

Cuina salut

**La salut
de la teva
família
comença
a la cuina.**

Bases de l'alimentació saludable

Per tal de garantir un bon estat nutricional fora bo tenir present les següents 10 recomanacions entorn l'alimentació:

1. Menjar i beure formen part de l'alegria de viure.
2. Cal menjar una gran varietat d'aliments, però no en gran quantitat.
3. Menegeu suficients aliments que continguin farines o fècules (pa, cereals, pastes, arròs, llegums, etc.) i fibra (amanides, fruita, verdures) i, si es té el costum, algun producte integral.
4. És aconsellable prendre greixos amb moderació donant preferència als d'origen vegetal, especialment a l'oli d'oliva.
5. Limiteu el consum de sucres senzills (sucre, mel, begudes i productes ensucrats).
6. L'aigua és la beguda per excel·lència, no la oblideu.
7. Si preneu begudes alcohòliques, cal fer-ho amb molta moderació donant preferència a les fermentades (vi, sidra, cava i cervesa).
8. La gastronomia no està renyida amb les bones normes dietètiques.
9. És recomanable menjar a poc a poc i mastegar bé.
10. Mantenir un pes estable és signe d'equilibri nutritiu.

Patrocina:

Mercats de Barcelona
Institut Municipal
de Mercats de Barcelona

Col·labora:

Centre
d'Ensenyament
Superior de
Nutrició i Dietètica


Associació contra
l'Anorèxia i la Bulímia

Si a casa teva hi ha algú
que no menja bé, trucans:
902 116 986

Bases de l'alimentació saludable

La Piràmide és una eina educativa que permet identificar la proporció que cal consumir dels diferents grups d'aliments i així assolir una alimentació saludable, variada i equilibrada.



Basada en la Piràmide de l'Alimentació Saludable

Racions

Es considera una ració de:

Farinacis

- 1 plat d'arròs o pasta (60-80 g, pes cru)
- 1 plat de llegums (80-100 g, pes cru)
- 1 plat de llegums frescs (200-250 g)
- 1 plat de patates (200-250 g)
- 1 panet gran o 2 llesques mitjanes de pa (80-100 g)



Verdures i hortalisses

- 1 plat d'amanida (150-250 g)
- 1 plat de verdura cuita (150-250 g)
- 1 unitat gran de tomàquet, albergínia, pebrot... (150-250 g)



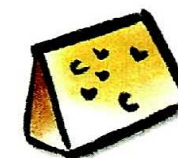
Fruites

- 1 peça mitjana de taronja, poma, pera... (120-180 g)
- 2-3 albercocs, mandarines, prunes... (120-180 g)
- 1-2 talls de meló, síndria (150-200 g)
- 1 got de suc de fruita (120-150 g)
- 1 grapat de paues (20-30 g)
- 3-4 figues, prunes... (20-30 g)



Làctics

- 1 got de llet (200-250 g)
- 2 iogurts (250 g)
- 1 rarrina individual de formatge fresc (100-125 g)
- 1 tall de formatge semisec (40 g)
- 2 cullerades soperes de formatge ratllat (20-30 g)
- 2 formatgets (35-40 g)



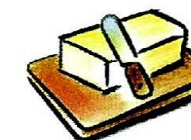
Aliments proteics

- 1 tall de carn (80-125 g)
- 1 quart de pollastre o conill (80-125 g)
- 1 filet o 2 rodanxes de peix blanc o blau (100-150 g)
- 2 ous (100-120 g)
- 3-4 talls de pernil cuit o curat (80-100 g)
- 1 plat de llegums secs (80-100 g)



Aliments grassos

- 1 cullerada sopera d'oli (10 g)
- 1 porció individual de mantega, margarina (10-15 g)
- 1 cullerada sopera de maionesa (20-25 g)
- 1 grapat de fruits secs oleaginosos (20-25 g)



Aigua

- 1 got d'aigua (200 g)

