



**Alimentar-nos de forma saludable** ens ajudarà a protegir la nostra salut i **prevenir malalties**. Per fer les activitats diàries necessitem tenir una **bona salut** que **podrem aconseguir** a través de portar una **adequada dieta** a la nostra alimentació.

La **dieta mediterrània** és considerada com la **més cardiosaludable**, és a dir, la que **ajuda a prevenir** millor les **malalties cardiovasculars**. Entre els **ingredients recomanats** es poden trobar:

**Fruites**

**Verdures**

**Llegums**

**Oli d'Oliva**



## ➔ Malalties per no portar una dieta saludable :

Una mala alimentació, amb excés de greixos saturats, sal, sucre i la manera de cuinar certs aliments (**fregits i arrebossats**) s'associen a algunes malalties. Segons l'OMS, prop de 2,7 milions de persones moren cada any per una mala alimentació, per un baix consum de fruites i verdures. Algunes de les **malalties que es relacionen amb una mala alimentació** són les següents :

- > **Diabetis**
- > **Càncer**
- > **Sobrepès i obesitat**
- > **Problemes bucodentals**
- > **Hipertensió arterial**
- > **Colesterol elevat o hipercolesterolèmia**

## ➔ Consells pràctics per dur a terme una dieta saludable:



### Fruites, verdures i hortalisses

Les fruites i les verdures són nutritives, delicioses i la clau per millorar tota la teva alimentació. Menjar almenys cinc porcions de fruites i verdures al dia, redueix el risc de desenvolupar malalties no transmissibles i ajuda a garantir una ingesta diària suficient de fibra dietètica.



### Greixos

Reduir el consum de greixos saturats contribueix a prevenir l'augment insalubre de pes i altres malalties. Per reduir la ingesta de greixos es pot cuinar al vapor, limitar el consum d'aliments enforats o fregits, fer servir oli d'oliva en lloc de mantega, etc.



### Sal, Sodi i Potassi

Un consum elevat de sal i insuficient de potassi contribueix a la hipertensió arterial que, alhora, incrementa el risc de malaltia coronària i d'accident cerebrovascular. És recomanable durant els àpats limitar el consum de sal i escollir aliments amb menys contingut en sodi.



### Sucres

Tot i que durant molts anys el sucre ha estat present a la nostra dieta, l'excés de calories procedents d'aliments i begudes amb un alt contingut en sucres lliures pot donar lloc a sobrepès i obesitat, a més d'augmentar el risc de càries dental.

La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic o un nutricionista. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta un professional.

#### Pla General d'Activitats Preventives 2020