

Aliments del grup de la llet



Ens aporten calci i proteïnes. Tres tassons de llet al dia, o dos tassons de llet i un iogurt, o un tassó de llet, un iogurt i una ració de formatge tendre, brossat o formatge semivell (30-50 g). S'han d'evitar els formatges greixosos i no abusar del formatge fos en porcions.

Aliments del grup de les verdures i hortalisses

Ens aporten fibra, vitamines i minerals. S'ha de menjar diàriament una ració de verdures crues i una de cuites, com a mínim (50 g).



Aliments del grup de les fruites



Ens aporten vitamines i fibra. Dues peces al dia com a mínim. S'ha de procurar que almenys una sigui un cítric (taronja, maduixa...) perquè tenen molta vitamina C.

Aliments del grup de la carn: carn, pollastre, peix, ous, fetge

Ens aporten proteïnes animals, vitamines i minerals. Cada setmana s'hauran de consumir tots aquets aliments en rotació.



carn: 3 vegades per setmana. Millor de pollastre i de vedella que de porc i xot. No s'ha d'abusar de carn vermella

peix: 3 vegades per setmana.

ous: 4 vegades per setmana com a màxim, i ben cuits.

fetge: 1 vegada a la setmana (evita les anèmies).

els embotits: excepte el pernil cuit, no són convenients perquè tenen un contingut molt alt de greixos animals.

Aliments del grup dels llegums: llegums, patates, moniatos, fruites seques

Els llegums i les fruites seques ens aporten proteïnes vegetals, fibra, minerals i vitamines. Les patates bàsicament interessen com a aportació d'hidrats de carboni.

llegums: 3 o més vegades per setmana, una ració (50 g).

patates: 4 o més vegades per setmana, una ració (50 g).

fruites seques: amb moderació.



Aliments del grup dels cereals: arròs, pastes de sopa, pa



Haurien de constituir la base de la nostra alimentació. Ens aporten hidrats de carboni i vitamines; també fibra si són integrals, la qual cosa és molt convenient. Unes quatre a cinc racions al dia (una ració d'arròs, pastes o pa: 30-50 g).

Greixos: olis, mantega i margarina

S'han de consumir amb molta moderació. Aporten moltes calories, però també àcids grassos essencials i algunes vitamines.

És millor la mantega que la margarina, i poca. És millor substituir-les per oli d'oliva.

Per cuinar s'han d'emprar olis vegetals (oliva, gira-sol, soja, etc.), que no tenen colesterol, i evitar els greixos animals.



Sucres, dolços i llepolies

S'han d'evitar tant com sigui possible perquè provoquen càries, excés de pes, etc...És millor menjar sucre negre.

Alimentos del grupo de la leche



Nos aportan calcio y proteínas. Tres vasos de leche al día, o dos vasos de leche y un yogur o un vaso de leche, un yogur y una ración de queso fresco, requesón o queso semicurado (30-50 g). Hay que evitar los quesos grasos y no abusar de los quesos fundidos en porciones.

Alimentos del grupo de las verduras y hortalizas

Nos aportan fibra, vitaminas y minerales. Se debe comer, como mínimo, diariamente una ración de verduras crudas y otra de verduras cocidas (50 g).



Alimentos del grupo de las frutas



Nos aportan vitaminas y fibra. Comer dos piezas al día como mínimo. Se tiene que procurar que al menos una sea un cítrico (naranjas, fresas...) porque tienen mucha vitamina C.

Alimentos del grupo de la carne: carne, pollo, pescado, huevos, hígado

Nos aportan proteínas animales, vitaminas y minerales. Cada semana deben consumirse todos estos alimentos en rotación.



carne: 3 veces por semana. Mejor carne de pollo y de ternera que de cerdo y cordero. No abusar de carnes rojas.

pescado: 3 veces por semana.

huevos: 4 veces por semana como máximo, bien cocidos.

hígado: 1 vez por semana (evita las anemias).

los embutidos: Excepto el jamón cocido, no son convenientes porque tienen un alto contenido en grasas animales.

Alimentos del grupo de las legumbres: legumbres, patatas, moniatos, frutos secos

Las legumbres y los frutos secos nos aportan proteínas vegetales, fibra, minerales y vitaminas. Las patatas interesan básicamente como aportación de hidratos de carbono.

legumbres: 3 o más veces por semana, una ración (50 g).

patatas: 4 o más veces por semana, una ración (50 g).

frutos secos: con moderación.



Alimentos del grupo de los cereales: arroz, pastas de sopa, pan



Deberían constituir la base de nuestra alimentación. Nos aportan hidratos de carbono y vitaminas; también fibra si son integrales, lo que es muy conveniente. De cuatro a cinco raciones al día (una ración de arroz, pasta o pan: 30-50 g).

Grasas: aceites, mantequilla y margarina

Se deben consumir con mucha moderación. Aportan muchas calorías, pero también ácidos grasos esenciales y algunas vitaminas.

Es mejor la mantequilla que la margarina, y en poca cantidad. Es mejor sustituirlas por aceite de oliva.

Para cocinar preferiblemente se deben usar aceites vegetales (oliva, girasol, soja, etc.) que no tienen colesterol, y evitar las grasas animales.



Azúcar, dulces y chucherías

Se deben evitar tanto como sea posible porque provocan caries, exceso de peso, etc...Es más conveniente tomar azúcar moreno.

Diàriament han de menjar una o dues racions d'un aliment de cada un d'aquests grups

Si els infants fan menjades fora de casa s'ha de complementar el que han menjat amb els aliments dels grups que els falten aquell dia

ÉS MOLT IMPORTANT LA VARIETAT EN EL CONSUM DIARI D'ALIMENTS

Diariamente se deben comer una o dos raciones de un alimento de cada uno de estos grupos

Si los niños hacen alguna comida fuera de casa, debe complementarse lo que han comido con los alimentos de los grupos que faltan aquel día

ES MUY IMPORTANTE LA VARIEDAD EN EL CONSUMO DIARIO DE ALIMENTOS

¿Cómo debemos alimentarnos?



LA PIRÁMIDE INDICA LA PROPORCIÓN EN LA QUE DEBERIAN CONSUMIRSE CADA UNO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS, CADA DIA.

¿Qué deben comer nuestros hijos? ¿Qué han de menjar els nostres fills? ¿Qué deben comer nuestros hijos? ¿Qué han de menjar els nostres fills? ¿Qué deben comer nuestros hijos? ¿Qué han de menjar els nostres fills?

¿Qué han de menjar els nostres fills?

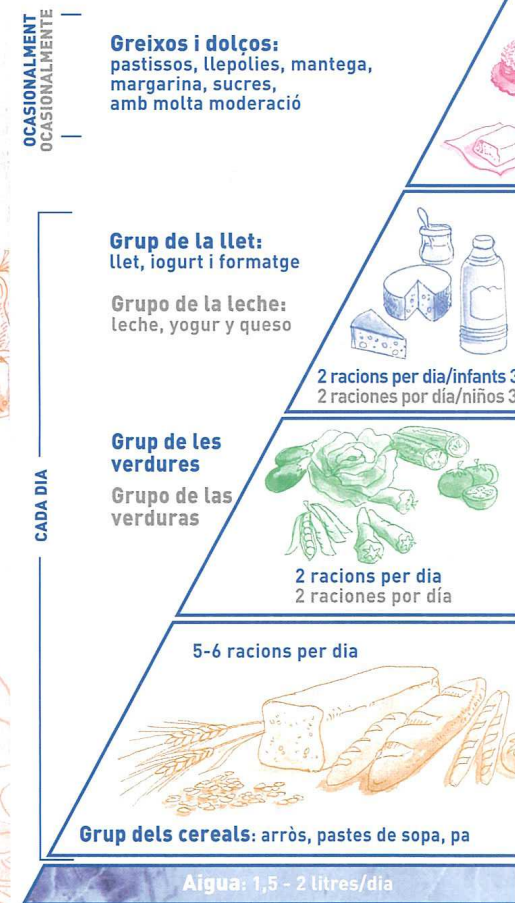
¿Qué deben comer nuestros hijos?



www.naos.aesan.msc.es

Ajuntament de Palma

Com ens hem d'alimentar?



LA PIRÀMIDE INDICA LA PROPORCIÓN AMB QUÈ S'Haurien de menjar cadascun dels grups d'aliments, cada dia.