

Open Acces



Revisió científica:

Roger Badia, Laura Sala i Lurdes Alonso, Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Revisió editorial:

Roger Badia, Laura Sala i Lurdes Alonso, Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions:

Verònica Monterde

Alimentació sana

Anna Bosch i Emili Mas, CAP Larrard

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

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 televisió o altres interferències.

L'**alimentació mediterrània** és equilibrada i sana, amb fruites, hortalisses, llegums, pa, arròs, pasta, fruita seca, oli d'oliva..., i petites porcions de peix, carns magres, ous i làctics i, per beure, aigua.

És important beure un o dos litres d'aigua, consumir **productes crus** a diari (fruita, amanides i fruits secs crus), menjar **aliments 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** i fer **exercici físic** cada dia.



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 carns o peix.

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.

Alimentació completa, equilibrada i variada:

Serà sana i completa si mengem **productes frescos de temporada, locals i integrals**, no

refinats, ni processats en fàbriques o precuinats i amb pocs conservants o additius. Cal menjar de tot i variat.

Exemple de 5 àpats al dia:

- 1. Esmorzar:** beguda (llet animal o vegetal, té, infusió), fècules (cereals, pa, galetes...) amb embotit o tonyina o melmelada, mel, oli d'oliva, etc., i/o iogurt i fruita fresca.
- 2. Mig matí:** Un petit recordatori, un làctic, o fruita, o un petit entrepà o un grapat de fruits secs.
- 3. Dinar:** Fècules (arròs, pasta, llegum, patata...), i/o verdures, una petita ració de carn, peix o ous, o bé llegum, una guarnició de verdures i/o hortalisses..
- 4. Berenar:** Similar a mig matí.
- 5. Sopar:** Més lleuger que el dinar: verdures i/o hortalisses, o sopes, cremes, peix o ou, o ocasionalment embotit o formatge.

La **piràmide alimentària** representa quant hem de menjar de cada aliment. A la base, més ampla, **els aliments que hem de menjar a diari:** cereals i fècules, verdura, fruita, fruits secs i aliments que aportin calci (com els làctics). Més amunt hi ha **els que prendrem dos a tres cops per setmana:** llegums, peix, ous i carn blanca. Dalt de la piràmide, a la part més estreta, hi ha **els que només prendrem ocasionalment:** carn vermella, embotits, dolços, mantega i fregits.



Com citar l'article:

Anna Bosch i Emili Mas, CAP Larrard. Alimentació sana. But At Prim Cat 2019;37:12.