alícia
Què menges? ¿Qué comes? What do you eat?
SEMI
MUESLI
alícia
Com cuines? ¿Cómo cocinas? How do you cook?
alícia
Com menges? ¿Cómo comes? How do you eat?
alícia
Et mous prou? ¿te mueves lo suficiente? Do you move enough?

alícia

QUÈ MENGES? Ens mostra el que ens convé per alimentar-nos bé d'acord amb el nostre entorn. A la base s'hi troba el que hem de menjar més sovint i, a mesura que s'estreny la piràmide, hi ha el que hem de menjar cada cop en menys quantitat o freqüència. A capdamunt hi ha aquells aliments que només podem consumir de tant en tant.

Fundació
Catalunya
La Pedrera

alícia

COM CUINES? La manera com es cuinen els aliments és definitiva a l'hora de decidir amb quina freqüència podem menjar-los. Ens convenen sovint les patates bullides, al forn o en puré –si no du gaire mantega–, però quan són fregides passen a dalt de tot de la piràmide. Hem de pensar també a aprofitar i evitar el malbaratament.

La Fundació Alícia –Alimentació i Ciència– és un centre de recerca en cuina que disposa d'un equip multidisciplinari d'experts en la gestió quotidiana de l'alimentació. Amb rigor científic, adequació nutricional i vocació social, Alícia desenvolupa eines pràctiques perquè la gent pugui menjar de manera més sana i sostenible. Dins de les seves línies de treball, la promoció d'hàbits saludables hi té un paper fonamental. Alícia ha dissenyat aquesta piràmide per ajudar-te a gestionar correctament l'alimentació:

alícia

COM MENGES? Per cal menjar correctament, intentar fer-ho en temps, intentar evitar aliments dedicar-hi un mínim que sigui possible i evitar ganes de tastar coses noves. Cal menjar cada mos per senzill que sigui. companyia davant el televisor. S'ha d'assaborir àpats distrets tenir en compte la tradició i tenir ganes de temporada, noves.

La Fundació Alícia –Alimentació i Ciència– és un centre de recerca en cuina que disposa d'un equip multidisciplinari d'experts en la gestió quotidiana de l'alimentació. Amb rigor científic, adequació nutricional i vocació social, Alícia desenvolupa eines pràctiques perquè la gent pugui menjar de manera més sana i sostenible. Dins de les seves línies de treball, la promoció d'hàbits saludables hi té un paper fonamental. Alícia ha dissenyat aquesta piràmide per ajudar-te a gestionar correctament l'alimentació:

ET MOUS PROU? Fer exercici és tan essencial com menjar bé, sempre d'acord amb la nostra edat i capacitat; ens ajudarà a trobar-nos bé. A més, l'activitat física que fem determinarà la quantitat i el tipus de menjar que necessitem per equilibrar la despesa energètica.

Fundació
Catalunya
La Pedrera