



Consells per portar una alimentació rica, variada i saludable

MUTUALITAT FCF | 24/07/2018

La Mutualitat Catalana de Futbolistes ofereix una sèrie de pautes alimentàries que ajuden a la pràctica esportiva i redueixen el risc de patir malalties cròniques.



Les pautes alimentàries indiquen **més vegetals i menys sal, greixos i sucre**. En un entorn que promou els aliments amb alt contingut calòric i baix en nutrients, combinat amb un estil de vida més sedentari, cada vegada són més persones les que consumeixen massa calories. La conseqüència és l'epidèmia d'obesitat i els problemes relacionats amb la salut, com les malalties cardíaques i la diabetis de tipus 2.

La bona notícia és que un conjunt important de dades mostren que els patrons d'alimentació saludable i l'activitat física regular poden ajudar a fer que les persones aconseguixin i mantinguin un bon estat de salut i redueixin el risc de patir malalties



cròniques.

Recomanacions

Les pautes alimentàries brinden cinc recomanacions globals:

- **Segueix un patró d'alimentació saludable.** Un patró d'alimentació saludable i un nivell de calories adequat t'ajudaran a obtenir la nutrició que necessites, aconseguir i mantenir un pes saludable, així com disminuir el risc de malalties cròniques.
- **Concentra't en la varietat, la quantitat i la densitat de nutrients.** Per complir amb les necessitats nutricionals i mantenir-te dins dels límits calòrics, tria una varietat d'aliments rics en nutrients de tots els grups alimentaris. Els aliments rics en nutrients comprenen vegetals, fruites, cereals integrals i productes lactis sense greix i amb baix contingut de greix.
- **Limita les calories dels sucres agregats i dels greixos saturats, i redueix la sal.** Segueix un patró d'alimentació que tingui un baix contingut en sucres agregats, greixos saturats o sodi (sal).
- **Tria aliments i begudes més saludables.** Escull dinars i begudes riques en nutrients de tots els grups d'aliments en lloc d'opcions menys saludables.
- **Dona suport a tots els patrons d'alimentació saludable per a tots.** Totes les persones tenen la responsabilitat de recolzar una alimentació saludable en tots els àmbits, ja sigui a



casa, al treball o a l'escola.



Què és un patró d'alimentació saludable?

Un patró d'alimentació saludable és un que comprèn els següents punts:

- **Una varietat de vegetals:** verd fosc, vermell i taronja, llegums rics en midó i altres.
- **Fruïtes**, en especial les fruites senceres.
- **Cereals**, dels quals com a mínim la meitat haurien de ser integrals.
- **Productes lactis sense greix** o amb baix contingut de greix, entre ells, llet iogurt i formatges i begudes fortificades amb soja.
- **Una varietat d'aliments proteics**, entre ells, mariscos, carns magres i carn d'au, ous, llegums i fruits secs, llavors i productes de soja.



- **Olis**, entre ells, aquells provinents de plantes i aquells que es troben als fruits secs, llavors, mariscs, olives i alvocats.

Què són els aliments rics en nutrients?

Els aliments rics en nutrients són els que proporcionen vitamines, minerals i altres substàncies que ofereixen beneficis per a la salut, i tenen relativament poques calories. Els aliments rics en nutrients tenen pocs sucres i greixos agregats, o no els tenen. Els aliments rics en nutrients també tenen una quantitat mínima de sal agregada o d'altres ingredients amb alt contingut de sodi, o no la tenen. L'ideal és que es trobin en formes que retinguin els components que es presenten de forma natural, com la fibra alimentària.

Els aliments rics en nutrients comprenen tots els vegetals, les fruites, els cereals integrals, els mariscos, els ous, els pèsols, els fruits secs i les llavors sense sal, els productes lactis sense greix o amb baix contingut de greix, i les carns de cap de bestiar i aus magres, quan se'ls prepara amb poca quantitat de greixos sòlids, sucres, midons refinats i sodi agregats o sense ells.



Què cal reduir?

Per exemple, als Estats Units la majoria d'adults i joves consumeixen massa sodi i calories provinents de greixos saturats i de sucres agregats. Fins i tot, si no teniu un excés de pes, ni sou obesos, consumir massa sal, greixos saturats i sucres agregats augmenta el risc de patir malalties cardíaques i altres problemes de salut.

Un patró d'alimentació saludable limita els greixos saturats i els greixos trans, els sucres agregats i el sodi. Mantenir-se per sota dels límits específics per aquests components pot ajudar-te a aconseguir un patró d'alimentació saludable que puguis mantenir dintre del teu límit de calories.

- Consumeix menys del 10 per cent de les calories diàries de sucres agregats.
- Consumeix menys del 10 per cent de les calories diàries de greixos saturats.
- Consumeix menys de 2.300 mg de sal per dia.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

- Si es consumeix alcohol, fins a una copa per dia per les dones i fins a dues copes per als homes.

En utilitzar les pautes d'alimentació com a guia, pots fer eleccions saludables que compleixin amb les teves necessitats nutricionals, que protegeixin la teva salut i que t'ajudin a aconseguir i mantenir el teu pes saludable.

Nutrició Clínica Mayo (EE.UU)