

Freqüències orientatives de consum de diferents grups d'aliments

Grup d'aliments	Freqüència consum
Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacis¹ integrals	a cada àpat
Fruites seques (crues o torrades)	3-7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	No més de 2 vegades al dia, alternant:
Carn	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella ²)
Peix ³	2-3 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ⁴	3-4 vegades a la setmana
Aigua	En funció de la set
Oli d'oliva verge	Per amanir i per cuinar

¹ Es consideren **farinacis** el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc., i també la patata i altres tubercles.

² Es considera **carn vermella** tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, com també la de conill.

³ És convenient diversificar els tipus de **peix**, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

⁴ Els **llegums**, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclosos en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums).

Font: *Petits canvis per menjar millor*. Agència de Salut Pública de Catalunya (20128).

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/petits_canvis_la_guia.pdf