

## Cinc àpats al dia



## **PENSA**



És recomanable fer 5 menjades al dia: esmorzar, dinar i sopar, més dos berenars o refrigeris, entre els àpats. El temps entre un àpat i un altre mai no pot ser superior a les tres hores.

És una de les activitats més importants en la vida diària i, per això, cal fer-la de manera equilibrada i saludable.

A més, alguns factors de risc vinculats amb el desenvolupament de malalties cròniques estan estretament relacionats amb la mala alimentació i la falta d'exercici físic: l'obesitat, el sedentarisme, la hipertensió arterial, la hipercolesterolèmia i el consum insuficient de fruites i verdures.

Practicar una alimentació equilibrada és molt important per a la nostra salut.

Segons experts en nutrició, la ingesta energètica dels tres àpats principals del dia s'ha de repartir de la següent manera: en l'esmorzar el 20-25 % del total; en el dinar

el 35-40 % i en el sopar 25-30 %..

## SABIES QUE...

### L'ESMORZAR



És un dels àpats més importants del dia, que ens aporta l'energia i els nutrients necessaris per afrontar les tasques diàries i ajuda a reorganitzar els canvis metabòlics soferts durant la nit.

L'esmorzar saludable és variat, complet, equilibrat i satisfactori. No hi ha un esmorzar ideal, hi ha multitud de combinacions que s'han d'adequar a les necessitats i circumstàncies de cada persona.

Ha d'incloure:

- Un **lacti**: Llet i derivats (iogurt, formatge, etc.).
- Un **cereal**, preferiblement integral, i evitar la brioixeria industrial
- Una **fruita fresca**: qualsevol varietat de temporada i suc natural diversos.

### EL DINAR



És el moment ideal per prendre una ració d'hidrats més una ració de proteïnes i una aportació de greixos saludables.

Per a més informació, consulta la [fitxa «La dieta equilibrada»](#).

## **EL SOPAR**



El sopar ha de ser lleuger ja que és el moment del dia a partir del qual necessitarem menys energia i per afavorir més el descans. Per tant, el sopar ha de ser fàcil de digerir i s'ha de fer, almenys, dues hores abans d'anar a dormir, perquè la digestió no interfereixi amb el son.

[Vegeu fitxa dieta equilibra.](#)

Recorda que saltar-se el sopar no ajuda a perdre pes. És recomanable planejar un sopar lleuger però equilibrat.

## **ÀPATS DE MIG MATÍ I DE MITJA TARDA**

Han d'incloure aliments variats i rics en nutrients. És una bona oportunitat per completar les racions diàries recomanades de fruites, cereals i lactis. Perquè el teu aperitiu o berenar sigui equilibrat i t'aporti energia, has de moderar el consum d'aliments rics en greixos saturats i sucres refinats, com la brioixeria industrial i els refrescos.

## **PER SABER-NE MÉS...**

- [El plato de Harvard](#)
- [Alimentar el cambio \(recursos para colegios, profesores, madres, padres, y alumnado\)](#)
- [Alimentos, planeta y Salud, Guía de The Lancet para una alimentación sana y sostenible con el planeta y sus recursos](#)