

# Piràmide

# de l'alimentació saludable



ocasional

setmanal

consum diari

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

## Com s'interpreta la piràmide?

La forma triangular de la piràmide representa quina és la freqüència amb què s'han de consumir els diferents grups d'aliments. Així, els que se situen a la base són els que més pes han de tenir en l'alimentació habitual. En canvi, cal reduir el consum dels que hi ha a mesura que es puja cap al vèrtex del triangle.

Es poden diferenciar:

## Aliments de consum DIARI

### Farinacis

(pa, pasta, arròs, patata, llegums\*):  
4-6 racions\*/dia

**Fruites fresques:** 3 racions/dia

**Hortalisses i verdures:** 2 racions/dia

5 racions/dia

**Oli d'oliva:** 3-6 racions/dia

**Làctics** (llet, iogurt, formatge): 2-3 racions/dia



## Aliments de consum SETMANAL

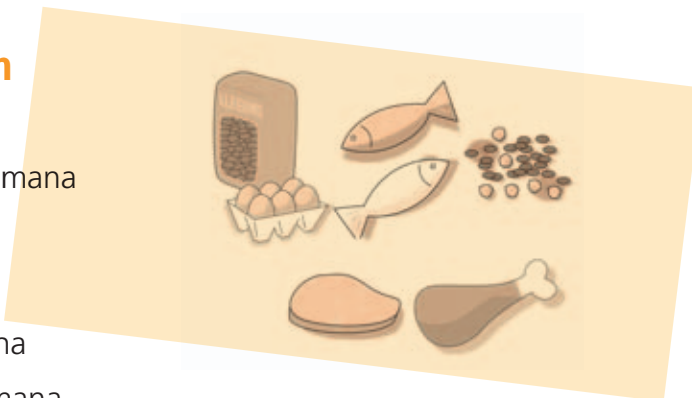
**Carn magra:** 3-4 racions/setmana

**Peix:** 3-4 racions/setmana

**Ous:** 3-4 racions/setmana

**Llegums:** 2-4 racions/setmana

**Fruita seca:** 3-7 racions/setmana



## Aliments de consum OCASIONAL

Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, suc, embotits i carns grasses, patates xips i altres snacks fregits i salats, llaminadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.

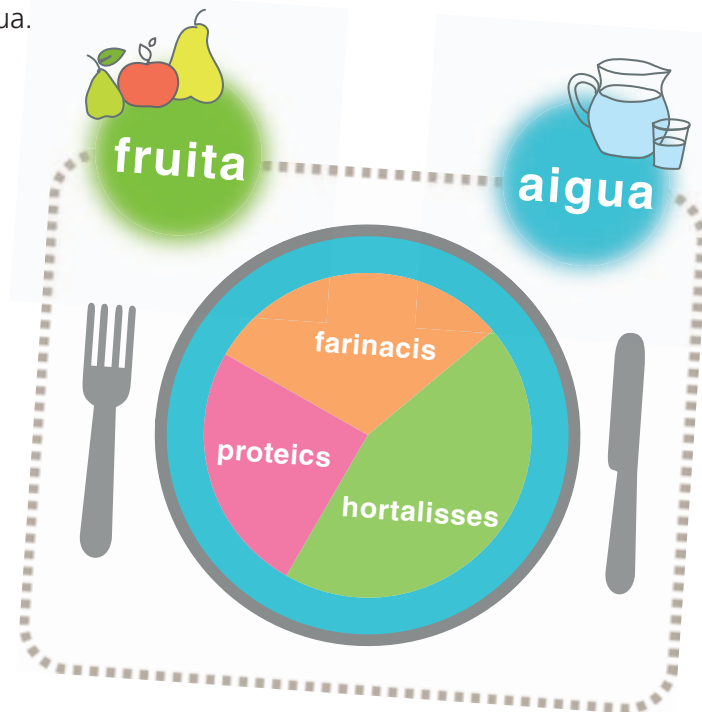


## Repartiment dels àpats

S'aconsella repartir els aliments en diversos àpats al dia: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda).

## L'estructura dels àpats principals

L'estructura del dinar i el sopar, pot ser semblant. Com a exemple, es proposa un plat en què ocupen la major part les verdures i hortalisses i els farinacis, mentre que es reserva una petita part per als aliments proteics (carn, peix, ous i llegums). Les postres estan constituïdes per fruita fresca i, com a beguda, aigua.



\* Els llegums, per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes), estan representats a la piràmide, tant en el grup d'aliments farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs i la patata), com en el grup dels aliments proteics (amb les carns, els peixos i els ous).

\*\* Una ració correspon a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals.

# Recomanacions

1. Utilitzeu l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir, preferentment verge extra.
2. Doneu prioritat als aliments frescos i mínimament processats, de producció local i de temporada.
3. Gaudiu de la satisfacció de menjar, a taula i amb moderació. Dediqueu-hi un temps mínim de 20 minuts.
4. Incloeu més llegums: són una joia gastronòmica i nutricional, i a més tenen un preu molt assequible.
5. Prioritzeu els aliments integrals. El pa, l'arròs, la pasta, els cereals d'esmorzar, etc., si són integrals aporten més fibra i són més nutritius i saludables.
6. Utilitzeu poca sal, a la cuina i a la taula, i que sigui iodada.
7. Incrementeu el consum de fruites seques i escolliu les torrades o crues però sense sal. Nous, avellanes, ametlles, pinyons, etc. són totes una font important de nutrients, gustos i textures.
8. Trieu els làctics semidesnatats o desnatats, perquè així tenen menys greixos i colesterol, però les mateixes proteïnes i calci.
9. Compartiu la tria dels menús familiars, l'anar a comprar i l'elaboració dels menjars.
10. Mengeu com a mínim, dues o tres fruites fresques al dia. Les postres habituals han de ser a base de fruita fresca. Tant en el dinar com en el sopar, que sempre hi hagi alguna hortalissa.

# Més aigua i més moviment

**Per beure, l'aigua** és la millor opció, i és l'única beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. La resta de begudes, com els sucus i altres begudes ensucrades poden ser de consum ocasional.

**Un estil de vida actiu**, que inclogui activitats diàries com ara desplaçar-se caminant o amb bicicleta, pujar escales, jugar a pilota, ballar, anar al parc, patinar, saltar a corda, practicar algun esport, etc. Tot això, sempre és millor si ho podeu gaudir en companyia i a l'aire lliure!



## ■ Recordeu! A casa, a l'escola, a la feina

Mengeu dues o tres fruites fresques al dia, i hortalisses tant en el dinar com en el sopar.

## ■ Menjar sa, també és menjar segur

Mantenir la higiene en la preparació del menjar ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries, per això:

Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments.

Seguiu les quatre normes d'higiene per preparar aliments segurs:



### **Netejar, separar, coure i refredar**

**Netegeu** mans, estris i superfícies sovint, sobretot després de tocar aliments crus.

**Separeu** els aliments crus dels cuinats, tant a la cuina com a la nevera. Utilitzeu estris diferents per manipular i conservar els aliments.

**Coeu** suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix, sense que quedin parts crues.

**Refredeu** els aliments ràpidament, i guardeu-los a la nevera.

## ■ Per saber-ne més:

Malbaratament d'aliments

Receptes saludables

Menjar sa amb menys diners

Nova piràmide de l'alimentació saludable 2012

Dinars de carmanyola a l'entorn laboral

Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparam

## ■ Què podem fer per aprofitar el menjar?

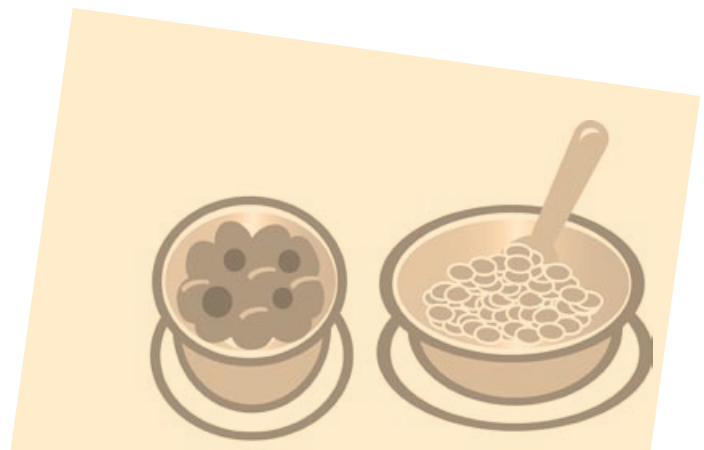
Planifiqueu els menús saludables abans d'anar a comprar. Tingueu en compte el que ja teniu a la nevera, al congelador i al rebost i aprofiteu els productes de temporada.

Quants serem a taula?

Ajusteu les racions i eviteu excessos que segurament deixareu al plat i acabaran a la brossa. Cuineu la quantitat justa de menjar i així evitareu que en sobri.







Aprofiteu les sobres: per a la carmanyola de l'endemà, per congelar o per a altres receptes: amanides, pasta, cremes, croquetes, etc. Amb la fruita madura podeu fer batuts o pastissos. Amb les verdures que es comencen a marcir podeu fer cremes o sopes.

Comproveu les etiquetes i la caducitat dels aliments.



<http://canalsalut.gencat.cat>

**061** CatSalut  
Respon

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
<b>Farinacis</b> 	2-3 llesques petites de pa	40 -60 g
	4 biscotes /pa torrat	20-30 g
	1 plat d'arròs o pasta	60-80 g (cru)
	½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra	30-40 g
	1 plat de llegums (cigrans, lleties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)
	2 patates petites / 1 patata mitjana	150-200 g (cru i pes net)
<b>Fruita fresca</b> 	1 peça mitjana de fruita/2 peces petites	150-200 g (net)
	6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm	150-200 g
	1-2 talls de meló, síndria o pinya	200-250 g
<b>Verdures i hortalisses</b> 	1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...	200-300 g
	1 pebrot, albergínia, carbassó...	
	1 plat de verdura cuita (mongetes tendres, bledes o espinacs...)	
	1 plat d'amanida variada	
<b>Olis i fruita seca</b> 	1 cullerada sopera d'oli	10 ml
	1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal	20-25 g (pes net)
<b>Làctics</b> 	1 got de llet	200-250 ml
	1 iogurt	125 g
	2 talls de formatge semicurat	40-50 g
	1 terrina petita de formatge fresc	80-125 g
<b>Carn, peix, ous i llegums</b> 	1 tall petit de carn	100-125 g (pes net)
	1 quarter petit de pollastre, de conill...	200-250 g (pes brut)
	1 rodanxa de peix o filet de peix	125-150 g (pes net)
	1-2 ous	80-100 g
	1-2 talls prims de pernil	
	1 plat de llegums (cigrans, lleties, mongetes seques,...)	60-80 g (cru)