



Guia per al
foment de
l'alimentació
saludable i
l'activitat
física



Govern
de les Illes Balears





Edita:

Conselleria de Salut i Consum. Direcció General de Salut Pública.

Coordinació de continguts:

Francisca González Porcel, Elena Tejera Rife, Elena Cabeza Irigoyen.

Continguts, disseny gràfic i maquetació:

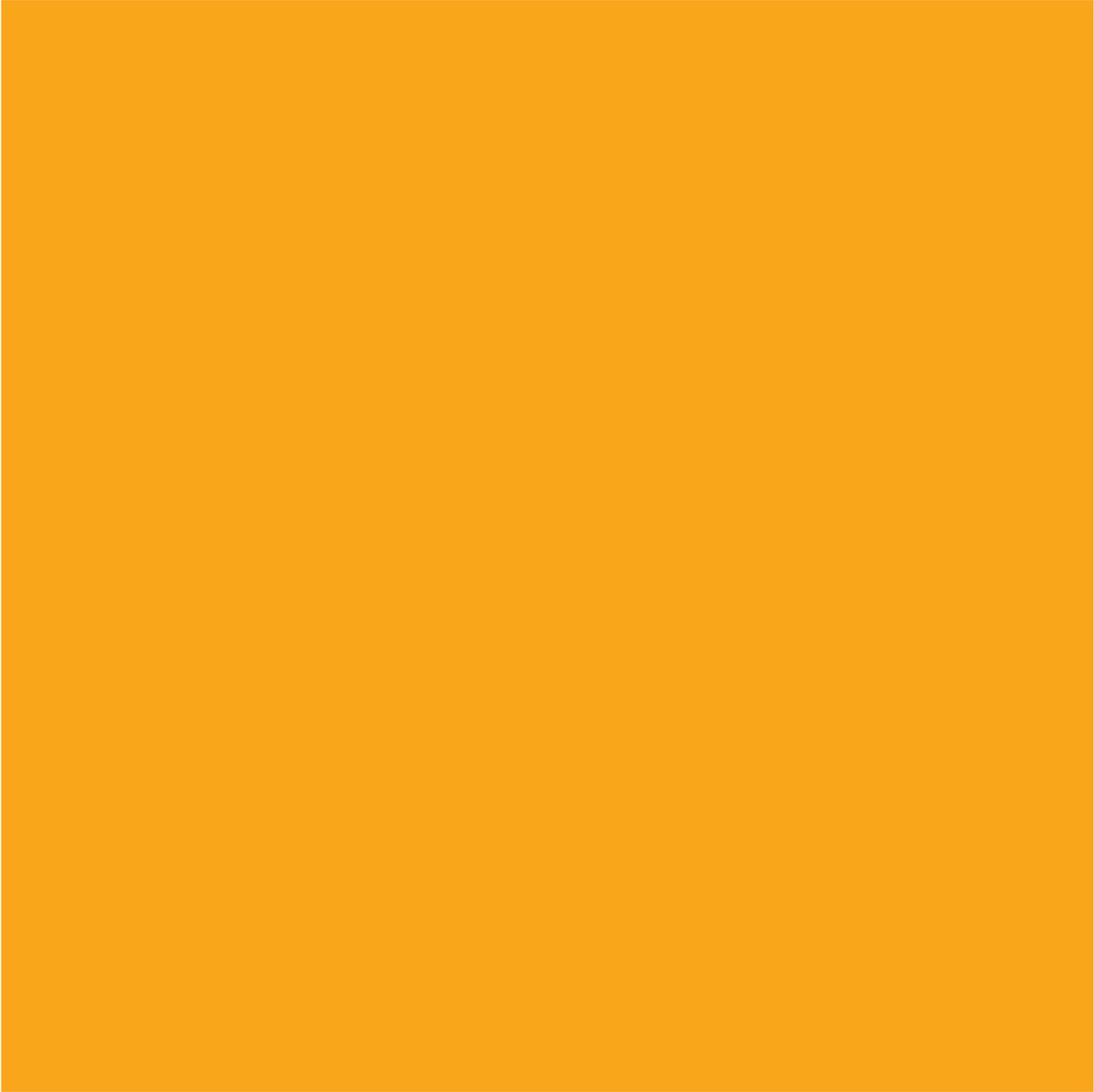
Òptima salut.

NOTA: Aquesta publicació s'ha extret de la "Guia de l'alimentació saludable" editada al 2006 per la Conselleria de Salut i Consum i que va comptar amb la col·laboració de l'Associació de Dietistes i Nutricionistes de les Illes Balears.

Guia per al foment de l'alimentació saludable i l'activitat física

INTRODUCCIÓ.

1. L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE.	5
1.1. Energia i nutrients.	7
1.2. Classificació dels grups d'aliments.	11
1.3. Pautes per a una alimentació saludable.	20
2. L'ACTIVITAT FÍSICA.	23
2.1. Estil de vida actiu.	25
2.2. Formes d'oci actiu.	26
2.3. Pautes per una activitat física correcta.	29



INTRODUCCIÓ.

La relació entre la salut i l'estil de vida ha estat estudiada en nombroses ocasions des dels grecs fins als nostres dies. Una alimentació equilibrada juntament amb l'exercici físic suposen importants beneficis per a la salut, a més de prevenir malalties com les del cor, càncers, estrenyiment, hipertensió, diabetis i obesitat.

Estudis recents demostren un augment del nombre de persones (adults i nens) amb obesitat i sobrepès. Les causes d'aquesta situació es deuen a l'estil de vida de la nostra societat: alimentació no equilibrada i falta d'exercici físic. Tenim menys temps per cuinar, mengem més fora de casa, comprem més vegades aliments precuinats, ens oblidem dels productes de temporada, gairebé no fem exercici, el nostre treball sovint és sedentari, sortim poc a passejar...

Mitjançant l'alimentació, el nostre cos obté de l'entorn l'energia necessària per fer front a les activitats que formen part de la nostra vida quotidiana.

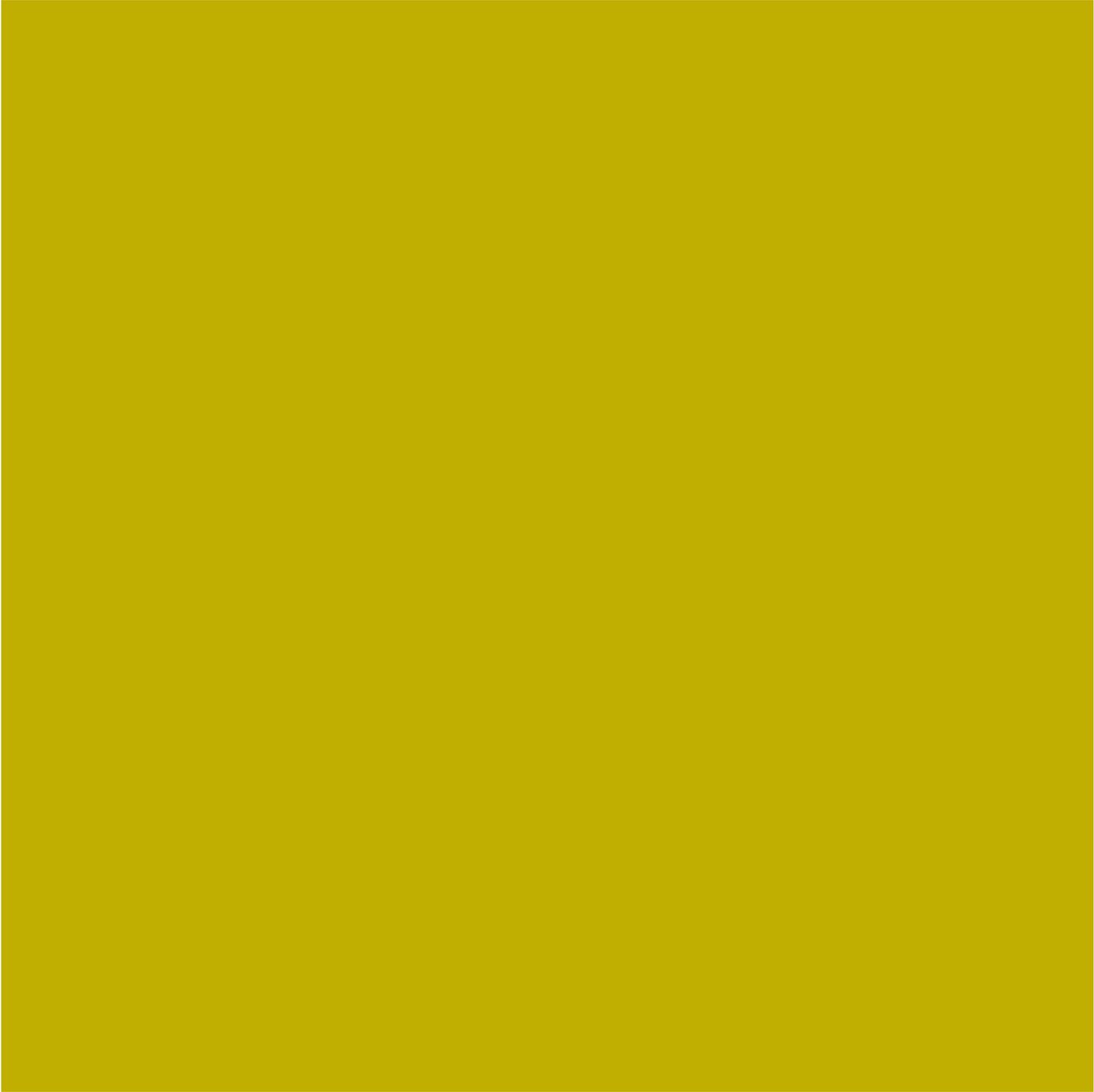
A aquesta energia (tant la que ingerim com la que cremem) l'anomenem *calories*. L'equilibri entre calories ingerides i calories cremades és un factor clau per mantenir el nostre pes ideal i prevenir un gran nombre de malalties, i, en definitiva, gaudir d'una vida més saludable.

L'objectiu d'aquesta guia és proporcionar a la població la informació necessària per aconseguir incorporar, a la nostra vida, hàbits alimentaris i un estil de vida saludable, aconseguint així millorar el nostre estat de salut i de benestar i el dels nostres fills.



1

**L'ALIMENTACIÓ
SALUDABLE.**



1.1. ENERGIA I NUTRIENTS.

Per realitzar totes les funcions de manteniment i posada al punt del nostre cos, necessitem combustible i materials. A aquest combustible l'anomenem energia, i els nutrients són els materials que ens garanteixen un rendiment immillorable.

Els éssers humans obtenim l'energia i els nutrients a través dels aliments.

L'ENERGIA.

La quantitat d'energia (o calories) **que consumim** a través dels aliments i begudes **ha de ser igual a la que gastem** al llarg del dia. Si n'aportem més de la que consumim, guanyarem pes; si n'augmentem la despesa i en disminuïm l'aportació, en perderem.

ELS NUTRIENTS.

Els nutrients són les proteïnes, els greixos, els hidrats de carboni, les vitamines, els minerals, la fibra i l'aigua. Tenen funcions molt diferents, però tots són **imprescindibles en la nostra alimentació.**



Els hidrats de carboni.

Són imprescindibles perquè funcioni el nostre organisme. Tenen una funció fonamentalment energètica.

Existeixen dos tipus d'hidrats de carboni:

Complexos:

Es troben en els cereals (arròs, blat, blat de moro), les patates, les pastes, el pa i els llegums.

Simples:

Es troben en el sucre, la melmelada, les fruites i els dolços en general.

Una alimentació saludable ha de contenir quantitats adequades d'ambdós tipus d'hidrats de carboni, però amb un predomini dels complexos.

Les proteïnes.

Són la base sobre la qual es formen els ossos i els músculs, és a dir, construeixen estructures noves i reparen les ja existents. Les proteïnes poden ser d'origen vegetal o animal.

Els aliments amb gran contingut en proteïnes d'origen animal són: els ous, la carn, el peix, la llet i els derivats làctics. Els llegums, els fruits secs, la soja i els productes elaborats amb la soja contenen proteïnes d'origen vegetal.

Com a mínim, un 50% de les proteïnes han de ser d'origen animal.

Si prenem menys proteïnes de les necessàries no podrem reparar les pèrdues que es produeixen en els músculs, ossos, etc., cosa que es traduirà en problemes d'ossos i cansament muscular.



Els greixos.

Són importants per al correcte funcionament de l'organisme. **Transporten les vitamines A, D, E i K fins a les cèl·lules, i tenen una funció fonamentalment energètica.**

Els greixos es divideixen en saturats i insaturats.

Els saturats es troben principalment formant part del greix animal, com la mantega, el formatge, el rovell d'ou, la carn greixosa i els embotits, i en alguns olis vegetals com el de coco i palma (que es consumeixen fonamentalment a través de tota la brioixeria industrial). Aquests greixos **NO SÓN IMPRESCINDIBLES. Són els menys saludables**, ja que **aporten** a la dieta quantitats considerables de **colesterol**, essent un **factor de risc cardiovascular**.

Els greixos insaturats, més saludables, formen part principalment de l'oli d'oliva i la majoria d'olis vegetals (gira-sol, blat de moro, soja), dels fruits secs i del peix. Alguns d'aquests **són IMPRESCINDIBLES en la nostra dieta** perquè ens ajuden a reduir els nivells de colesterol, per la qual cosa **són greixos CARDIOSALUDABLES**.

Les vitamines i els minerals.

funcions del nostre cos. Sense aquests elements, la resta de nutrients no són capaços de produir calories o regenerar les cèl·lules. **Una alimentació sana i equilibrada ens aporta una quantitat suficient de vitamines (A, D, E, K, C i les del grup B) i minerals (calci, fòsfor, magnesi, sodi, potassi, ferro, zinc, iode, seleni, crom...).** Per això no és recomanable prendre un suplement



vitaminicomíneral sense la supervisió d'un especialista, ja que, si n'aportem al nostre organisme una quantitat més gran de la que necessitem, en alguns casos pot ser perjudicial per a la nostra salut.

La fibra dietètica.

És la part d'alguns aliments que el nostre sistema digestiu no és capaç de digerir totalment. No passa a la sang i s'elimina per les femtes, per la qual cosa la fibra dietètica **ajuda a combatre l'estrenyiment.**

La fibra podem trobar-la en els llegums, les fruites, la civada, el segó, els fruits secs i les verdures.

L'aigua.

L'aigua constitueix el 55-65% del nostre pes corporal, és a dir, més de la meitat del nostre cos és aigua. Es considera com a nutrient essencial. Per això, **per mantenir un estat de salut adequat necessitem beure d'1,5 a 2 litres diaris d'aigua.**

1.2. CLASSIFICACIÓ DELS GRUPS D'ALIMENTS.





CEREALS I DERIVATS. LA PATATA I EL MONIATO.

Els cereals se situen a la base de la piràmide de l'alimentació saludable dins dels **aliments de consum diari**.

Són la principal font d'energia dietètica.

En aquest grup hi ha: **el pa, les farines, la pasta, l'arròs i les patates**. Són aliments rics en hidrats de carboni complexos, nutrient bàsic com a font d'energia per al nostre organisme. També contenen fibra (sobretot els cereals integrals), vitamines i minerals.

Són aliments energètics, molt saludables i nutritius. **Han de subministrar la major part de l'energia diària.**

Per tal que la dieta sigui equilibrada n'hem de consumir **de 4 a 6 racions al llarg del dia**. És important que almenys la meitat d'aquestes racions procedeixin d'aliments

integrals. Es recomana el consum diari de pa, i 2 o 3 vegades per setmana d'arròs, pasta i patates.

FRUITES, HORTALISSES I VERDURES.

Les fruites i verdures ocupen el segon nivell en la piràmide de la dieta saludable dins dels **aliments de consum diari**.

L'aportació d'aigua, vitamines, minerals, fibra i altres substàncies d'aquests productes els fa imprescindibles per al manteniment de la salut i la prevenció de diverses malalties.

Les fruites i verdures són baixes en calories, no tenen colesterol i sacien més que altres aliments de valor energètic més gran. Redueixen el risc de malalties cardiovasculars, degeneratives i el càncer.



Hem d'esforçar-nos a aconseguir les "5 al dia": tres racions de fruita i dues d'hortalisses.

Les fruites que ens vulguem menjar sense pelar i les verdures que vulguem consumir crues, com les que es fan servir en les amanides, s'han de desinfectar amb aigua amb un producte autoritzat i esbandir amb aigua neta abundant.

Fruites.

La millor manera d'aprofitar totes les propietats de la fruita és menjar-nos-la crua. Convé no pelar-la en profunditat, ja que sota la pell és on es concentra la quantitat de vitamines més gran. En pelar la fruita, reduïm el contingut en fibra, i en exprémer-la, l'eliminem gairebé per complet.

No hem de substituir el consum de fruites fresques per sucus envasats, ja que són rics en sucres afegits, i per tant, en calories.

Les fruites gebrades i en almívar s'han de consumir amb moderació perquè aporten gran quantitat de calories a causa del sucre afegit.

Les hortalisses i verdures.

Per conservar el valor nutritiu de les hortalisses, la millor manera de menjar-nos-les és al vapor, crues, saltades, en olla de pressió o al microones.

Els "errors" més freqüents a l'hora de cuinar les verdures i hortalisses i que suposen una important pèrdua de nutrients són: excés d'aigua de cocció, temps perllongat de la cocció, rebutjar l'aigua de cocció, no tancar els recipients i utilitzar bicarbonat per mantenir el color de les verdures.



ELS PRODUCTES LÀCTICS.

Els productes d'aquest grup es troben en el tercer nivell de la piràmide de l'alimentació saludable dins dels **aliments de consum diari**.

S'hi inclou **la llet** i tots els derivats làctics: **el formatge, el iogurt, el mató, la quallada, el quefir**.

Els productes làctics són aliments de gran valor nutricional, per la qual cosa no poden ser desplaçats ni substituïts per altres productes en la dieta. **Són tan importants perquè aporten proteïnes d'excel·lent qualitat i són la principal font de calci de fàcil assimilació.** També aporten aigua, hidrats de carboni, vitamines i greixos saturats, com en el cas dels formatges, de manera que com més curats siguin, més gran és la quantitat de greix que contenen.

La llet i els derivats làctics han de ser presents en totes les etapes de la nostra vida. Són especialment importants

durant els primers mesos de vida, en la infantesa, l'adolescència i en els ancians, així com en situacions fisiològiques com l'embaràs i la lactància.

El consum adequat de derivats làctics ens protegirà de l'osteoporosi, d'especial importància en les dones, ja que com més gran sigui la ingesta de calci més densitat òssia tindran els nostres ossos.

N'hem de consumir de **2 a 4 racions al dia**. Una ració de producte làctic correspon a un got de llet (200 cc) o 2 iogurts o 100 g de formatge fresc o 30 g de formatge curat o semicurat (2 o 3 llenques).

Atès que els derivats làctics tenen un alt contingut en greixos saturats, és important saber que les persones que hagin de controlar els seus nivells de colesterol o pateixin malalties cardiovasculars, poden optar pels productes desnatats o semidesnatats.



ELS OLIS.

Aquest grup es troba en el segon nivell de la piràmide de l'alimentació saludable dins dels **aliments de consum diari**.

Els olis estan compostos per greixos insaturats o saludables. Tenen una funció principalment energètica.

Encara que dins d'aquest grup podem escollir entre diversos tipus d'olis, es recomana que predominin els d'oliva per damunt dels altres, com els de gira-sol, blat de moro o soja.

Les propietats nutricionals de l'**oli d'oliva**, especialment el verge extra, fan d'aquest oli una peça **clau en la dieta mediterrània**.

Les recomanacions de consum oscil·len entre **3 i 6 racions diàries**. Com que aporta gran quantitat de calories, es pren en petites racions (1 cullerada sopera). El nombre de racions estarà condicionat pel nostre estil

de vida: fins a 6 racions en ritmes de vida actius, i menys racions si som sedentaris.

La millor manera de consumir-lo és cru. Els aliments fregits absorbeixen una gran quantitat d'oli, són d'un valor calòric més gran i es digereixen més lentament.

Per treure el major rendiment a l'oli de fregir hem de tenir en compte alguns aspectes: no barrejar olis; després d'utilitzar-lo, col·locar i conservar l'oli de fregir en recipients opacs i tapats; si utilitzem fregidora, hem de taparla quan no la fem servir, retirar les partícules flotants de l'oli i controlar-ne la temperatura. Per avaluar la qualitat de l'oli i decidir el moment de reemplaçar-lo, hem de fixar-nos en indicadors com la presència de fum a temperatures moderades, escuma, olors estranys, colors foscos i augment de la viscositat.



CARNS MAGRES, PEIXOS I MARISCS, OUS, LLEGUMS I FRUITS SECS.

Aquest grup es troba en el quart nivell de la piràmide de l'alimentació saludable dins dels **aliments de consum diari**.

En aquest grup s'inclouen els aliments que aporten principalment proteïnes a la nostra alimentació, tot i que també contenen aigua, vitamines, minerals i greixos.

Popularment es creu que menjar molta carn és molt saludable. La veritat és que **tant la carn com el peix aporten la mateixa qualitat de proteïna**, i la diferència radica en el tipus de greix que ens aporten. El greix de la carn és més saturat que el del peix, i per tant, **el consum excessiu de carn, juntament amb un baix consum de peix, pot ser un factor de risc enfront de la malaltia cardiovascular.**

Les carns són importants perquè són una de les principals fonts de ferro de fàcil absorció, i les proteïnes que aporten són de molt bona qualitat.

Els ous aporten la proteïna de millor qualitat i certs antioxidants amb un paper protector enfront de malalties diverses.

Els llegums són una bona font de proteïna. A més, aporten substàncies que contribueixen a la prevenció de malalties cardiovasculars. La gran quantitat de fibra que contenen ajuda a prevenir i alleujar l'estrenyiment, redueix els nivells de colesterol en el nostre organisme i alenteix l'absorció dels sucres, cosa que permet regular la glucèmia, benefici important per a persones amb diabetis.

Es recomana menjar-ne **2 racions al dia, alternant els diferents aliments d'aquest grup.**



La freqüència de consum recomanat per als **peixos** és de **3 a 4 cops a la setmana**, alternant el peix blanc i el blau.

Hem de prendre de **3 a 4 racions d'ous a la setmana**.

No és recomanable consumir més de **4 racions de carn magra per setmana**.

És recomanable consumir **llegums de 2 a 4 cops a la setmana**.

Com a mínim **3 cops a la setmana** es recomana el consum de **fruits secs**, en racions de 20-30 g (1 grapat).

ELS ALIMENTS GREIXOSOS.

Aquests aliments se situen a la part més alta de la piràmide de l'alimentació saludable, per la qual cosa podem incloure'ls en la dieta ocasionalment o en petites porcions.

Són aliments amb moltes calories i baix poder saciant.

En aquest grup s'inclouen les **carns greixoses**, els **embotits**, el **llard de porc**, els **greixos derivats de productes làctics** (mantega, nata) i **greixos d'origen vegetal** (oli de coco i palma), aquests darrers molt utilitzats en productes de brioixeria i en fregits industrials de patates, precuinats i aperitius fregits.

Aquest grup es caracteritza pel gran contingut en greix saturat, i aquests aliments solen aportar a la dieta quantitats considerables de colesterol i sal.

Consumir-los amb freqüència ha comportat un important increment dels greixos en la dieta, cosa que, juntament amb estils de vida poc actius, ha suposat també un augment considerable de l'obesitat, així com de malalties cardiovasculars, hipertensió o càncer.

Aquests aliments s'han de considerar "extres". Se'n pot menjar en petites porcions i de manera ocasional.



ELS DOLÇOS I LA BRIOIXERIA.

Aquest grup d'aliments es troba en la punta de la piràmide de l'alimentació saludable, per la qual cosa, tal com passa amb els aliments greixosos, **cal limitar-ne el consum a ocasions especials**, en el marc d'una dieta variada i equilibrada.

Els productes de brioixeria són aliments elaborats bàsicament amb farines comestibles i altres ingredients autoritzats. Es diferencien del pa o les pastes per contenir quantitats importants de sucre i greix, generalment poc saludables. Pertanyen a aquest grup tots els **brioixos, dolços, pastissos, galetes, cacau i derivats, el sucre, la mel i les laminadures.**

El sucre o la mel, per endolcir els aliments, no han de superar les 4 racions o culleretes diàries.

L'AIGUA I LES BEGUES.

L'aigua és tan important per a la vida que es troba a la base de la piràmide, mentre que la resta de begudes se situen, pel seu alt contingut en sucres, a la punta de la piràmide, juntament amb els aliments de consum ocasional. **L'aigua és l'única beguda que es considera imprescindible.**

En els adults sans es recomana prendre 6 gots d'aigua al dia, i 8 en les persones més grans i en la dona en estat d'al·letament.

Els climes calorosos augmenten considerablement la necessitat de líquids, especialment en els grups de persones més grans i en els nens.

Durant els esdeveniments esportius o entrenaments, hem de prendre líquid abans, durant i després de l'exercici.



El consum elevat de begudes refrescants i sucs de fruita envasats, per l'alt contingut d'energia a partir de sucre que contenen, **ha influït en l'augment de l'obesitat i el sobrepès**, sobretot quan es consumeixen en substitució de les fruites, la llet o l'aigua.

Existeix una gran varietat de begudes que denominem sucs, però en la majoria dels casos són com a refrescs pel seu alt contingut en sucre, per el seu, fet pel qual no poden substituir mai el suc de fruites natural.

2.3. PAUTES PER A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE.

Per cobrir les necessitats diàries d'energia i nutrients, és important variar el tipus d'aliments al llarg del dia. No hi ha aliments bons o dolents, sinó que tot depèn del conjunt de l'alimentació.

Diversos estudis conclouen la importància de **realitzar 5 menjades al dia.**

L'esmorzar complet ha d'incloure aliments de cada un d'aquests grups: **derivats làctics** (llet, iogurt o formatge), **cereals** (pa blanc o integral, cereals d'esmorzar no ensucrats) i **fruita fresca o suc de fruita natural.**

Els àpats de mig matí o mitja tarda han de ser una **petita ingesta a base de derivats làctics o fruita.**

Els dinars i sopars han de ser **complementaris**, incloent com a beguda d'elecció l'aigua, i utilitzant, per cuinar o amanir els aliments, l'oli d'oliva. La fruita són les postres més aconsellades.

Sopar només fruita, productes làctics o amanides no ha de ser una pràctica habitual, ja que no estariem fent un sopar complet i equilibrat.

Cal recordar que la **quantitat d'aigua ingerida** ha de ser **com a mínim d'1,5 litres al dia.**

El fet de **menjar més cops al llarg del dia i en menor quantitat, contribueix al manteniment d'un pes estable**, millora la **digestió** i manté els nivells de glucosa (sucre) i lípids (greix) de la sang.

S'ha d'**evitar picar entre hores**, que consisteix a menjar entre els àpats i a base d'aliments que, generalment, contenen greix, sucre i sal en excés.

RECORDA !!!!!



El nostre patró de consum alimentari hauria de ser el següent:

- 1 Més vegetals i menys animals.**
Incorpora a la teva dieta aliments com fruites, verdures, pa, pasta, arròs, altres cereals, llegums, patates i fruits secs.
- 2 Menja fruita cada dia, preferentment crua.**
- 3 Menja verdures i hortalisses més d'un cop al dia**
intentant que almenys una ingesta sigui crua.
- 4**
*Hem de tornar a **menjar més pa**, ja que aporta hidrats de carboni que contribueixen a l'equilibri de la dieta.*
- 5**
*Utilitza sempre **olis vegetals** per amanir i cuinar, com **l'oli d'oliva**, i millor encara si és verge extra.*
- 6**
***Tria les parts magres de les carns**, elimina el greix visible. Recorda que tots els animals tenen parts magres (pit, llom, filet, rodó de la cuixa, cap de mort) i altres molt riques en greix (costella, aletes, cansalada viada, coll).*
- 7**
***Consumeix més peix**, i alterna el blanc o magre, com el llenguado, bacallà, llucet, lluç o orada, amb el greixós o blau, com les sardines, la tonyina, el verat, el salmó o els seitons.*

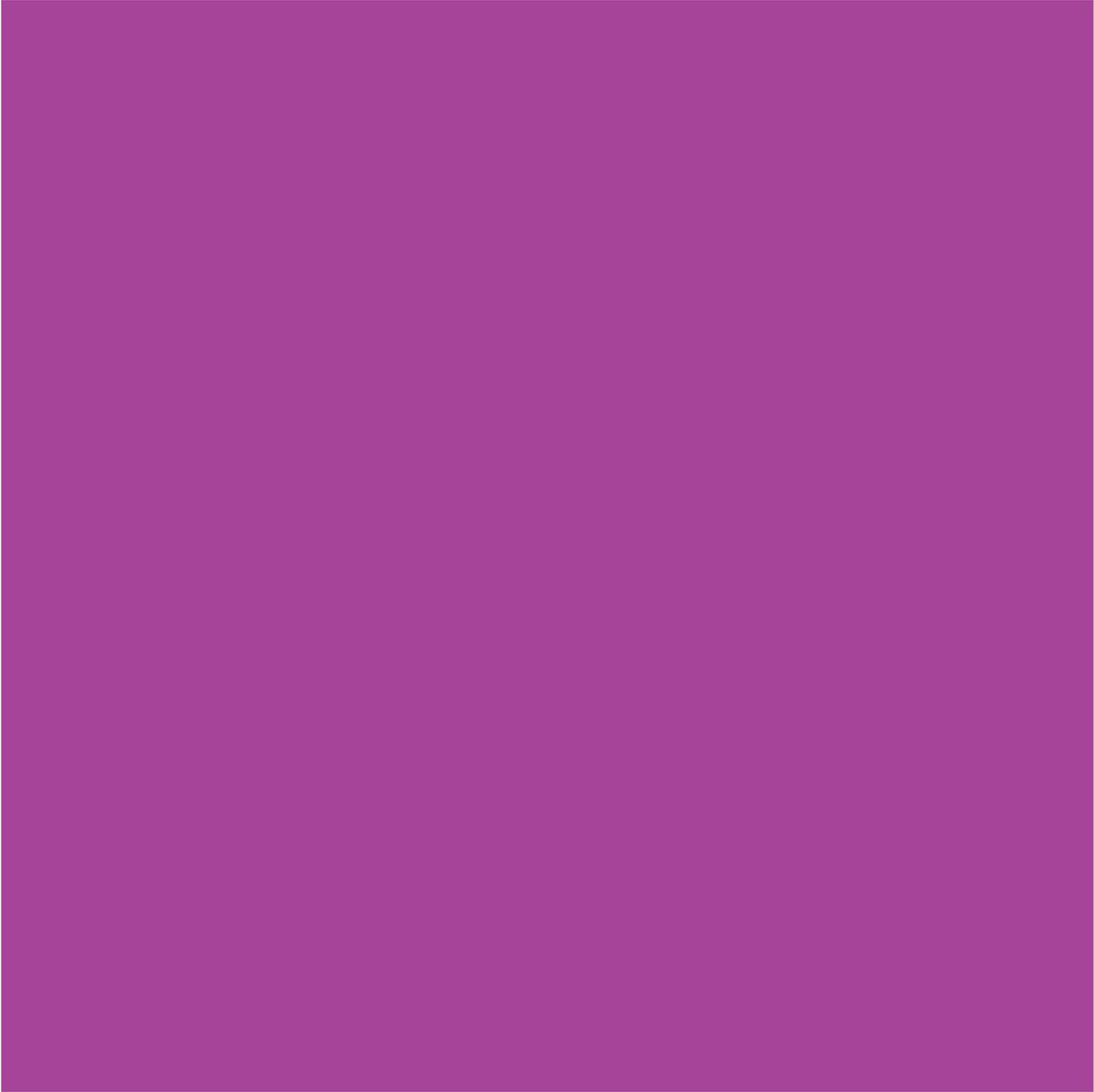


- 8 Els dolços, la brioixeria, els gelats, els snacks, els embotits i el conegut “menjar ràpid” s’han de prendre amb moderació.**
- 9 Recorda la cuina tradicional.** *Els plats de les nostres àvies són sàvies receptes que incorporen els aliments d’una manera saludable i plaent.*
- 10 Sempre que puguis consumeix aliments frescos i de temporada.** *No obstant això, els aliments congelats (no precuinats) conserven la major part de les propietats nutritives, i poden ser una bona opció quan no tenim temps de comprar-los frescos.*
- 11 La beguda més saludable es l’aigua;** *no la canviïs per sucs comercials o refrescos.*
- 12 És important que llegim les etiquetes,** *ja que hi apareixen totes les dades que ens interessen sobre la composició dels aliments que comprem.*
- 13 Realiza ejercicio físico** *de manera regular e intenta tener una vida más activa.*
- 14 Dorm les hores necessàries** *per a que el teu cos estigui descansat.*



2

L'ACTIVITAT FÍSICA.





2.1. ESTIL DE VIDA ACTIU.

Variant la nostra vida quotidiana podrem potenciar la nostra salut, sense que això suposi canvis dràstics. Es tracta d'aprofitar les tasques que realitzem diàriament perquè repercuteixin de la millor manera possible en la nostra salut.

- Caminar deu minuts abans de menjar.
- Treure el gos a passejar.
- Realitzar més treballs de jardineria i bricolatge a casa, rentar el cotxe a mà, etc.

Activitats per a un estil de vida més actiu

- Utilitzar el cotxe només quan sigui imprescindible.
- Si ens desplacem amb transport públic, baixar una o dues parades abans i aprofitar per arribar fent un passeig a peu.
- Augmentar l'ús de la bicicleta com a mitjà de transport.
- Utilitzar més l'ascensor i menys les escales.

UNA VIDA MÉS ACTIVA, UNA VIDA MÉS SANA.
Juntament amb una bona alimentació l'exercici físic constitueix una de les principals fonts de salut.



2.2. L'OCI ACTIU I LES ACTIVITATS ESPORTIVES.

En el nostre temps lliure, cada vegada són més presents el televisor, l'ordinador, la videoconsola... El concepte d'oci actiu respon a l'opció de dedicar el temps lliure a realitzar algun esport o activitats lúdiques, permetent-nos, d'una banda, l'entreteniment que busquem, però també, de l'altra, beneficiar-nos dels efectes positius d'aquestes activitats en la nostra salut.

Activitats esportives i d'oci:

- Realitzar un esport (futbol, tenis, atletisme, bàsquet, natació, golf, petanca...).
- Anar al gimnàs.
- Balls de saló.
- Excursionisme.
- Jugar amb els nins.
- Sortir a caminar...

TIPUS D'ACTIVITAT FÍSICA.

Si classifiquem els exercicis físics en funció dels beneficis que provoquen en el nostre organisme tenim:

Exercici aeròbic:

També anomenat **cardiovascular**. Implica moure gran part de la musculatura del nostre cos durant un llarg període de temps. Serveix per **millorar** el rendiment del **sistema cardiorespiratori** i també **disminueix** el percentatge de **greix corporal**.

Aquest tipus d'exercici realitzat de forma regular i constant ens protegeix contra la hipertensió, colesterol, diabetis no insulíndependent, ansietat, depressió i algun tipus de càncer.



En funció de la intensitat de les activitats cardiovasculars trobem:

Activitats lleugeres.

Formen part de la nostra vida quotidiana: **caminar, pujar escales, les feines de casa, jugar amb els nens...**

Activitats moderades.

És recomanable realitzar un **mínim de dues hores setmanals** d'un tipus d'exercici més intens que el de les activitats lleugeres. **Caminar a ritme ràpid, nedar, anar en bicicleta...**

Activitats intenses.

Si **tenim una bona condició física**, seran les més eficients per cremar calories i millorar la nostra salut. Una classe d'**aeròbic, córrer, nedar a ritme intens o anar en bicicleta a bon ritme** són alguns exemples.

Exercicis de força.

Serveixen per fer més forts els nostres músculs. A partir dels trenta anys es comença a perdre el nivell de massa muscular. Per evitar aquesta pèrdua és necessari fer exercicis en què els nostres músculs treballin contra resistències. L'exercici de força ajuda a prevenir l'osteoporosi i el risc de patir caigudes.



Exercicis de flexibilitat.

Serveixen per mantenir o recuperar la **mobilitat de les articulacions**. Amb la vida sedentària, s'oxiden i perden la seva funcionalitat. La flexibilitat s'aconsegueix amb un programa d'estiraments de les articulacions i els músculs de gran amplitud. Tenir un bon nivell de flexibilitat **ajuda a prevenir** nombroses **patologies**, sobretot les típiques **de les espatlles**, augmentarà la nostra **sensació de benestar** i **evita lesions** durant la pràctica esportiva.

Exercicis de relaxació.

Aquests exercicis són molt valuosos per compensar i prevenir les conseqüències de l'estrès: les tècniques del tai-txi i el ioga, entre d'altres, estan basades en principis senzills que permeten obtenir efectes molt positius.

També veiem que, generalment, el mateix fet de realitzar exercici físic ja és en si mateix una petita "teràpia" relaxant que ens aïlla de l'estrès diari.

És important que la nostra rutina setmanal d'exercici físic estigui composta per exercicis cardiovasculars, e flexibilitat i de força.

2.3. PAUTES PER UNA ACTIVITAT FÍSICA CORRECTA.

Les pautes per a una activitat física correcta són:

- No menjar immediatament abans de realitzar exercici físic. Cal esperar a fer esport com a mínim una hora i mitja després de l'última ingesta.
- Si s'ha de realitzar exercici físic en les properes hores, és preferible menjar lleuger.
- El líquid ingerid no hauria de ser molt fred.
- En finalitzar la sessió d'exercici, s'ha de seguir bevent durant les dues hores següents.
- Si durant l'exercici es pateixen marejos o se sent dolor al pit, cal aturar i consultar un metge.
- En activitats moderades i intenses cal realitzar sempre un escalfament d'un mínim de deu minuts d'activitat cardiovascular lleugera abans de començar la sessió.
- Els estiraments sempre hauran de ser presents després de l'escalfament i al final de la sessió, amb l'objectiu d'evitar possibles lesions musculars.
- Cal utilitzar sempre un calçat adequat i mitjons transpirables per evitar la formació de nafres i butllofes.
- Els usuaris d'una piscina o dels vestidors d'una instal·lació esportiva s'han de protegir sempre els peus per evitar infeccions per fongs.

TAULA DE CONSUM CALÒRIC SEGONS ACTIVITAT

Calories consumides per minut d'activitat

Si cremes entre 2.000 i 2.500 calories setmanals mitjançant exercici físic, gaudiràs d'una millor salut, longevitat i energia.

Pes corporal (kg)	53	64	73	82	91	100	109	118	127
Activitats Lleugeres									
Cuinar	1,9	2,2	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,4
Planxar	2,2	2,6	2,9	3,3	3,7	4,0	4,4	4,7	5,1
Tascas de casa	2,4	2,8	3,2	3,6	4,0	4,4	4,8	5,2	5,6
Caminar lent	2,4	2,8	3,2	3,6	4,0	4,4	4,8	5,2	5,6
Moderades									
Ballar	2,9	3,4	3,8	4,3	4,8	5,3	5,7	6,2	6,7
Caminar	3,2	3,7	4,2	4,7	5,3	5,8	6,3	6,8	7,3
Ciclisme (16 km/h)	3,9	4,5	5,1	5,7	6,4	7,0	7,6	8,3	8,9
Nedar	3,9	4,5	5,1	5,7	6,4	7,0	7,6	8,3	8,9
Aquaeròbic	3,9	4,5	5,1	5,7	6,4	7,0	7,6	8,3	8,9
Caminar ràpid	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	9,5	10,3	11,1
Fortes									
Aeròbic	5,7	6,7	7,6	8,6	9,5	10,5	11,4	12,4	13,3
Sessió de peses	5,8	6,7	7,7	8,6	9,6	10,5	11,4	12,4	13,3
Natació	6,7	7,	8,9	10	11,1	12,3	13,4	14,5	15,6
Tenis	7,7	9,0	10,2	11,5	12,7	14,0	15,3	16,5	17,8
Bàsquet	7,7	9,0	10,2	11,5	12,7	14,0	15,3	16,5	17,8
Fútbol	9,6	11,2	12,8	14,4	15,9	17,5	19,1	20,2	22,2
Córrer (9,5 km/h)	9,6	11,2	12,8	14,4	15,9	17,5	19,1	20,2	22,2
Nedar intensitat alta	10,6	12,3	14,1	15,8	17,5	19,3	21,0	22,7	24,4
Ciclisme (28 km/h)	11,6	13,4	15,3	17,2	19,1	21,0	22,9	24,8	26,7
Córrer (12 km/h)	12,0	14,0	16,0	17,9	19,9	21,9	23,8	25,8	27,8