



WHAT DO YOU EAT?
This shows you what you should do to eat well according to your environment. At the base is what you should eat most often, and as the pyramid narrows you find what you should eat in increasingly smaller amounts or less frequently. At the top are the foods that you should only eat from time to time.

QUÈ COMES?
Nos mostra lo que nos conviène para alimentarnos bien de acuerdo con nuestro entorno. En la base se encuentra lo que debemos comer más a menudo y, a medida que se estrecha la pirámide, se encuentra lo que debemos comer cada vez en menor cantidad o frecuencia. En lo alto están aquellos alimentos que sólo podemos consumir de vez en cuando.

QUÈ MENGES?
Ens mostra el que ens convé per alimentarnos 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.

alícia

alícia

alícia

alícia

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.

¿TE MUEVES LO SUFICIENTE?
Hacer ejercicio es tan esencial como comer bien, siempre de acuerdo con nuestra edad y capacidad. Este hábito nos ayudará a encontrarnos bien. Además, la actividad física que hacemos determinará la cantidad y el tipo de comida que necesitamos para equilibrar el gasto energético.

DO YOU MOVE ENOUGH?
Exercising is as essential as eating well, always what's right for your age and ability; it helps you keep fit. Also, the physical activity you do will determine the amount and type of food you'll need to match the energy you use.

COM MENGES?

Per menjar correctament, cal dedicar-hi un mínim de temps, intentar fer-ho en companyia sempre que sigui possible i evitar massa àpat distrets davant el televisor. Cal menjar aliments de temporada, tenir en compte la tradició i tenir cada dos dies una cosa nova. S'ha d'assaborir cada cosa per sentir que s'està menjant bé.

¿CÓMO COMES?

Para comer correctamente, hay que dedicar un mínimo de tiempo, intentar hacerlo en compañía siempre que sea posible y evitar demasiadas copias de temporada, tener en cuenta la tradición y tener ganas de probar cosas nuevas. Saborear cada bocado por sencillo que sea.

HOW DO YOU EAT?

To eat correctly, you need to set aside a minimum amount of time, try and eat with others whenever possible and avoid too many distracted meals in front of the television. You should eat seasonal food, remember tradition and want to try new things. Every mouthful should be tasted, no matter how simple it is.

La Fundació Alicia - Alimentació i Ciència - és un centre de recerca en cuina que disposa d'un equip multidisciplinari d'experts en gestió quotidiana de la alimentació. Amb rigor científic, adequació nutricional i vocació social, Alicia desenvolupa eines pràctiques per ajudar a gestionar correctament l'alimentació. Alicia ha dissenyat aquesta piràmide per ajudar a gestionar correctament l'alimentació.

The Alicia Foundation - Alimentation and Science - is a cuisine research centre with a multidisciplinary team of experts in scientific management of food. With rigour, nutritional adaptation and social vocation, Alicia develops practical tools to help people eat more healthily and more sustainably. As part of its work, promotion of healthy habits plays a fundamental role. Alicia has designed this pyramid to help people eat more healthily and more sustainably. As part of its work, promotion of healthy habits plays a fundamental role.

La Fundació Alicia - Alimentació i Ciència - és un centre de recerca en cuina que disposa d'un equip multidisciplinari d'experts en gestió quotidiana de la alimentació. Amb rigor científic, adequació nutricional i vocació social, Alicia desenvolupa eines pràctiques per ajudar a gestionar correctament l'alimentació. Alicia ha dissenyat aquesta piràmide per ajudar a gestionar correctament l'alimentació.

The Alicia Foundation - Alimentation and Science - is a cuisine research centre with a multidisciplinary team of experts in scientific management of food. With rigour, nutritional adaptation and social vocation, Alicia develops practical tools to help people eat more healthily and more sustainably. As part of its work, promotion of healthy habits plays a fundamental role. Alicia has designed this pyramid to help people eat more healthily and more sustainably. As part of its work, promotion of healthy habits plays a fundamental role.