

## GUIA DE PRODUCTES ESSENCIALS

| GRUP D'ALIMENTS    | Exemples   | Consideracions   | OCASIÓ PER CONSUMIR |       |       |            |
|--------------------|--|--|---------------------|-------|-------|------------|
|                    |  |  | ESMORÇAR            | DINAR | SOPAR | PISCOLABIS |
| FRUITES I VERDURES | Incloure una varietat el més amplia possible. Escollir entre els productes de temporada.   | Fresques, congelades o en conserva, i en aquest cas amb baix contingut de sal i sodi.  | ✓                   | ✓     | ✓     | ✓          |
| CEREALS            | Pa, arròs, pasta, amb preferència de varietats integrals. En caso d'incloure cerealsa l'esmorzar o galetes haurien de ser amb baix contingut en sucre i sal i les galetes sense farcits ni cobertures. | Baix contingut en sal. Preferència per productes integrals. Si és el cas, incloure varietats aptes per a persones amb celiaquia. | ✓                   | ✓     | ✓     | -          |
| PATATES            | -  | Consumir preferentment cuites o al vapor. Màxim 1 cop/dia.   | -                   | ✓     | ✓     | -          |
| OLIS VEGETALS      | Preferentment oliva. Gira-sol alto oleic.  | -  | -                   | ✓     | ✓     | -          |

# GUIA DE PRODUCTES ESENCIALS

## OCASIÓ PER CONSUMIR

| GRUP D'ALIMENTS | EXEMPLES  | CONSIDERACIONS   | OCASIÓ PER CONSUMIR   |       |       |            |   |
|-----------------|---|--|---|-------|-------|------------|---|
|                 |   |  | ESMORÇAR  | DINAR | SOPAR | PISCOLABIS |   |
| PROTEÏNES       | Llegums   | Cigrons, lleties, mongetes. Incloure presentacions cuites  | Fresques o en conserva  | -     | ✓     | ✓          | ✓ |
|                 | Fruita seca   | Ametlles, nous, Avellanes, cacauets.   | Elaborats al natural o torrats (sense sal o greixos afegits).   | ✓     | ✓     | ✓          | ✓ |
|                 | Peix  | Blanc (exemple: bacallà, bacallans) i blau (exemple: sardines, verat, salmó). També presentacions en conserva. | Frescos, congelats o en conserva, preferiblement al natural o en oli d'oliva o gira-sol, amb baix contingut en sal. | -     | ✓     | ✓          |   |
|                 | Ous   |  |   |       | ✓     | ✓          |   |
|                 | Llet y productes làctics                            | Llet. logurt sense sucre afegit<br>Formatge (exclosos els d'alt contingut en sal).                             | Productes sense sucres afegits i baix contingut en sal.   | ✓     | ✓     | ✓          |   |
|                 | Carn  | Au o conill. Possibilitat d'incloure carns magres en conserva.   | -   | -     | ✓     | ✓          | - |
|                 | PLATS PREPARATS                                     | Consum ocasional. Contingut reduït en sucre, sal i greixos saturats.   |   |       |       |            |   |
|                 | Tomàquet triturat                                   | Preparació al natural. Baix en sucre i sal.  |   |       |       |            |   |
|                 | Crema de verdures                                   | Baix en sal, sense sucre ni greixos afegits.   |   |       |       |            |   |
| Exemples:       | Aliments infantils (potets) de pollastre i verdures | Contingut reduït en sal, sucres i greix.   |   |       |       |            |   |