

NOVA PIRAMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tots sabem que es la piràmide alimentaria?

Podríem definir-la com el manual d'instruccions sobre els aliments que podem menjar diàriament i aliments que el seu consum a de ser més moderat.

Però per què diem que es la nova piràmide?

Perquè segons l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentaria (AEDN – AESAN) a la seva base han afegit 2 imatges més, l'aigua i l'exercici, que es fan necessaris per poder mantindre el nostre cos sa i fort.

Carn (blanca i vermella), peix (blanc i blau), marisc, ou, pernil i formatge. S'haurien de consumir setmanalment, no necessàriament diari, ja que la població consumeix massa carn.



Brioixeria, rebosteria, refrescos, snack, salses i cremes greixoses. Solament hauríem de menjar molt esporàdicament i sense abusar.

Fruita, verdures, farinacis, tubercles, fruits secs, oli d'oliva, llegums, llet i derivats. Hauríem de consumir diàriament sense oblidar les 5 racions de fruita i verdura al dia.

Per beure solsament ni ha lloc per l'aigua que es l'única que rehidrata i calma la set després de fer exercici físic.