



## VIDA SANA

- L'OMS defineix la salut com **"UN ESTAT COMPLET DE BENESTAR FÍSIC, MENTAL I SOCIAL"** i no només l'absència de malaltia.
- Els hàbits alimentaris s'inicien en els primers anys de vida i **SON CLAUS PER AL FUTUR DESENVOLUPAMENT DE LA PERSONA**, i és un dels hàbits més difícils de modificar en l'edat adulta.
- Una dieta poc saludable i la falta d'activitat física estan entre els principals **FACTORS DE RISC** per a la salut.
- L'augment de la **PRODUCCIÓ D'ALIMENTS PROCESSATS I EL CANVI D'ESTILS DE VIDA** han ocasionat canvis importants en els hàbits alimentaris de les persones a tot el món.

## DIETA SALUDABLE



**UNA VIDA SANA ES FONAMENTA EN:  
ALIMENTACIÓ, EXERCICI I DESCANS.**

|  |  |   |
|--|--|---|
|  <p><b>EQUILIBRI ENTRE LA INGESTA I LA DESPESA ENERGÈTICS</b>, evitant així l'augment de pes corporal a costa de massa de greix.</p>  |  <p><b>CONSUM DE VERDURES I FRUITES</b> (2 racions al dia) i <b>FRUITES</b> (3 peces al dia), si pot ser de temporada i de proximitat, ja que contenen una major quantitat de nutrients i substàncies bioactives.</p>             |  <p><b>HIDRATACIÓ ADEQUADA</b> (A base d'aigua, evitant begudes ensucrades i carbonatades).</p>  |
|  <p><b>REDUIR LA INGESTA DE GREIXOS SATURATS</b> (origen animal) a menys del 10% de la ingesta calòrica i limitar els <b>GREIXOS TRANS</b> (processats) a menys del 1% en favor dels <b>GREIXOS NO SATURATS</b> (origen vegetal, especialment oli d'oliva verge).</p> |  <p>Mantenir el <b>CONSUM DE SAL</b> per sota de 5 gr. al dia, equivalent a 2 gr. de sodi, ens ajuda a prevenir la hipertensió arterial i redueix el risc de cardiopaties, accidents cerebrovasculars, en la població adulta.</p> |  <p><b>LIMITAR EL CONSUM DE SUCRE LLIURE</b> a menys d'un 10% de la ingesta calòrica total. Per augmentar els beneficis d'una dieta saludable s'hauria de reduir el consum a menys del 5%.</p> |

## ESTIL DE VIDA SALUDABLE

La promoció d'una dieta adequada dins d'un **ESTIL DE VIDA SALUDABLE**, que inclogui la **PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA** adequada, **EVITANT EL CONSUM D'ALCOHOL, TABAC** i altres tipus de **SUBSTÀNCIES TÒXIQUES**, juntament amb una **BONA GESTIÓ EMOCIONAL** que ens allunyi de viure en un estat

d'estrès continuat, són les claus per mantenir una **BONA SALUT FÍSICA i MENTAL**, protegint-nos de les malalties no transmissibles ja esmentades com l'obesitat, diabetis tipus 2, malalties cardiovasculars i càncer.

