

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

*Recomanacions per a
una vida sana i equilibrada*



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones para una vida sana y equilibrada



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum



PRE-SEED

CANTALOUPE

PRUNES

PRUNES

ALIMENTACIÓ

Una alimentació saludable –juntament amb una activitat física adequada– és fonamental per gaudir d'una bona salut física i mental, i també és una font de plaer i una excel·lent manera de relacionar-se.

BENEFICIS d'una alimentació saludable

FISIOLÒGICS:

- Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, dislipèmies, diabetis *mellitus*, etc.) i vasculars cerebrals.
- Redueix el risc de patir càncer de còlon.
- Permet reduir l'obesitat i el sobrepès.
- Redueix i prevé el restrenyiment.

PSICOLÒGICS:

- Proporciona sensació de plaer i benestar.
- Millora l'autoimatge.
- Genera major autoestima.
- Disminueix i/o millora els símptomes de l'estrès, l'ansietat i la depressió.

SOCIALS:

- Fomenta les relacions socials i afectives.

ALIMENTACIÓN

Una alimentación saludable –juntamente con una actividad física adecuada– es fundamental para disfrutar de una buena salud física y mental, y también es una fuente de placer y una excelente manera de relacionarse.

BENEFICIOS de una alimentación saludable

FISIOLÓGICOS:

- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias, diabetes *mellitus*, etc.) y cerebrovasculares.
- Reduce el riesgo de sufrir cáncer de colon.
- Permite reducir la obesidad y el sobrepeso.
- Reduce y previene el estreñimiento.

PSICOLÓGICOS:

- Proporciona sensación de placer y bienestar.
- Mejora la autoimagen.
- Genera mayor autoestima.
- Disminuye y/o mejora los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión.

SOCIALES:

- Fomenta las relaciones sociales y afectivas.

RECOMANACIONS per seguir una alimentació saludable

- Seguiu una dieta equilibrada: menjau una gran varietat d'aliments però no en grans quantitats, repartits en quatre o cinc menjades al dia.
- Un berenar diari i complet inclou lactis baixos en greix (llet, iogurt i formatge), cereals (pa –preferiblement integral– o cereals de berenar baixos en sucre) i fruita fresca o suc natural de fruita. Hi heu de dedicar de quinze a vint minuts.
- El dinar i el sopar han de ser complementaris, és a dir, que els aliments siguin diferents i variats. El sopar ha de ser més lleuger que el dinar i és aconsellable que sopeu devers dues hores abans de colgar-vos.
- El berenar del matí i el del capvespre han de consistir en fruita, lactis o cereals (p. ex., un entrepà).

RECOMENDACIONES para seguir una alimentación saludable

- Siga una dieta equilibrada: coma una gran variedad de alimentos pero no en grandes cantidades, repartidos en cuatro o cinco comidas al día.
- Un desayuno diario y completo incluye lácteos bajos en grasa (leche, yogur y queso), cereales (pan –preferiblemente integral– o cereales de desayuno bajos en azúcar) y fruta fresca o zumo natural de fruta. Debe dedicarle de quince a veinte minutos.
- La comida y la cena deben ser complementarias, es decir, que los alimentos sean diferentes y variados. La cena tiene que ser más ligera que la comida y es aconsejable que cene unas dos horas antes de acostarse.
- El desayuno y la merienda deben consistir en fruta, lácteos o cereales (p. ej., un bocadillo).



- Sigueu regular amb els horaris, menjau amb tranquil·litat i sense interferències (telèfon, televisió, ordinador, videoconsola, etc.), assegut/ asseguda i mastegant a poc a poc els aliments.
- Per a una alimentació més digestible i nutritiva cuinau els aliments al vapor, estofats, en papillota, a la planxa, a la graella o bullits en una olla de pressió. Heu d'evitar les fritures o menjar-ne esporàdicament.
- Beveu entre un i dos litres d'aigua al dia. L'aigua ha de ser la beguda habitual i heu de consumir refrescs i altres begudes només ocasionalment.
- El grup dels cereals (pa, pasta, arròs, cereals d'esmorzar), les patates i els llegums són la base de l'alimentació.
- Emprau oli per cuinar i trempar, preferentment d'oliva.
- Triau carns magres i eliminau-ne el greix visible. Alternau les carns magres (pollastre, indiot, conill, etc.) amb les grasses (vedella, be, porc, etc.).

- Sea regular con los horarios, coma con tranquilidad y sin interferencias (teléfono, televisión, ordenador, videoconsola, etc.), sentado/ sentada y masticando despacio los alimentos.
- Para una alimentación más digestible y nutritiva cocine los alimentos al vapor, estofados, en papillote, a la plancha, a la parrilla o hervidos en una olla de presión. Debe evitar las frituras o comerlas esporádicamente.
- Beba entre uno y dos litros de agua al día. El agua debe ser la bebida habitual y ha de consumir refrescos y otras bebidas sólo ocasionalmente.
- El grupo de los cereales (pan, pasta, arroz, cereales de desayuno), las patatas y las legumbres son la base de la alimentación.
- Use aceite para cocinar y aliñar, preferentemente de oliva.
- Escoja carnes magras y elimíneles la grasa visible. Alterne las carnes magras (pollo, pavo, conejo, etc.) con las grasas (ternera, cordero, cerdo, etc.).



- Menjau més peix, combinant el blanc (llenquado, bacallà, lluç, orada, etc.) amb el blau (tonyina, sardines, salmó, etc.).
- Consumiu ous cada setmana.
- Augmentau fins a cinc les racions diàries de fruites i hortalisses. És important menjar verdures cuinades i crues cada dia.
- Consumiu cada dia productes lactis baixos en greix (llet, iogurt, formatge curat o semi-curat, etc.).
- Consumiu llegums cada setmana (llenties, ciurons, pèsols, faves, etc.).
- Augmentau la ingesta d'aliments amb fibra (pa, pasta o arròs integrals, llegums, fruita fresca, hortalisses, fruita seca, etc.).
- Reduiu el consum de sal i procurau que sigui iodada.
- Consumiu només esporàdicament dolços, pastissos, gelats, aperitius, embotits i menjar ràpid.
- Tota la família ha de participar en les activitats relacionades amb l'alimentació, com anar a comprar, preparar les menjades, cuinar, etc.

- Coma más pescado, combinando el blanco (lenguado, bacalao, merluza, dorada, etc.) con el azul (atún, sardinas, salmón, etc.).
- Consuma huevos semanalmente.
- Aumente hasta cinco las raciones diarias de fruta y hortalizas. Es importante comer verduras cocinadas y crudas todos los días.
- Consuma todos los días productos lácteos bajos en grasa (leche, yogur, queso curado o semicurado, etc.).
- Consuma legumbres todas las semanas (lentejas, garbanzos, guisantes, habas, etc.).
- Aumente la ingesta de alimentos con fibra (pan, pasta o arroz integrales, legumbres, fruta fresca, hortalizas, frutos secos, etc.).
- Reduzca el consumo de sal y procure que sea yodada.
- Consuma sólo esporádicamente dulces, pasteles, helados, aperitivos, embutidos y comida rápida.
- Toda la familia debe participar en las actividades relacionadas con la alimentación, como ir a comprar, preparar las comidas, cocinar, etc.



FREQÜÈNCIA DE CONSUM RECOMANADA I RACIONS PER A CADA ALIMENT

FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA Y RACIONES PARA CADA ALIMENTO

ALIMENTS ALIMENTOS	FREQÜÈNCIA FRECUENCIA	EQUIVALÈNCIES D'UNA RACIÓ EQUIVALENCIAS DE UNA RACIÓN	MESURES CASOLANES D'UNA RACIÓ MEDIDAS CASERAS DE UNA RACIÓN
ARRÒS I PASTA ARROZ Y PASTA 		60-80 g en cru 60-80 g en crudo	1 plat 1 plato 
PA PAN 	4-6 racions al dia 4-6 raciones al día	60-80 g 	3-4 llesques de barra, 1 panet, 1 llesca gran de pa 3-4 rebanades de barra, 1 panecillo, 1 rebanada grande de pan
PATATES PATATAS 		150-200 g	1 patata gran 1 patata grande
CEREALS D'ESMORZAR CEREALES DE DESAYUNO		30-40 g	3-4 cullerades soperes 3-4 cucharadas soperas

ALIMENTS
ALIMENTOS

FREQÜÈNCIA
FRECUENCIA

EQUIVALÈNCIES
D'UNA RACIÓ
EQUIVALENCIAS
DE UNA RACIÓN

MESURES CASOLANES
D'UNA RACIÓ
MEDIDAS CASERAS DE
UNA RACIÓN

FRUITA
FRUTA

Com a mínim
3 racions al dia
Como mínimo
3 raciones al día

120-200 g

1 poma, 1 pera, 1 taronja,
2-3 albercocs o figues, 12-15
cireres o maduixes, 3 tallades
de pinya natural

1 manzana, 1 pera, 1 naranja,
2-3 albaricoques o higos, 12-15
cerezas o fresas, 3 tajadas de
piña natural



VERDURA
VERDURA

Almenys 2
racions al dia
Al menos 2
raciones al día

120-200 g

1 plat, 1 albergínia o 1 carabassó,
1 tomàtiga (150 g en net), 1 plat
de mongetes tendres (150-200 g),
1 plat de bledes, col o espinacs
(250 g), 3 fulles d'enciam de
guarnició (50 g).

1 plato, 1 berenjena o 1 calabacín,
1 tomate (150 g en limpio),
1 plato de judías verdes (150-
200 g), 1 plato de acelgas, col
o espinacas (250 g), 3 hojas de
lechuga de guarnición (50 g).



ALIMENTS
ALIMENTOS

FREQUÈNCIA
FRECUENCIA

EQUIVALÈNCIES
D'UNA RACIÓ
EQUIVALENCIAS DE
UNA RACIÓ

MESURES CASOLANES
D'UNA RACIÓ
MEDIDAS CASERAS
DE UNA RACIÓ

LACTIS
LÁCTEOS

2-4 racions
al dia
2-4 raciones
al día

200 ml de llet, 2 iogurts de
125 g, 60-80 g de formatge
fresc, 30-40 g de formatge
curat o semicurat, 50 g de
formatge en porcions.

1 tassó, 2 unitats,
1 porció, 2-3 tallades,
2 unitats.

1 vaso, 2 unidades,
1 porción, 2-3 tajadas,
2 unidades



200 ml de leche, 2 yogures
de 125 g, 60-80 g de queso
fresco, 30-40 g de queso
curado o semicurado, 50 g
de queso en porciones

OLI D'OLIVA
ACEITE DE OLIVA

3-6 racions
al dia
3-6 raciones
al día

10 ml

1 cullerada sopera

1 cucharada sopera



CARN MAGRA
CARNE MAGRA

3-4 racions
per setmana
3-4 raciones
a la semana

100-125 g

1 bistec, 1/4 pollastre
o conill.

1 filete, 1/4 pollo
o conejo



ALIMENTS ALIMENTOS	FREQÜÈNCIA FRECUENCIA	EQUIVALÈNCIES D'UNA RACIÓ EQUIVALENCIAS DE UNA RACIÓN	MESURES CASOLANES D'UNA RACIÓ MEDIDAS CASERAS DE UNA RACIÓN
PEIX PESCADO	3-4 racions per setmana 3-4 raciones a la semana	125-150 g 125-150 g	1 bistec 1 filete
			
OUS HUEVOS	3-4 racions per setmana 3-4 raciones a la semana	60-120 g 60-120 g	1-2 ous 1-2 huevos
			
LLEGUMS LEGUMBRES	2-4 racions per setmana 2-4 raciones a la semana	60-80 g en cru 60-80 g en crudo	1 plat 1 plato
			
FRUITA SECA FRUTOS SECOS	3-7 racions per setmana 3-7 raciones a la semana	20-30 g 20-30 g	1 grapat 1 puñado

Una alimentació saludable ha d'anar acompanyada sempre d'una activitat física adequada. Si teniu qualche problema de salut (diabetis, celiàquia, malaltia cardiovascular, etc.), comentau-ho a la infermera i/o al metge del centre de salut perquè us ajudin a adaptar aquestes recomanacions.



Una alimentación saludable debe ir acompañada siempre de una actividad física adecuada. Si tiene algún problema de salud (diabetes, enfermedad celíaca, cardiovascular, etc.), coménteselo a su enfermera y/o a su médico del centro de salud para que le ayuden a adaptar estas recomendaciones.

la piràmide de la salut

la piràmide de la salut

OCASIONALMENT
ocasionalmente



UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE
HA D'ANAR ACOMPANYADA
SEMPRE D'UNA ACTIVITAT FÍSICA
ADEQUADA.

CADA SETMANA
cada semana



UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE
DEBE IR ACOMPANYADA SIEMPRE
DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA
ADECUADA.

CADA DIA
a diario



www.lasalutentot.org

www.portalsalut.caib.es

Col·legi Oficial de
Dietistes-Nutricionistes
de les Illes Balears




la salut
EN TOT



Govern
de les Illes Balears

Conselleria
de Salut i Consum