# Què ens diuen les piràmides alimentàries?

Ana Martínez Rubio. PediatrA
Grup *PrevInfad*

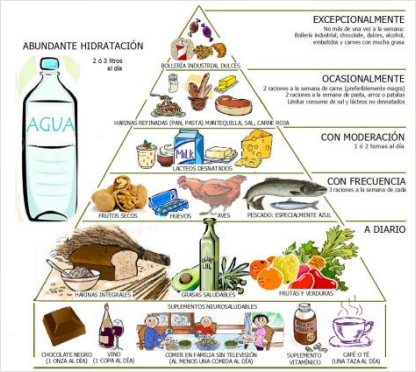
# Què ens diuen les piràmides alimentàries?

- La base: **aliments per a cada dia.**
- **Zona groga:** Aliments freqüents, però no cada dia.
- **Zona vermella:** Millor gairebé mai.
- No s'obliden de l'**activitat física.**

Una guia visual

Expliquen què hem de menjar per mantenir la salut

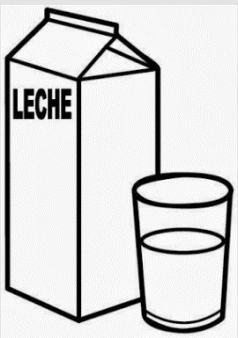
Estratègia Naos- Pirámide



*N'hi ha moltes!!*

# La base de la piràmide

- Aliments que són **la base de la nostra alimentació.**
- Són FONAMENTALS i se n'han de consumir **diàriament.** Fins i tot unes quantes vegades cada dia.
- Sobretot VEGETALS.
- S'hi inclou l'AIGUA. És la millor beguda.
- I la LLET, però no més de 500 ml per dia.



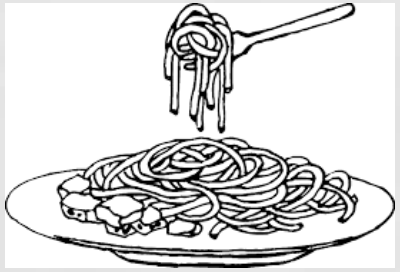
# Fruites i verdures

- Fresques o cuinades diàriament!
- Bones i variades. Tenen moltes vitamines i molts minerals.
- Millor les de cada estació. Més bones i més barates.

# Cereals

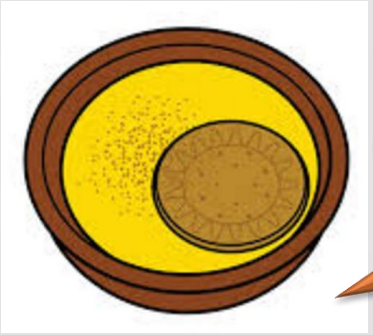
- S'hi inclouen el PA, la PASTA i l'ARRÒS.
- És millor que siguin INTEGRALS: aporten més fibra, vitamines i minerals.

Atenció!: a la zona verda **NO hi ha cereals ensucrats ni xocolatats**!!!

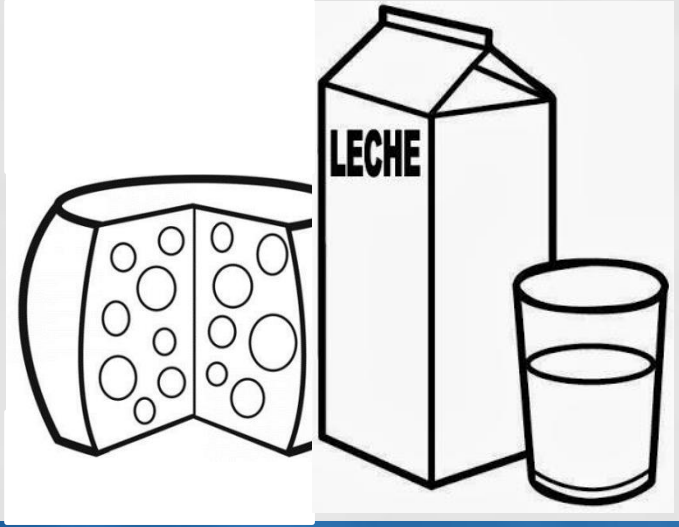


# La llet i els derivats

- Llet sencera a partir dels 12 mesos d'edat.
- Semidesnatada (opcional) després de complir 3 anys.
- Només 2-3 racions cada dia.
- Iogurt i formatge.



Atenció!: a la zona verda
**NO hi ha lactis ensucrats**
com ara batuts, flams, crema,
iogurt ensucrat ni gelats!!!



# Zona intermèdia (groga)

- Són sans i necessaris. Però no se'n consumeixen diàriament.
- És millor alternar-los.
- Completen l'alimentació:
  - LLEGUM
  - PEIX
  - CARN BLANCA
  - OUS
  - FRUITA SECA

# La zona vermella

- Encara que siguin a dalt no són els més bons!
- És la zona més petita. Se n'han de consumir menys.
- S'hi inclouen:
  - els GREIXOS
  - els SUCRES

**Atenció!:**
molts dels aliments *favorits*
dels infants són a la zona vermella.
No n'han de consumir més
que molt de tant en tant

# Els aliments que gairebé mai no han de consumir inclouen

Familia y Salud

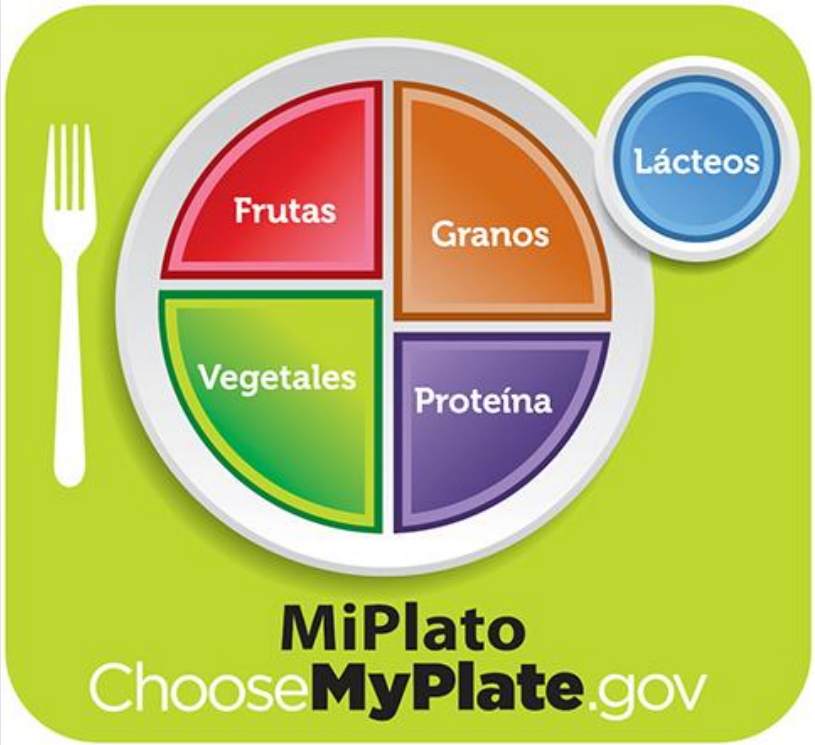
**Has pensat quantes vegades en mengen els teus fills?**

- Carn vermella
- Embotit
- Xulla, saïm, bacó
- Mantega
- Brioixeria, galetes
- Cereals xocolatats
- Bombons, xocolatines
- Bosses de *snacks*
- Begudes dolces
- Gelats
- Caramel·los, llepolies

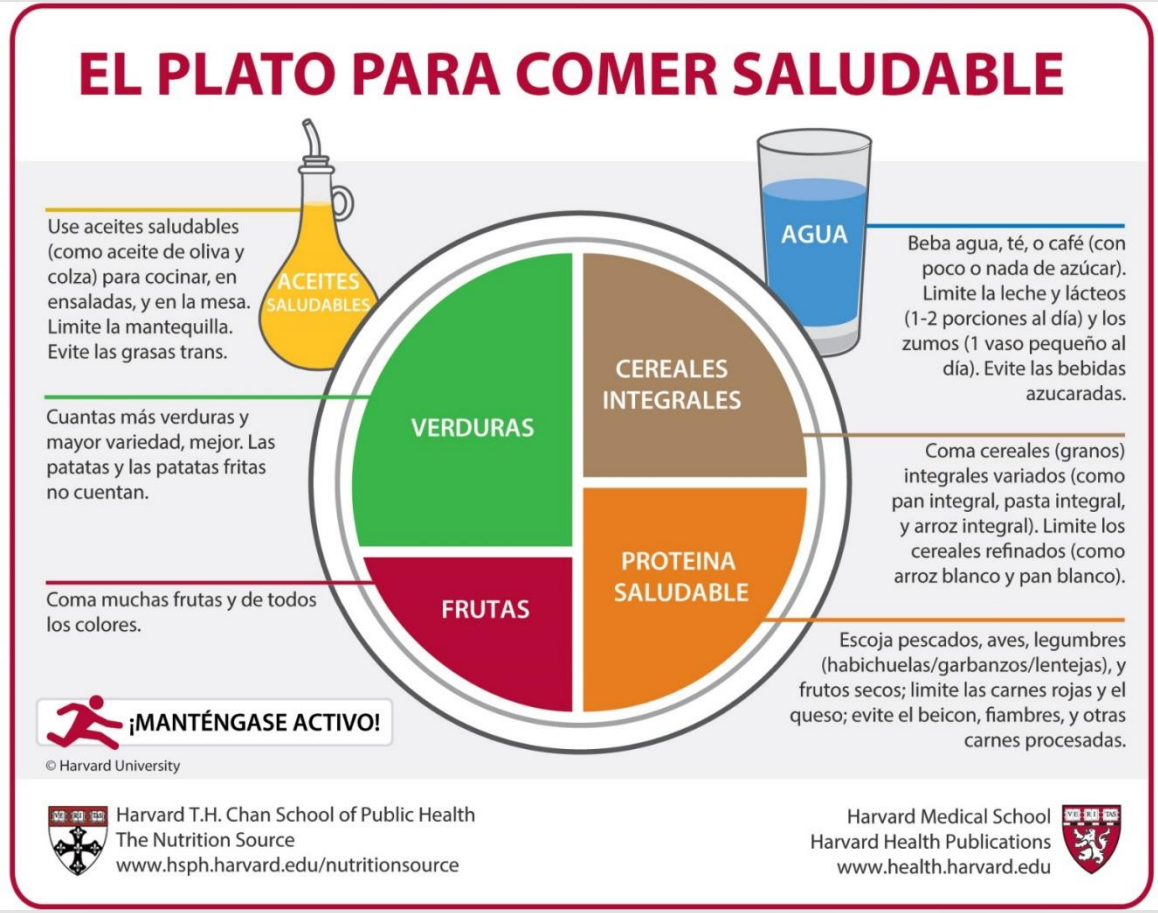
# L'activitat física en les piràmides

- Ens recorden que...
  - Ens hem de moure i mantenir-nos actius cada dia a totes les edats!
    - Caminar, passejar, fer senderisme, jugar amb la pilota, colcar amb bicicleta...
  - S'ha de fer alguna activitat esportiva o de joc almenys 5 vegades per setmana.
  - A la **zona vermella** hi ha la TV i altres pantalles...

# Una altra manera d'explicar què hem de menjar diàriament: el model del plat



# Una altra manera d'explicar què hem de menjar diàriament: el model del plat




Font: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/