

Alimentació equilibrada



Alimentació saludable

És aportar al cos tots els nutrients que necessita, menjant a diari de tots els grups d'aliments repartits en diferents àpats.

Els grups dels aliments

Segons els nutrients que ens aporten, establim els següents grups:

- A) **Fècules** (arròs, pasta, patata, llegum, pa ...)
- B) **Verdures i hortalisses**
- C) **Fruita**
- D) **Làctics** (llet, iogurt i formatge, i com més descremats millor)
- E) **Carn, peix i ous**
- F) **Olis i fruits secs**
- G) **Dolços** (esporàdicament)

Perquè l'alimentació sigui equilibrada cal que hi hagi una bona proporció en els aliments.

Cal menjar més dels grups de fècules, verdures i fruita i la quantitat necessària de làctics i proteïnes. El grup de dolços només cal de tant en tant.



Els àpats del dia

Cadascun dels àpats constarà dels següents aliments:

1. ESMORZAR:

Làctic (llet, iogurt)
Fècules (cereals, pa, galetes, ...)
Fruita fresca

2. MIG MATÍ: Només cal que sigui un petit recordatori, podent fer 1 làctic, o fruita, o un petit entrepà o un grapat de fruits secs.

3. DINAR:

Primers plats; bàsicament fècules (arròs, pasta, llegum ...), i/o verdures
Segons plats; una petita ració de carn, peix o ous, amb alguna guarnició de verdures i/o hortalisses
Postres; fruita o làctic

4. BERENAR: Similar al de mig matí.

5. SOPAR: Una mica més lleuger que el dinar:

Primers plats; verdures i/o hortalisses, o sopes, cremes, ...
Segons plats; peix o ous o algun cop a la setmana embotit o formatge
Postres; fruita o làctic

I a més, no podem oblidar ...

- La quantitat d'aliment dependrà de l'activitat que porta la persona. Les persones grans i que fan poca activitat han de menjar menys que les persones joves i les que treballen molt.
- Beure molta aigua (com a mínim 1.5 litres/dia)
- És saludable acompanyar els àpats amb pa.
- Utilitzar oli d'oliva tant per amanir com per cuinar.

Adaptat de fulls per a pacients de CAMFIC (Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària)



Alimentación equilibrada



Alimentación saludable

Es aportar al cuerpo todos los nutrientes que necesita comiendo a diario de todos los grupos de alimentos repartidos en diferentes comidas.

Los grupos de los alimentos

Según los nutrientes que nos aportan, establecemos los siguientes grupos:

- A) **Féculas** (arroz, pasta, patata, legumbres, pan...)
- B) **Verduras y hortalizas**
- C) **Fruta**
- D) **Lácticos** (leche, yogurt y queso, y cuanto más desnatados mejor)
- E) **Carne, pescado y huevos**
- F) **Aceites y frutos secos**
- G) **Dulces** (esporádicamente)

Para que la alimentación sea equilibrada es necesario que haya una proporción correcta de alimentos.

Comer más del grupo de féculas, verduras y fruta y la cantidad necesaria de lácticos y proteínas. El grupo de los dulces sólo ocasionalmente.



Las comidas del día

Cada una de las comidas constará de los siguientes alimentos:

1. DESAYUNO:

Láctico (leche, yogurt)
Féculas (cereales, pan, galletas...)
Fruta fresca

2. MEDIA MAÑANA: Sólo debe ser un pequeño recordatorio: 1 lácteo, o fruta, o un bocadillo pequeño, o un puñado de frutos secos.

3. COMIDA:

Primeros platos; básicamente féculas (arroz, pasta, legumbres ...), y/o verduras

Segundos platos; una pequeña ración de carne, pescado o huevos, con alguna guarnición y/o hortalizas

Postres; fruta o láctico

4. MERIENDA: Similar al de media mañana.

5. CENA: Un poco más ligero que la comida:

Primeros platos; verduras y/o hortalizas, o sopas, cremas, ...

Segundos platos; pescado o huevos, alguna vez a la semana embutido o queso

Postres; fruta o láctico

Y además, no podemos olvidar ...

- La cantidad de alimento dependerá de la actividad que realice la persona. Las personas mayores y que realizan poca actividad deben comer menos que los jóvenes y que los que trabajan mucho.
- Beber mucha agua (como mínimo 1,5 litros/día)
- Es saludable acompañar las comidas con pan.
- Utilizar aceite de oliva tanto para aliñar como para cocinar.

