RECOMANACIONS A SEGUIR

Una dieta equilibrada assegura l'aport adequat de nutrients a través dels aliments. Per aconseguir-ho es precís que inclogui una gran varietat d'aliments amb diferents tècniques culinàries i preparacions (cru, bullit, vapor etc.).

A continuació li presentem la piràmide de la dieta equilibrada que ha d'utilitzar com a guia per a assegurar una dieta correcta.
Hem de seguir **les racions indicades a la piràmide, assegurant** la ingesta diària de làctics, verdura, hortalisses, fruites, aliments proteics (llegums, carns, peixos, ous), i farinacis. Prenent poca quantitat de sucres i productes elaborats, i **consum moderat de greixos**, especialment d'origen animal. Sense oblidar-nos d'una bona hidratació, beure **mínim 6 vasos d'aigua al dia**.

Hàbits alimentaris

- Realitzi **4 menjades al dia**: esmorzar, dinar, berenar i sopar
- Procuri menjar en hores regulars i mastegar a poc a poc.
- Procuri realitzar els àpats assentat, en ambient tranquil.
- Eviti picar entre hores.
- No utilitzi aliments dietètics sense consultar al seu metge o dietista.
- Prioritzi les següents coccions: vapor, bullits, planxa, forn i microones.

Pràctica d'activitat física

- Fer de 30 a 45 minuts d'activitat física diària mitjançant exercicis com: caminar, nedar, aquagym, ballar, passejar en bicicleta, etc.
- Ha de reduir el número d'hores sedentàries al dia, es a dir, número d'hores que dedica a la televisió, estar assentat o tombat al sofà.
- Conforme vagi augmentant el temps que dedica a la realització d'exercici físic, el cos adquirirà més agilitat i es sentirà més motivat i més content.

Freqüència de consum d'aliments

Carns	2-3 vegades per setmana
Peixos	3-4 vegades per setmana
Ous	3 vegades per setmana
Làctics	2-3 racions al dia
Llegums	2-3 vegades per setmana
Farinacis	Diàriament
Verdures i hortalisses	2 racions al dia, 1 cuita i 1 crua
Fruites	2 o 3 racions al dia
Olis	Consum moderat
Dolços, pastisseria industrial	Consum esporàdic
Begudes	Moderat

Dieta equilibrada

ESMORZAR
1 Làctic o fruita + 1 cereal

MIG MATÍ
1 Làctic o 1 fruita + 1 cereal

BERENAR
1 Làctic o 1 fruita + 1 cereal

DINAR i SOPAR

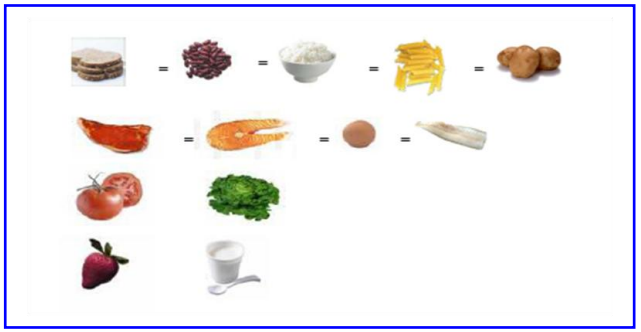
1er PLAT: 2 llesques de pa o 1 patata mitjana o un cullerot de pasta, arròs o llegums cuits
1 Plat d'amanida o verdura cuita

2on PLAT: 1 tros mitjà de carn, ¼ de pollastre o dues rodanxes o 1 tros mitjà de peix blanc o blau amb ½ plat de verdura o amanida.

POSTRA: Un iogurt o una peça de fruita o dues peces petites de fruita.

Opcions d'esmorzar, mig matí i berenar

	1	2	3	4
ESMORZAR	Un vas de llet amb 2 grapats de cereals	Un suc de fruita natural amb una torrada de pa amb oli	Un iogurt amb dos grapats de cereals	Un vas de llet amb 4 galetes tipus "Maria"
MIG MATÍ	Una fruita o suc de fruita natural i un entrepà petit de pernil dolç o formatge semi	Un iogurt amb 4 galetes tipus Maria	Una fruita o suc de fruita natural i un entrepà petit de tonyina	Una fruita o suc de fruita i un entrepà petit de gall d'indi
BERENAR	Un iogurt + dos torradetes d'arròs o blat de moro	Un batut natural de fruites (poma, plàtan i taronja)	Un vas de llet i una barreta de cereals	Un iogurt bevible amb un grapat de cereals



Opcions de dinar i sopar

	1	2	3
DINAR	Arròs amb verdures tricolor ¼ pollastre al forn amb amanida Una fruita	Espinacs amb cigrons Crestes de tonyina al forn Una fruita	Pasta italiana amb salsa Napolitana Llom a la planxa amb amanida Una fruita
SOPAR	Un plat de mongeta verda amb una patata mitjana 2 rodanxes de lluç al vapor amb tomàquet amanit Una fruita	Sopa de pasta Petxuga de pollastre a la panxa amb amanida 1 iogurt	Crema de carbassó Croquetes de pernil amb escalivada i una patata al forn Una fruita

Aigua: d' 1,5 a 2 litres al dia