

# DECÀLEG D'ALIMENTACIÓ I ESTIL DE VIDA SALUDABLE MEDITERRANI



**1.**  
Consumeix + aliments  
d'origen vegetal: fruites,  
verdures, llegums i fruita seca



**2.**  
Utilitza l'oli d'oliva extra verge  
per cuinar i amanir, abans que  
altres olis o greixos



**3.**  
Substitueix el pa blanc, l'arròs  
i la pasta refinats per la seva  
versió integral



**4.**  
Incorpora lactis cada dia: en  
especial llet, llet fermentada o  
iogurt sense sucres afegits



**5.**  
Consumeix preferentment  
peix, carns magres i ous en  
lloc de carns vermelles i/o  
processades



**6.**  
Beu aigua per hidratar-te i  
evita les begudes ensucrades i  
sucos



**7.**  
+ Aliments frescos, locals i de  
temporada.  
– ultra processats. Limita el  
consum de plats preparats i  
cuina amb aliments de casa  
nostra



**8.**  
Evita l'alcohol, fumar o  
qualsevol altre hàbit tòxic



**9.**  
+ Activitat física diària  
(150 minuts / setmana  
d'exercici físic)  
+ hores de son reparador  
– sedentarisme



**10.**  
Menja almenys un àpat en  
família i gaudeix de  
l'alimentació com un acte  
social

**Confia en el dietista-Nutricionista col·legiat,  
el professional sanitari expert en nutrició i alimentació**