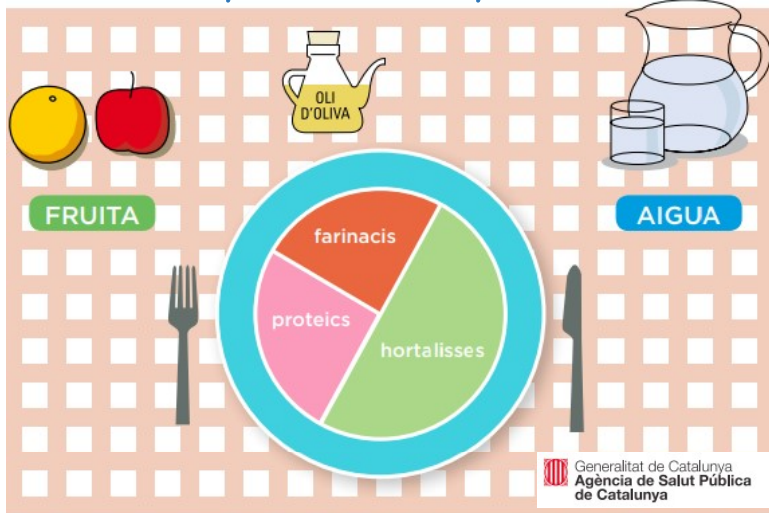




COM A CASA RECOMANACIONS



Què podem sopar?



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Per esmorzar:

- ✓ Exemple 1: lacteris + farinacis + fruita
- ✓ Exemple 2: lacteris + farinacis

A mig matí:

- ✓ Exemple 1: farinacis + lacteris
- ✓ Exemple 2: fruita + fruita seca

Per berenar:

- ✓ Exemple 1: fruita seca + lacteris
- ✓ Exemple 2: farinacis + lacteris + hortalissa

Guia per a crear àpats saludables tant al dinar com al sopar!!!

Amb quina freqüència es recomana menjar els diferents grups d'aliments?

Grup d'aliments

Freqüència de consum

Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacis integrals	a cada àpat
Fruites seques (crues o torrades)	3-7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Carn	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Peix	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar
Aliments malsans: begudes ensucrades i sucres, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, llaminadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc	com menys millor



✓ **Farinacis:** pa, pasta, arròs, cuscús, etc. (convé que siguin integrals) i també la patata i altres tubercles.

✓ **Llegums:** es poden considerar del grup d'aliments farinacis i també del de proteics (carn, peix, ous i llegums).

✓ Diversificar el tipus de **peix**, blanc i blau. Cal evitar el peix espasa, tonyina vermella, tauró i lluç de riu o lucí.

✓ **Carn vermella:** tota la carn muscular dels mamífers (bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra).

✓ **Carn blanca:** aus i conill.

✓ **Carn processada:** és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (pernil, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

✓ **L'aigua** de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, és apta i saludable per al consum.

✓ **Proteïna vegetal:** llegum, tofu, soia texturitzada, seitán, heura, etc.

Si hem dinat:

Podem sopar:

Hortalisses cuites	Hortalisses crues
Pasta	Farinaci diferent, hortalisses, llegum
Arròs	Farinaci diferent, hortalisses, llegum
Llegum (1er plat)	Farinaci, hortalisses
Peix	Carn, ou, proteïna vegetal
Carn	Peix, ou, proteïna vegetal
Ous	Peix, carn, proteïna vegetal
Llegums (2on plat)	Peix, carn, ou, proteïna vegetal
Fruita	Fruita preferiblement o lacteris sense ensucrar
Lacteris	Fruita

petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

més
FRUITES
I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA
I SOCIAL



canvieu a
AIGUA
ALIMENTS
INTEGRALS
OLI D'OLIVA
VERGE
ALIMENTS
DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



menys
SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS

