

# Plenufar 7

Valoració de la qualitat de vida i del benestar nutricional de la població

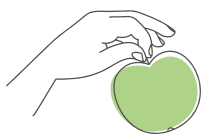


**Farmacéuticos**

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Vocalía Nacional de Alimentación

## 3 pilars per a una bona salut



Alimentació equilibrada

Activitat física amb regularitat



Hàbits de vida saludables

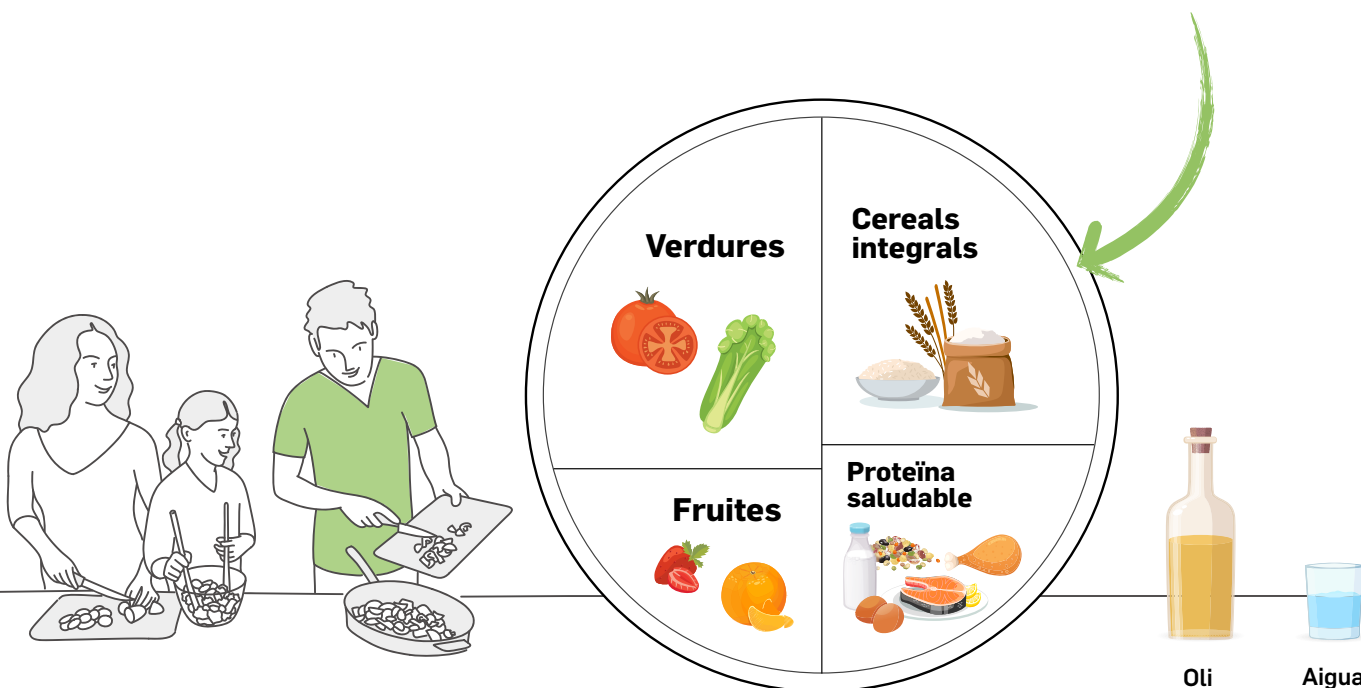


## 1. Alimentació equilibrada

El hàbits alimentaris inadequats, tant per defecte com per excés, es relacionen amb nombroses malalties no transmissibles d'elevada prevalença i que incrementen el risc de mortalitat primerenca, com són les malalties cardiovasculars, l'obesitat, la diabetis i alguns tipus de càncer, entre d'altres.

### Què hem de fer?

És preferible el consum de productes frescs, de temporada i de proximitat, contribuint així a la sostenibilitat del sistema.



## Verdures

Són aliments que proporcionen una gran quantitat de vitamines, minerals i fibra. En alguna ocasió es poden incloure en aquesta porció tubercles com patates o moniato.



## Fruites

És important menjar gran varietat de fruites de tots els colors.



## Proteïna

Tant d'origen animal (aus, peixos, inclosos blaus per la seva aportació en omega-3, carns magres, ous i lactis), com d'origen vegetal (llegums i fruits secs).



## Olis

Emprar preferentment l'oli d'oliva, millor si és verge extra. Limitar la utilització de greixos d'origen animal o de greixos *trans*.



## Cereals integrals

Incorporar a la dieta farines, pastes i arrossos integrals que aporten fibra a la dieta.



## Aigua

Ha de ser la beguda de referència. Es recomanen 1 o 2 racions de llet. Es pot consumir també un got petit de suc natural de fruites al dia.

## Aliments el consum dels quals ha de limitar-se



**Begudes ensucrades.**  
Es poden substituir per alguna infusió.



Aliments **ultraprocessats amb alt contingut en greix i/o sal.**



**Dolços i brioixeria industrial** d'elevat valor energètic.



**Carns riques en greix i carns processades** (*embotits, salsitxes o bacon*).



**Sal.** Es pot substituir per espècies o herbes aromàtiques.



**Consum moderat i ocasional** de begudes alcohòliques.

## Formes de cuinat preferent

S'aconsella recórrer preferentment a la **cocción al forn, al vapor o a la planxa.**

Reducir el consum d'aliments fregits.



## 2. Activitat física amb regularitat

Ajuda en la prevenció de malalties metabòliques, cardiovasculars, respiratòries, mentals, osteoarticulars, obesitat, càncer, osteoporosi, etc.

- ✓ **Practicar exercici regularment**, i adaptar-ho a l'edat i capacitats de la persona.
- ✓ **Reduir el temps d'activitats sedentàries**, evitant romandre asseguts molt de temps, fent breus sessions d'estiraments o fent un breu passeig.



- ✓ Assegurar **períodes de descans** suficients per a evitar lesions.

## Recomanacions d'activitat física (segons OMS)

### Nens i adolescents de 5 a 17 anys

- Almenys **60 minuts diaris** d'activitat física moderada o intensa.
- Incloure **activitats que enforteixin els músculs i ossos**, almenys tres vegades a la setmana.



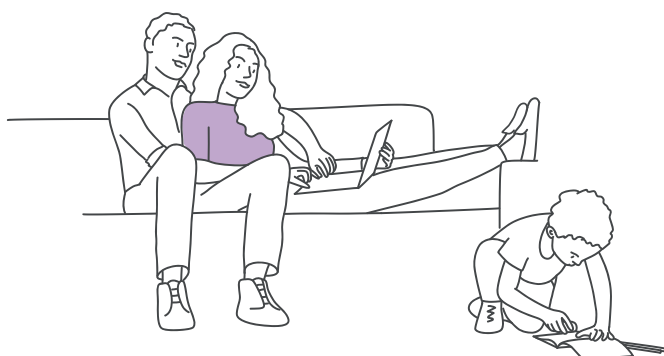
### Adults d'entre 18 i 64 anys

- Almenys **2,5 hores setmanals** d'activitat física moderada.
- O almenys **75 minuts setmanals** d'activitat física intensa.



## 3. Hàbits de vida saludables

- ✓ **Mantindre l'estil de vida mediterrani tradicional**: reduir l'estrès, descansar adequadament, tenir una adequada exposició al Sol, amb la protecció adequada, etc.
- ✓ **Evitar hàbits tòxics**: tabac, drogues d'abús i altres substàncies tòxiques.
- ✓ **Dormir de 7 a 8 hores diàries**. Com menys es dorm, major és la probabilitat d'augmentar de pes o patir obesitat o diabetis, entre altres.
- ✓ Fomentar **les relacions socials**.



Con la colaboración de:



Vocalía Nacional de Alimentación