

La piràmide dels aliments

Què és la piràmide dels aliments?

La piràmide dels aliments representa, a través d'un dibuix, el que és una alimentació equilibrada.

Està formada pels tipus d'aliments segons la quantitat que de cadascun d'ells necessitem per tenir una bona dieta.

Tots els aliments inclosos en cada grup són rics en els mateixos nutrients. La forma de la piràmide ens diu la proporció de cada grup que hem de menjar diàriament.

En el primer esglau trobem els aliments rics en fècula; pa, arròs, cereals, pasta, patates, etc. Són els que hem de prendre en major proporció.

El segon esglau són aliments rics en fibra, fècules i vitamines, és a dir, la fruita i la verdura.

Al tercer esglau trobem els aliments rics en proteïnes: la llet i els seus derivats i la carn, el peix, els llegums i els ous.

El quart esglau està format pels olis, també hi inclourem la fruita seca. Aquests aliments s'han de menjar amb moderació perquè són molt energètics i per tant ens engreixen més.

Els sucres i els greixos es troben a dalt de la piràmide. És l'únic grup del qual no hem de menjar diàriament. En podem menjar ocasionalment i en quantitats petites, sempre que fem bé la resta de la piràmide.

LA PIRÀMIDE DELS ALIMENTS



■ FECULENTS	4 - 6 racions
■ VERDURES	2 - 4 racions
■ FRUITES	2 - 4 racions
■ LÀCTICS	2 - 3 racions
■ CARN, PEIX, OUS	2- 3 racions
■ OLIS	Moderació
■ SUCRE I GREIXOS	Ocasionalment

Piràmide extreta de la web *La cuina de l'Isma*

Recordeu...

- ✓ Quasi el 70% del nostre cos és aigua. Cada dia hem de beure d'1,5 a 2 litres d'aigua (5 gots).
- ✓ Una dieta equilibrada ha d'anar sempre acompanyada d'exercici aeròbic durant almenys 30 minuts cada dia, és a dir, el que mentre el fem notem que se'ns accelera la respiració però encara ens permet parlar.
- ✓ La piràmide dels aliments representa el que ha de ser una alimentació equilibrada.
- ✓ Hem de menjar variat i vigilar les quantitats