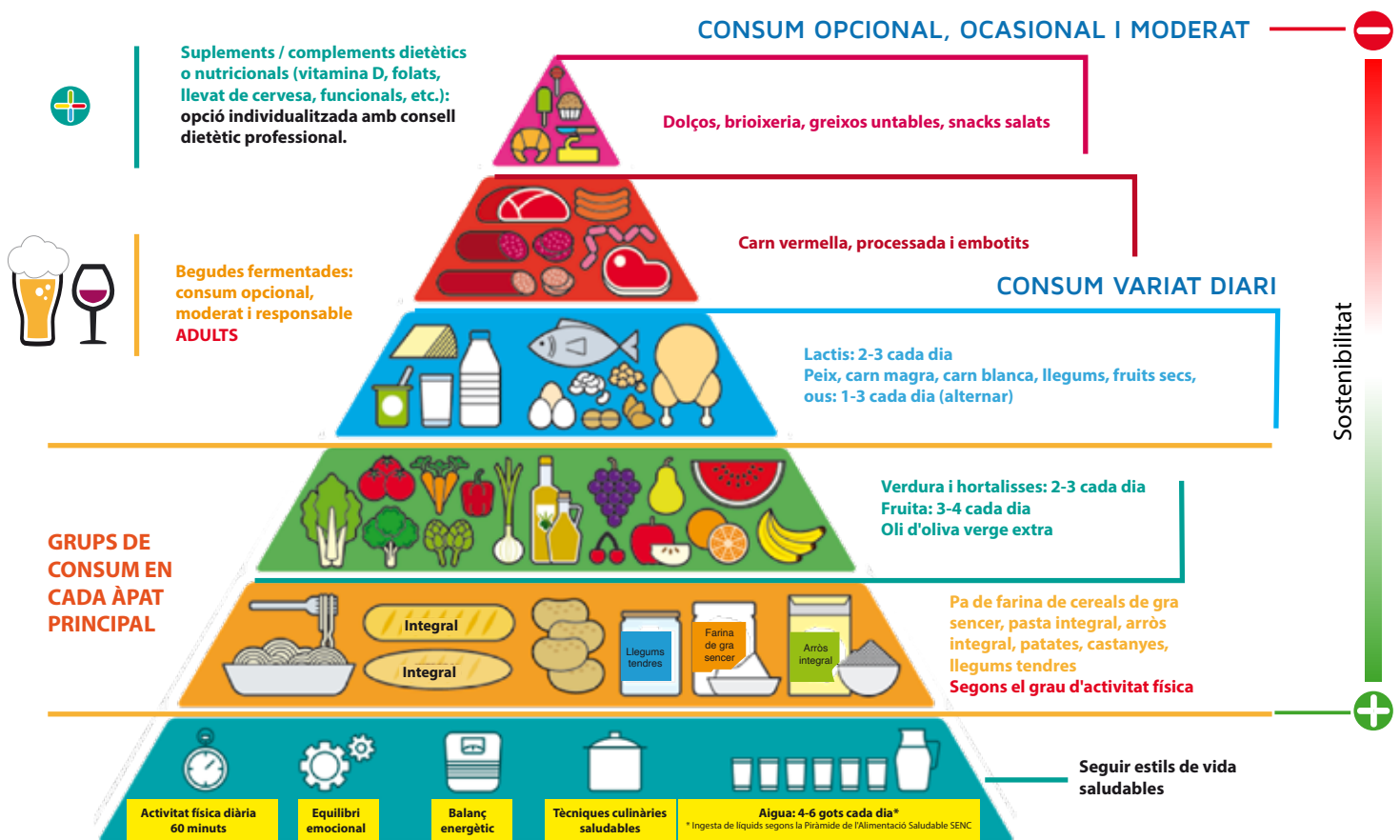


# Suma't a l'alimentació saludable



A Espanya, **1 de cada 6 adults pateix obesitat**. La bona notícia és que si canviem la nostra alimentació per una altra de sana i equilibrada, com ara la dieta mediterrània, podem reduir el pes inicial. I viurem més!

## Piràmide de l'alimentació saludable de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC)



- **Fraccionar les ingestes:** 3-5 àpats cada dia en horaris regulars
- **Intentar menjar i cuinar en companyia**

**Alimentació tradicional:** variada, de proximitat, sostenible, equilibrada, confortable, en companyia, amb temps...



## 1. Consells per a una vida saludable

### Cada dia...

- **Aigua**  
Mínim 6 gots
- **Fruita**  
4 peces
- **Verdura**  
2 racions
- **Pa, pasta, arròs o altres cereals**  
Uns quants cops al dia (millor si són integrals)
- **Activitat física moderada**  
Cada dia, un mínim de 30 minuts/dia, 5 dies a la setmana
- **Aprofita les activitats diàries**  
Puja escales, evita el cotxe o fes exercici físic jugant amb la teva família i els teus amics

### Cada setmana...

- **Carn grassa i derivats carnis**  
Substitueix-los per llegums, peix, ous i carn magra
- **Oli d'oliva verge**  
És millor que la mantega i la nata (greixos d'origen animal)
- **Làctics**  
Preferiblement amb baix contingut de greixos

### De tant en tant...

- **Sal i aliments salats**  
Cuina amb poca sal i tria la sal iodada
- **Sucre, aliments dolços i begudes ensucrades**  
Minimitza'n el consum

## 2. Els 10 principis de l'alimentació saludable

1. **Estableix un horari per als àpats**  
Menjar en companyia reforça els vincles afectius
2. **Pren consciència del que menges i menja amb moderació (*mindful eating*)**  
Dedica temps a comprar els aliments i a cuinar-los. Transmet aquest coneixement als teus fills. Aprèn a menjar per a viure, no a viure per a menjar
3. **Planifica què menjaràs entre àpats**  
Evita picar entre hores
4. **Menja a poc a poc i mastega bé**  
Assaboreix cada mos abans del següent
5. **Posa al plat les quantitats planificades**  
Fes servir plats i bols petits. Comparteix les postres
6. **Despara taula després de cada àpat**  
I renta els plats immediatament
7. **Converteix el teu entorn en un espai saludable**  
Compra més fruita i més verdures. Posa-les en un lloc destacat de la nevera. No compris aliments poc saludables. Si ho fas, deixa'ls a llocs de difícil accés
8. **Prepara una llista per anar a comprar**  
Fes-la quan no tinguis gana
9. **Canvia pas a pas**  
Marca't uns objectius. Pren 4 peces de fruita o redueix la xocolata a la meitat
10. **Gaudeix del que menges!**  
Seràs més feliç!

