

Presentació

La Diputació de Barcelona és una institució de govern local que treballa conjuntament amb els ajuntaments per impulsar el progrés i el benestar de la ciutadania.

En aquest sentit, el Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona, té com un dels seus objectius contribuir al desenvolupament de polítiques locals de salut pública per a la promoció d'estils de vida saludable i poder oferir als municipis barcelonins un conjunt d'eines per ajudar-los a treballar en aquest àmbit.

L'alimentació és un element fonamental per gaudir d'una bona salut. Per a un creixement adequat, per al manteniment d'un òptim estat de salut i per poder desenvolupar les diferents activitats de la vida quotidiana, cal una alimentació saludable, és a dir, aquella que és suficient, equilibrada, variada i satisfactòria.

Per això, oferim aquest document que recull 10 consells bàsics per ajudar a gaudir d'una alimentació sana, que contribueixi a la prevenció de malalties i augmenti l'estat del benestar dels ciutadans i ciutadanes.

Per a més informació:



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Atenció
a les Persones**

www.diba.cat/salutpublica

Decàleg de l'alimentació saludable



Direcció de Comunicació. DL B. 11907-2012



**Diputació
Barcelona**

10 consells per a una alimentació saludable:

1. Alimenta't de forma variada

Cada dia has de menjar aliments de tots els grups:

- cereals i llegums
- verdures, hortalisses i fruita
- llet i derivats
- peix, ous i carn

Com més variats siguin els aliments que mengis, més equilibrada serà la teva alimentació i obtindràs tots els nutrients necessaris.

Recorda que els embotits i els dolços els has de menjar ocasionalment.

2. Fes cinc àpats al dia

- esmorzar complert a casa
- refrigeri a mig matí
- dinar
- berenar
- sopar

3. Pren fruites, verdures i hortalisses

Cada dia has de menjar 400 grams de fruites, verdures i hortalisses, el que representa consumir cinc racions al dia d'aquests aliments.

4. Consumeix aliments rics en hidrats de carboni

Els cereals (pa, arròs, pasta, galetes, etc.), les patates i els llegums han de ser la base de la teva alimentació: han d'aportar-te la meitat de les calories de la dieta.

5. Beu molta aigua

La millor beguda és l'aigua. Beu entre 1 i 2 litres d'aigua al dia.

Si fa molta calor o realitzes una activitat física intensa, hauràs d'incrementar el consum de líquids per evitar deshidratar-te.

Recorda que els refrescos els has de prendre ocasionalment.

6. Manté un pes adequat per a la teva edat i alçada

Evita pesar molt més o molt menys del que et correspon.

Per tant, intenta equilibrar les calories que rep el teu cos amb les que gastes:

- Si el teu cos rep més calories de les que gastes, tindràs excés de pes.
- Si el teu cos gasta més calories de les que reps, t'aprimaràs.

7. Fes exercici

Cada dia, fes exercici: puja per les escales en lloc d'utilitzar l'ascensor, ves caminant o en bicicleta en comptes d'anar en cotxe o transport públic, practica algun esport.



8. No canviïs els hàbits d'alimentació i comportament d'un dia per un altre

Si pretens canviar d'hàbits alimentaris fes-ho poc a poc, marca't els objectius concrets per a cada dia, i intenta que la teva dieta en conjunt sigui equilibrada, sense prescindir del que t'agrada.

Recorda que no has de deixar que els mites, les modes, la publicitat i els prejudicis et condicionin.

9. Recorda que no hi ha aliments bons ni dolents, sinó hàbits inadequats

Evita els excessos i fes una dieta variada combinant aliments de tots els grups.

Una dieta variada i equilibrada és la base per a una bona salut.

10. Manté una bona higiene

La higiene és essencial per a la teva salut, per això sempre:

- Abans de menjar, renta't les mans.
- Després de menjar, raspalla't les dents.

A més d'aquests consells, és important que gaudeixis del menjar, en companyia de la teva família i de les teves amistats.

