

## Presentació

La Diputació de Barcelona és una institució de govern local que treballa conjuntament amb els ajuntaments per impulsar el progrés i el benestar de la ciutadania.

En aquest sentit, l'Àrea de Salut Pública i Consum, té com un dels seus objectius contribuir al desenvolupament de polítiques locals de salut pública per a la promoció d'estils de vida saludable i poder oferir als municipis barcelonins un conjunt d'eines per ajudar-los a treballar en aquest àmbit.

L'alimentació és un element fonamental per gaudir d'una bona salut. Per a un creixement adequat, per al manteniment d'un òptim estat de salut i per poder desenvolupar les diferents activitats de la vida quotidiana, cal una alimentació saludable, és a dir, aquella que és suficient, equilibrada, variada i satisfactòria.

Per això, oferim aquest document que recull 10 consells bàsics per ajudar a gaudir d'una alimentació sana, que contribueixi a la prevenció de malalties i augmenti l'estat del benestar dels ciutadans i ciutadanes.



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea de Salut Pública  
i Consum**

### Servei de Salut Pública

Recinte Llars Mundet  
Edifici Serradell Trabal, 2ª planta  
Passeig de la Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona  
Tel. 934 022 145 · Fax 934 022 491  
ssp.salutp@diba.cat  
www.diba.cat/salutpublica



# Decàleg de l'alimentació saludable



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea de Salut Pública  
i Consum**

# 10 consells per a una alimentació saludable:

## 1. Alimenta't de forma variada

Cada dia has de menjar aliments de tots els grups:

- cereals i llegums
- verdures, hortalisses i fruita
- llet i derivats
- peix, ous i carn

Com més variats siguin els aliments que mengis, més equilibrada serà la teva alimentació i obtindràs tots els nutrients necessaris.

Recorda que els embotits i els dolços els has de menjar ocasionalment.

## 2. Fes cinc àpats al dia

- esmorzar complert a casa
- refrigeri a mig matí
- dinar
- berenar
- sopar

## 3. Pren fruites, verdures i hortalisses

Cada dia has de menjar 400 grams de fruites, verdures i hortalisses, el que representa consumir cinc racions al dia d'aquests aliments.

## 4. Consumeix aliments rics en hidrats de carboni

Els cereals (pa, arròs, pasta, galetes, etc.), les patates i els llegums han de ser la base de la teva alimentació: han d'aportar-te la meitat de les calories de la dieta.

## 5. Beu molta aigua

La millor beguda és l'aigua. Beu entre 1 i 2 litres d'aigua al dia.

Si fa molta calor o realitzes una activitat física intensa, hauràs d'incrementar el consum de líquids per evitar deshidratar-te.

Recorda que els refrescos els has de prendre ocasionalment.

## 6. Manté un pes adequat per a la teva edat i alçada

Evita pesar molt més o molt menys del que et correspon.

Per tant, intenta equilibrar les calories que rep el teu cos amb les que gastes:

- Si el teu cos rep més calories de les que gastes, tindràs excés de pes.
- Si el teu cos gasta més calories de les que reps, t'aprimaràs.

## 7. Fes exercici

Cada dia, fes exercici: puja per les escales en lloc d'utilitzar l'ascensor, ves caminant o en bicicleta en comptes d'anar en cotxe o transport públic, practica algun esport.



## 8. No canviïs els hàbits d'alimentació i comportament d'un dia per un altre

Si pretens canviar d'hàbits alimentaris fes-ho poc a poc, marca't els objectius concrets per a cada dia, i intenta que la teva dieta en conjunt sigui equilibrada, sense prescindir del que t'agrada.

Recorda que no has de deixar que els mites, les modes, la publicitat i els prejudicis et condicionin.

## 9. Recorda que no hi ha aliments bons ni dolents, sinó hàbits inadequats

Evita els excessos i fes una dieta variada combinant aliments de tots els grups.

Una dieta variada i equilibrada és la base per a una bona salut.

## 10. Manté una bona higiene

La higiene és essencial per a la teva salut, per això sempre:

- Abans de menjar, renta't les mans.
- Després de menjar, raspalla't les dents.

A més d'aquests consells, és important que gaudeixis del menjar, en companyia de la teva família i de les teves amistats.

