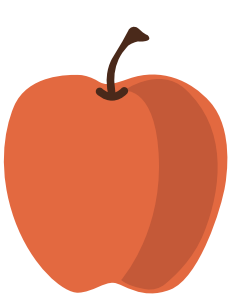




Alimentació saludable i sostenible

Representació dels aliment que cal consumir en una setmana

A partir de les recomanacions dietètiques saludables i sostenibles, AESAN, desembre 2022



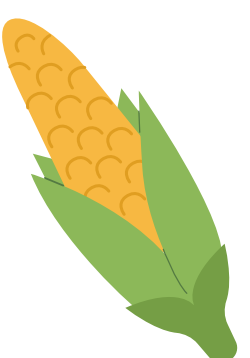
FRUITA
Cada dia, almenys 2-3 peces

Millor senceres i amb pell



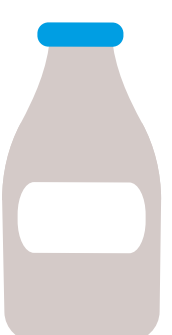
VERDURA
Cada dia, 2 racions

Una d'elles millor crua; preferentment fresques, les que venen en pots tenen més sal



CEREALS
Cada dia, 3 racions

Pa, pasta, arròs, civada..., millor integrals



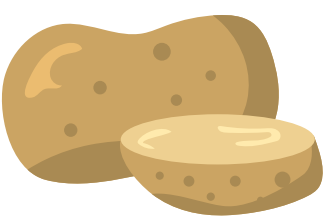
LACTIS
Màxim, 3 al dia

Llet, iogurt natural, formatge...



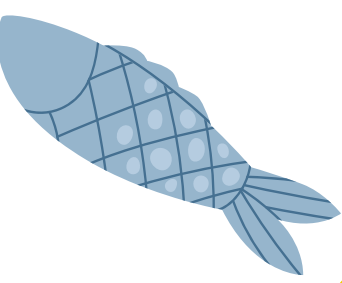
LLEGUMS
4 racions a la setmana

Són la font de proteïnes més econòmica i es poden consumir diàriament



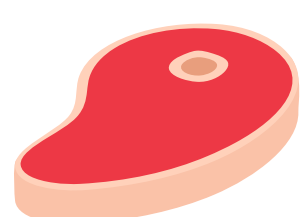
PATATES I ALTRES TUBERCLES
Fins a 7 dies a la setmana

Millor al vapor o cuites, cal controlar-ne la quantitat



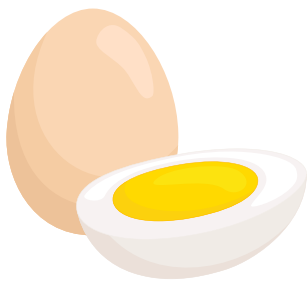
PEIX
3-4 racions a la setmana

Cal diversificar el tipus de peix i prioritzar el blau; millor fresc i en conserva al natural



CARN
Màxim 3 racions a la setmana

Cal prioritzar les carns menys grasses (pollastre, gall dindi o conill) i reduir-ne les processades (embotits, hamburgueses, salsitxes)



OUS
Fins a 4 a la setmana



FRUITS SECS
Fins a 7 dies a la setmana

Un grapat al dia, sense sal



La **FRUITA I VERDURA**,
que sigui la meitat dels
aliments que mengem



Per beure, **AIGUA**
de l'aixeta



Menys sal i sucre



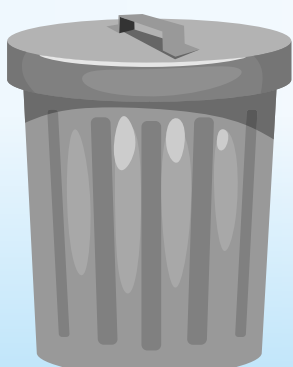
Per cuinar, **OLI**,
si és possible d'oliva



Cal consumir **ALIMENTS FRESCOS**, de temporada,
de proximitat i ecològics
si és possible



Cal comprar sempre
que es pugui al
COMERÇ LOCAL



Cal reduir el **MALBARATAMENT D'ALIMENTS**

Per a més informació:

Secció de Promoció de la Salut i Salut en totes les Polítiques

Tel. 848 42 34 50