

Plenufar 7

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

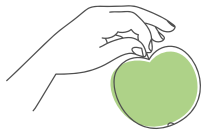


Farmacéuticos

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

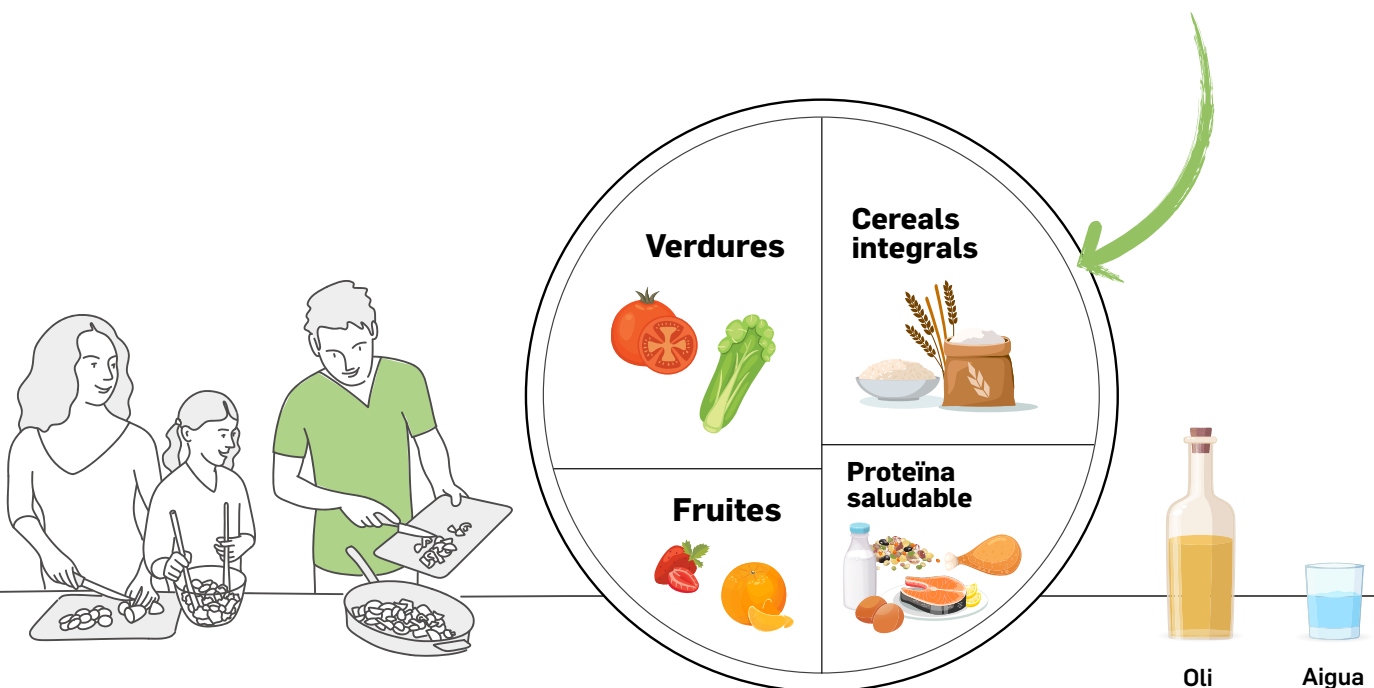


1. Alimentació equilibrada

Els 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 altres.

Qué deben menjar

És preferible el consum de productes frescos, 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 a creïlles o moniato.



Fruites

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



Proteïna

Tant d'origen animal (aus, peixos, incloent blaus per la seua aportació en omega-3, carns magres, ous i lactis), com d'origen vegetal (llegums i fruita seca).



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 a més 1 o 2 racions de llet. Es pot consumir també un got xicotet de suc natural de fruites al dia.

Aliments el consum dels quals ha de limitar



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)

Xiquets i adolescents de 5 a 17 anys

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



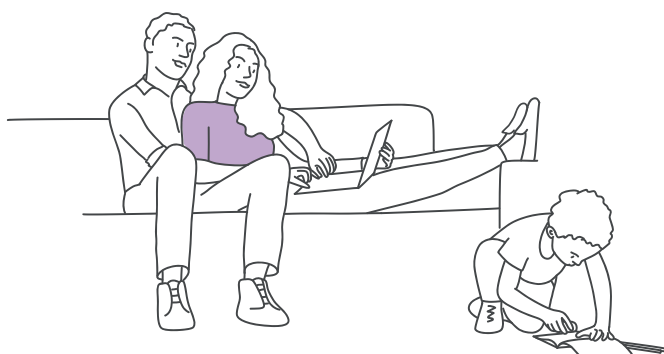
Adults d'entre 18 i 64 anys

- 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'estrés, descansar adequadament, tindre 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 s'adorm, 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