

RECOMANACIONS

Per tal de millorar l'equilibri nutricional, així com prevenir possibles trastorns, és convenient:

- Fer un bon repartiment dels àpats al llarg del dia (4-6 àpats) evitant ingestes molt voluminoses així com llargues estones de dejuni.
- Incrementar el consum de verdures, fruites, llegums i aliments rics en fibres.
- És convenient utilitzar oli d'oliva tant per cuinar com per amanir. Si es vol utilitzar oli de llavors (gira-sol, blat de moro...), és preferible només emprar-lo per amanir. No és aconsellable cuinar amb greixos animals com les mantegues i el llard.
- Reduir el consum de greix d'origen animal procedent de les carns, els embotits, els formatges i els làctics sencers.
- Potenciar el consum de peix (blanc i blau) i també el de fruits secs.
- Potenciar la incorporació a la dieta de productes de la nostra terra (verdures, hortalisses, llegums, cereals...) i plats tradicionals com: arròs a la cassola, escudella, lleties amb arròs...

Es considera una **RACIÓ** la quantitat d'aliment necessària per satisfer una persona sense augmentar el seu pes.

Cereals: 3-6 racions/dia

Llegums: 3 racions/setmana
(si és possible cal variar: lleties, mongetes, cigrons, pèsols...)



Llet i derivats: 2 racions/dia
(3-4 racions/dia en adolescents, embarassades i mares alletants)

Verdures i hortalisses:

2 racions/dia (1 crua i 1 cuita)



Fruites: 2 racions/dia
(si és possible 1 de cítrics)



Carn, peix, ous i derivats: 2 racions/dia



Olis: amb moderació

QUÈ CAL SABER DE L'ALIMENTACIÓ



Una alimentació variada és indispensable: tots els aliments són necessaris per viure i créixer sa.

Una alimentació equilibrada junt a la pràctica regular d'exercici físic són la clau per a una bona qualitat de vida.

Control de la hipertensió arterial a la comunitat.
Projecte coordinat entre farmacèutics comunitaris i equips d'atenció primària de la Regió Sanitària Girona.
Cindi/EuroPharm Forum Project.



CONSELL DE COL·LEGIS FARMACÈUTICS DE CATALUNYA

Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social

Amb la col·laboració de:



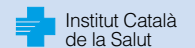
Peróxidos Farmacéuticos, S.A.



Servei Català de la Salut
Regió Sanitària Girona



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE GIRONA



Institut Català de la Salut



Serveis de Salut Integrats Baix Empordà

QUÈ CAL SABER?

- L'alimentació ha d'aportar l'energia i els nutrients necessaris per mantenir una bona qualitat de vida, així com un pes adequat a les característiques de cadascú.
- L'alimentació, com a fet social i cultural, ha de ser una font de plaer que permeti satisfer tant el paladar com gaudir d'un clima agradable de companyia i de conversa.
- Una alimentació **saludable** no es pot limitar a uns pocs aliments. Ha de ser **variada**.
- El menjar de la zona mediterrània és un bon exemple d'alimentació saludable: es basa en productes del país, on hi predomina la fruita, la verdura, els cereals (blat i arròs principalment), els llegums, els fruits secs, el peix i l'oli d'oliva, a més de ser molt variada en color, en sabor i en tècniques culinàries.



COM ENS HEM D'ALIMENTAR?

- L'alimentació diària ha d'incloure aliments dels següents grups:

Grup 1: *Cereals i llegums*. Rics en hidrats de carboni (midons) i proteïnes vegetals.

Grup 2: *Llet i derivats*. Rics en calci, proteïnes, greixos i vitamines.

Grup 3: *Verdures, fruites i hortalisses*. Riques en aigua, vitamines, minerals i fibra.

Grup 4: *Carns, peixos i ous*. Rics en proteïnes i greixos.

Grup 5: *Olis*. Rics en greixos vegetals.
Fruits secs. Rics en greixos vegetals, en proteïnes i fibra.

- Els aliments **energètics** aporten al cos l'energia necessària per fer les seves funcions vitals. Són els aliments rics en sucres (hidrats de carboni), greixos i, en menys mesura, en proteïnes.
- Els aliments **estructurals** intervenen en el creixement i en la conservació de les estructures de l'organisme. Són els aliments rics en proteïnes: carn, peix, ous, llet, formatges...
- Els aliments **reguladors** participen en el metabolisme de l'organisme. Són els aliments rics en vitamines i sals minerals: fruites i verdures.
- Una alimentació desequilibrada pot ser-ho:
 - ✓ **per excés**: afavorint l'obesitat i incrementant el risc de patir diverses malalties cardiovasculars i d'altres.
 - ✓ **per defecte**: impeding un correcte creixement i desenvolupament de l'organisme.
 - ✓ **per manca de variació o monotonia**: afavorint possibles dèficits.

