i el sopar:

