

ALIMENTACIÓ

El **63%** de les morts mundials són causades per malalties cròniques com malalties cardiovasculars, EPOC, diabetis i càncer. Una de les principals causes d'aquestes morts és la dieta inadequada. Cal tenir clar però, que els aliments no curen les malalties, sols en disminueixen el risc de patir-les.



DOLÇOS ·
< 2 racions/dia

CARN BLANCA · 2 racions/set
CARN VERMELLA · < 2 racions/set
PEIX o MARISC · > 2 racions/set

DERIVATS LACTICS ·
2 racions/dia

**FRUITA SECA · LLAVORS ·
OLIVES** · 1 - 2 racions/set

A cada àpat
**PA · PASTA · ARRÓS ·
OLI D'OLIVA** · 1 - 2 racions

A cada àpat
FRUITES · 1 - 2 racions
VERDURES · > 2 racions



**2 LITRES
D'AIGUA** al dia



**ACTIVITAT
FÍSICA** diària



**DESCANS
ADEQUAT** diari

8 RECOMANACIONS GENERALS PER UNA DIETA SALUDABLE

Una dieta equilibrada ajuda a estar més sa sempre que es combini amb activitat física diària.

- 1 Reduir la quantitat de fregits i potenciar la cuina al vapor, al forn, bullit, etc.
- 2 Menjar sempre que sigui possible aliments frescos i de temporada.
- 3 Tenir en compte la mida de les racions.
- 4 No menjar sol, millor en companyia.
- 5 Mantenir una postura correcta i respectar uns horaris adequats.
- 6 Fer 5 àpats al dia.
- 7 Pren almenys 5 racions de fruita o verdura al dia.
- 8 L'etiqueta de "natural, biològic o orgànic" no implica que sigui saludable.

