

PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

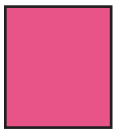
Els aliments es troben a l'interior d'una piràmide i se situen en diferents nivells.

A la base, els aliments de major consum recomanat al dia i en el vèrtex els que s'han de consumir diàriament en menor quantitat.

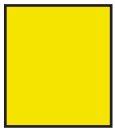
Els missatges externs ens recorden l'oportunitat de practicar exercici físic i la necessitat de moderar-nos en el consum de sal, sucres i alcohol.

ELS COLORS

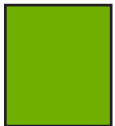
Els colors dels fons ens informen de les funcions principals dels aliments:



PLÀSTICS: Aporten proteïnes i d'altres nutrients constructors (calci o ferro).



ENERGÈTICS: Aporten l'energia que gastem diàriament, es mesura en quilocalories o quilojoules.



REGULADORS: Aporten vitamines, minerals, aigua i fibres.



Una alimentació saludable ha de ser:

- p **SUFICIENT:** Amb capacitat de reposar l'energia gastada.
- p **COMPLETA:** Inclou tots els nutrients que necessita l'organisme.
- p **VARIADA:** Formada per molts aliments d'origen diferent.
- p **EQUILIBRADA:** Incorpora els nutrients en proporcions adequades.
- p **SEGURA:** Els aliments estan nets, la manipulació i conservació es fan en condicions higièniques

Per aconseguir
una alimentació saludable
pots utilitzar la
PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ

GRAFIMAR, S. COOP. V. TEL. 96 376 87 47

LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE



GENERALITAT VALENCIANA

CONSELLERIA DE SANITAT

DIRECCIÓ GENERAL PER A LA SALUT PÚBLICA

QUÈ HE DE MENJAR?

Pren tots els dies aliments dels sis grups!

Ⓟ Els aliments rics en hidrats de carboni ens donen energia. Els cereals, com el blat (pa i pasta), l'arròs i la dacsca, els llegums i els fruits secs, formen la base de la piràmide i d'una alimentació saludable.

Menja'n de 4 a 6 racions al dia.

Ⓟ El segon nivell el conformen les fruites i verdures.

A diari has de menjar dues o mes fruites, una d'elles rica en vitamina C.

De verdures és recomanable prendre'n dues o més racions diàries, de les quals una, com a ensalada.

Ⓟ Els lactis per una banda, i peix, carn i ous per l'altra, constitueixen el tercer nivell, són aliments plàstics.

Consumeix de 2 a 3 racions de lactis al dia. Consumeix mes peix que carn a la setmana, i menys de 4 ous a la setmana.

Ⓟ Els greixos ocupen el vèrtex, cal vigilar-ne el consum.

Utilitza oli per a les ensalades i els fregits, però no abuses dels fregits.



RACIONS orientatives

- Ⓟ Pa: 60 g
- Ⓟ Pasta, arròs i llegums: 60 - 100 g (pes en cru)
- Ⓟ Creïlles: 200 g
- Ⓟ Fruita: 150 g (pes net)
- Ⓟ Suc natural de fruita: 200 ml
- Ⓟ Verdures: 150 - 200 g (pes net)
- Ⓟ Llet: 200 ml
- Ⓟ Iogurt: 1 i mig
- Ⓟ Formatge fresc: 60-80 g
- Ⓟ Formatge fort: 30 g
- Ⓟ Ou: unitat
- Ⓟ Peix: 150 g
- Ⓟ Carn: 120 g

Idea i diseny: Joan Quiles i Pilar Espí.

Dibuix: Miguel García Irazo