

Open Acces



Revisió científica
i editorial:

Grup d'Educació
Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions:

Verònica Monterde

Alimentació sana

Anna Bosch, Emili Mas i Roger Badia (CAP Larrard), Laura Sala, Belén Gil Torres i Noemi Morcillo

Alimentació completa, equilibrada i variada:

L'alimentació és molt important per a la salut. Ha de ser **completa, equilibrada, variada i adequada als gustos i necessitats** de cada persona.

Serà sana i completa si mengem **productes frescos de temporada, locals i integrals**, no refinats, ni processats en fàbriques o pre-cuïnats i amb pocs conservants o additius.

Menjar és una necessitat però també un plaer i un moment de compartir i gaudir.

És molt important **menjar tranquil·lament**, asseguts a **taula i junts** tota la família sempre que sigui possible, sense pantalles.

Ens convé una **alimentació mediterrània i més vegetariana que carnívora**. Si mengem cereal integral i llegum en un mateix dia tenim les mateixes proteïnes que si mengem carn o peix. Cal evitar menjar un excés de proteïna animal.

Els aliments que hem de menjar a diari:

- Hortalisses (al dinar i al sopar).
- Fruita (3 al dia com a mínim).
- Farinacis integrals (a cada àpat).
- Fruita seca (crua o torrada).
- Oli d'oliva (per amanir i per cuinar).
- Aliments que aportin calci, com els làctics (de 1 a 3 cops al dia).

Els que prendrem de tres a quatre cops per setmana: llegums, peix, ous i carn blanca.

Els que només prendrem ocasionalment: carn vermella, embotits, dolços, mantega i fregits.

És important:

- Beure un o dos litres d'aigua.
- Consumir **productes crus** a diari (fruita i amanides).
- Menjar **farinacis integrals** (que aporten fibra i minerals).
- Usar **oli d'oliva** (millor verge, per cuinar i amanir) i **poca sal**.

- Repartir els aliments en **tres a cinc àpats** diaris.
- Beure el menys alcohol possible.
- Fer activitat física cada dia.

Quantitat de menjar:

Depèn de l'edat, l'activitat física que realitzem i la nostra constitució i metabolisme. Les persones grans i amb poca activitat han de menjar menys que les joves i que treballen molt.

Exemple de 5 àpats al dia:

- 1. Esmorzar:** Un làctic (iogurt, llet o formatge) o beguda vegetal enriquida amb calci, un farinaci integral (cereal sense sucre o pa), proteïna animal o vegetal (embotit no gras, hummus, tonyina, ou) i una peça de fruita (no suc).
- 2. Mig matí:** Un petit recordatori com ara un làctic, o fruita, o un petit entrepà o un grapat de fruita seca.
- 3. Dinar:** Una ració d'hortalisses, més una petita ració de carn, peix, ous o bé llegum, acompanyada d'una guarnició de fècules (patata) o de farinacis integrals (arròs o pasta). Les millors postres sempre són una peça de fruita sencera.
- 4. Berenar:** Similar a mig matí.
- 5. Sopar:** Més lleuger que el dinar, pel que fa a quantitats: una ració d'hortalisses (poden ser en sopes o cremes) més una petita ració de carn, peix, ou, formatge fresc o hummus, amb guarnició moderada de fècula o farinaci integral. Peça de fruita sencera per postres.



Com citar l'article:

Bosch A, Mas E, Badia R, Sala L, Gil Torres B, Morcillo N. Alimentació sana. But At Prim 2025; 43: 21.