

## 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.

