



Les HORTALISSES

ÍNDEX

- Les hortalisses
- Valor nutritiu
- Producció i consum
- Cada dia, dues vegades o més
- Estacionalitat
- Beneficis per a la salut
- Trucs per menjar-ne més
- Reduir el malbaratament
- Consumir hortalisses amb seguretat
- Preguntes freqüents
- Receptes
- Per a més informació
- Referències



LES HORTALISSES



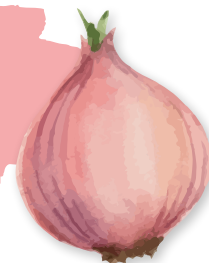
La dieta mediterrània tradicional, pròpia de la nostra terra, es compon sobretot d'aliments d'origen vegetal, que són els més habituals i abundants en el consum diari; en concret, les hortalisses se situen a la base de la piràmide de l'alimentació saludable, i es recomanen en tots els àpats principals (com a mínim, en el dinar i el sopar). A la guia alimentària del plat saludable, hi ocupen la meitat del plat. Les hortalisses són un grup d'aliments que acull les parts comestibles dels vegetals que es conreen en els horts, sigui

quina sigui la part que se'n consumeix, exceptuant-ne tubercles i llegums. En són exemples les fulles dels espinacs i enciams, les arrels de les pastanagues i els raves, els bulbs de les cebes i els alls, així com els fruits de plantes com l'albergínia, la carbassa, els pebrots o el cogombre. L'origen botànic tan divers que tenen les fa molt variables pel que fa a la forma, la composició i el gust, per la qual cosa es converteixen en un grup excepcionalment versàtil en l'ús gastronòmic.

“

Encara que sovint s'utilitzen indistintament les denominacions “verdures” i “hortalisses”, les verdures són el grup d'hortalisses de fulla verda, motiu pel qual, utilitzarem el nom d’“hortalisses” per referir-nos al conjunt d'aquest grup d'aliments.

”





VALOR NUTRITIU

La composició nutricional de la majoria d'hortalisses és semblant. Hi ha alguna excepció, com ara la patata o el moniato, que, malgrat que per l'origen podrien considerar-se hortalisses, tenen un perfil nutricional més proper al grup dels aliments farinacis (més ric en hidrats de carboni).

El component principal de les hortalisses és l'aigua. Tenen, generalment, un contingut calòric baix que prové dels hidrats de carboni, i suposen una de les fonts més importants de fibra en la nostra alimentació: menjar dues racions d'hortalisses al dia aporta uns 12-15 grams de fibra, cosa que representa entorn del 50% de la ingesta diària recomanada: entre 20-40 grams/dia en funció de l'edat, segons l'IOM (Institute of Medicine). La ingesta de fibra de la població és, d'acord amb els darrers estudis alimentaris, insuficient.

D'altra banda, les hortalisses també són importants per assolir les quantitats necessàries de vitamines, especialment folats, precursors de la vitamina A, així com altres vitamines, com la C i la K. Són també una font rellevant de minerals (hi destaquen el potassi i el magnesi) que, junt amb les vitamines, són imprescindibles per al funcionament correcte del nostre organisme.

A més, les hortalisses tenen un element més que cal destacar: els fitoquímics; compostos presents als aliments que poden ser causants del color o del gust i que també ajuden a prevenir malalties.



PRODUCCIÓ

Durant molts anys, la producció agrícola a Catalunya va ser diferencial respecte a la resta d'Espanya: mentre la producció espanyola se centrava en els conreus de cereals, fruita i vi, a Catalunya, a més, es va accentuar extraordinàriament el cultiu d'hortalisses fresques, algunes de les quals van esdevenir característiques de la terra, com bròquils, espàrrecs, carxofes, cebes i calçots.

Actualment, el conreu d'hortalisses representa, després del de les fruites, un dels sectors agraris més productius. Les principals comarques capdavanteres en la producció són: l'Alt Empordà en tomàquets de pera, cols, cebes i alls; la Noguera, el Maresme i el Baix Llobregat en enciams, tomàquets, carxofes, cols i cebes, i el Baix Camp, el Baix Ebre i el Montsià en cebes, tomàquets i pebrots.

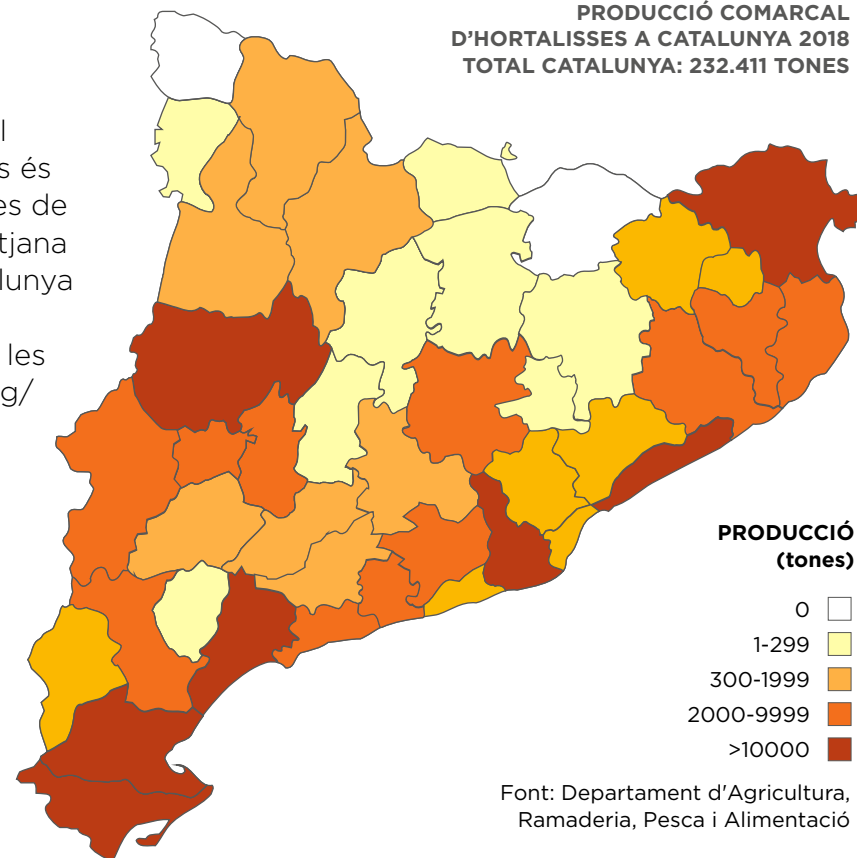


CONSUM

No obstant això, s'estima que el consum anual total d'hortalisses és insuficient. Segons les enquestes de salut a Catalunya (ESCA), la mitjana de consum d'hortalisses a Catalunya l'any 2019 va ser de 220 g/dia.

Aquestes xifres són superiors a les de la resta d'Espanya, amb 134 g/dia (ENALIA 2, 2014), però en tots dos casos la quantitat diària consumida dista del mínim recomanat de 300 g d'hortalisses crues i/o cuites (2 racions), i dificulta, encara més, aspirar a l'objectiu de 600 g/dia entre fruites i hortalisses que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) estima òptim per a la salut.

**PRODUCCIÓ COMARCAL
D'HORTALISSES A CATALUNYA 2018**
TOTAL CATALUNYA: 232.411 TONES





CADA DIA, DUES VEGADES O MÉS

La guia alimentària **Petits canvis per menjar millor** situa les hortalisses en la categoria dels aliments que cal augmentar i potenciar. De la mateixa manera, altres guies alimentàries i l'OMS recomanen prendre, com a mínim, al voltant de dues racions d'hortalisses a fi de cobrir les necessitats funcionals i de benestar. Segons l'associació 5 al Dia, que promou el consum de fruites i hortalisses fresques, una ració equival a 1 plat petit d'hortalisses cuinades (bledes, bròquil, mongetes verdes...), 1 plat gran d'enciam, 1/2 albergínia, 1 tomàquet mitjà, 1 endívia, 4 carxofes mitjanes, 6 espàrrecs fins, 1/2 got de suc de tomàquet, etc.

Per aconseguir complir l'objectiu de consumir un mínim de dues racions al dia, es poden incorporar en el primer plat, en plats únics o com a guarnició de segons plats; per exemple, lletnies a la jardinera, paella d'hortalisses o macarons saltats amb bròquil i carbassa. Però també poden formar part dels esmorzars i berenars en forma de bastonets d'api o de pastanaga per picar, com a farcit d'un entrepà (pebrot escalivat, enciam i rodanxes de tomàquet, etc.) o en forma de líquat.





ESTACIONALITAT

A Catalunya, de forma natural disposem d'una àmplia varietat d'hortalisses durant tots els mesos, però n'hi ha d'altres que ens hem acostumat a tenir-les tot l'any sense que siguin pròpies de l'època i que només haurien d'estar disponibles en algun moment de l'any a causa del cicle biològic. Les hortalisses fora de temporada sovint s'han conservat durant molt de temps en càmeres frigorífiques, s'han conreat en hivernacles o provenen de localitzacions molt llunyanes. Per aquest motiu, és una bona idea promoure el consum de les collites durant l'estacionalitat: són més gustoses, solen ser més econòmiques i són més sostenibles per al medi ambient, sempre que també procurem que siguin de producció local. Es considera que és hortalissa de proximitat quan prové d'una distància propera respecte del lloc on es produeix i es consumeix. A Catalunya, s'ha regulat l'acreditació de la venda de proximitat de productes agroalimentaris, que identifica amb uns logotips els que tenen un sol intermediari (circuit curt) o els que es venen sense cap intermediari (venda directa), mitjançant el Decret 24/2013, de 8 de gener.



AMB AQUEST CALENDARI ET SERÀ FÀCIL GAUDIR DE LES HORTALISSES FRESQUES EN EL MOMENT ÒPTIM:



FAVES



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

PÈSOLS



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

CARBASSÓ



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

PEBROT



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

ALBERGÍNIA



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

TOMÀQUETS



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

COGOMBRE



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

MONGETA TENDRA



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

PATATES



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

CEBES



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

BLAT DE MORO



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

CARBASSA



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

MONIATOS



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

NAPS



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

COLS DE BRUSSEL·LES



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

PORRO



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

API



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

ALLS



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

BLEDES



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

COL



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

BRÒQUIL



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

ESCAROLA



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

COLIFLOR



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

ESPINACS



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

ALLS TENDRES



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

CARXOFES



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

ENDÍVIES



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

XIRIVIA



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

ESPÀRRECS



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

PASTANAGUES



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

ENCIAM



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

RAVES



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

REMOLATXA



gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

JULIVERT

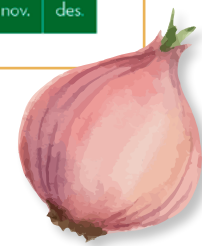


gen.	febr.	març	abril	maig	juny	jul.	ag.	set.	oct.	nov.	des.

Es guarden en càmeres

La zona de referència de les temporades és el Bages. En climes més càlids les temporades s'avancen. En climes més freds, s'endarrereixen o s'escurcen.

Font: Aliments frescos i de temporada. Opcions. Consum conscient. Disponible a: https://opcions.org/wp-content/uploads/2017/05/calendari_Alimentsfrescos-web.pdf





BENEFICIS PER A LA SALUT

L'OMS recomana un consum de fruites i hortalisses elevat perquè els estudis demostren un paper protector enfront a les malalties cròniques com la diabetis, les cardiopaties, el càncer, l'obesitat, etc. La composició nutricional que tenen explica part dels mecanismes protectors.

L'elevada proporció de fibra dietètica augmenta la sensació de sacietat, amb la qual contribueix a evitar una ingesta excessiva. La digestió incompleta d'aquest nutrient ajuda al budell a arrossegar substàncies indesitjables i part dels sucres i colesterol procedents de l'alimentació. La fibra també regula el volum de la femta, i prevé així el restrenyiment. D'altra banda, algunes estructures fibroses serveixen d'aliment per a la microbiota intestinal (els bacteris que viuen als intestins), la salut de la qual cada vegada s'associa més a efectes beneficiosos sobre l'organisme.

**Les hortalisses són,
junt amb la fruita, la nostra font
principal de micronutrients
(vitamines i minerals).**

Els micronutrients són indispensables per al desenvolupament i funcionament normals de l'organisme: participen en el sistema immunitari, el sistema nerviós, la vista, són antioxidants... En definitiva, són imprescindibles per a molts mecanismes que necessitem cada dia per estar sans.

Finalment, tot i que no es coneixen bé els mecanismes d'acció dels fitoquímics (compostos químics presents en els aliments), cada vegada hi ha més recerca i evidència de l'acció saludable que tenen sobre l'organisme: polifenols, catequines i antocianines són alguns dels compostos bioactius que podem obtenir del consum d'hortalisses i que poden contribuir a reduir el risc de patir malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncer.





TRUCS PER MENJAR-NE MÉS

▶ Trieu hortalisses de temporada per gaudir del gust, la textura i l'aspecte més òptims d'aquests vegetals.

▶ Planifiqueu els menús i la compra per tal de garantir la presència d'hortalisses en cada àpat principal.

▶ Garantiu-ne la presència als àpats principals, ja sigui com a primer plat (per exemple, crema de carbassó o bròquil gratinat amb pa torrat) com a acompanyament del primer plat (per exemple, paella d'arròs amb hortalisses o llenties guisades amb hortalisses) o del segon (per exemple, pollastre guisat amb porro i pastanaga o filet de lluç al forn amb ceba) o de guarnició (per exemple, enciam i tomàquet o escalivada). Incloeu-les com a ingredient a altres plats a base d'arròs, pasta, patates, llegums, etc. I recordeu que es poden fer sofregits, samfaines i salses d'hortalisses per enriquir qualsevol recepta!

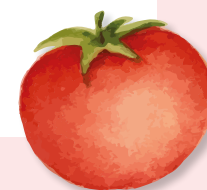
▶ Tingueu a la vista trossets d'hortalisses fresques (api, pastanaga, carbassó, cogombre, etc.) tallades i netes per picar al llarg del dia. Proveu d'incloure-les també als esmorzars i berenars, com a farcit de l'entrepà (rodanxes de tomàquet, fulles d'enciam, trossos de ceba o pebrot escalivat, etc.) o com a líquat o batut.

▶ Innoveu i varieu: tingueu a la despesa hortalisses de diferents colors i formes. Proveu receptes alternatives que us facin descobrir combinacions noves.



▶ Per al consum diari, guardeu hortalisses tallades a la nevera, en un recipient tancat, per tenir-les a punt per consumir o cuinar.

▶ Un recurs molt útil, que a més preserva molt bé la majoria dels nutrients, són les hortalisses congelades o en conserva. Trieu les que tinguin menys sal afegida i les tindreu a punt per a qualsevol moment.





REDUIR EL MALBARATAMENT

Compreu hortalisses estacionals i de proximitat, al punt just de maduració. Ajusteu la quantitat de compra a la mida familiar, racions que acostumeu a menjar, preferències i espai d'emmagatzematge. Una bona idea per no comprar-ne ni massa ni massa poques, és fer una pauta setmanal dels àpats principals.

Tingueu en compte les dates de caducitat o de consum preferent. Els productes que s'etiquetin amb data de caducitat, s'han de consumir abans de depassar-la. Però no llenceu les que superin la data de consum preferent: no són perilloses, encara que en poden quedar alterades les qualitats sensorials (textura, color, etc.).

Si una hortalissa es comença a espatllar (però no s'ha fet malbé), consumeu-la ràpidament, no la rebutgeu escollint les que tenen millor aspecte, perquè s'acabarà malbaratant. En podeu fer cremes, purés, salses, sofregits... Conserveu a temperatura ambient les hortalisses que preteneu consumir el mateix dia. La resta, preferentment, guardeu-les a la nevera. Podeu congelar pebrot, ceba, all crus i altres hortalisses cuites.

A la taula, serviu les racions que es consumiran. Si en sobren, congeleu-les o guardeu-les en refrigeració per consumir en les 48 hores següents. També es poden fer receptes noves: sopes, croquetes, bunyols, crestes, empanades, trinxats, truites, remenats...





CONSUMIR HORTALISSES AMB SEGURETAT

Els vegetals crus poden ser portadors de gèrmens, i alguns poden ser patògens per a l'ésser humà. Aquests gèrmens són generalment sensibles a la cocció; però en absència de cocció s'ha de minimitzar el risc associat al consum d'aliments crus, respectant unes normes d'higiene durant la preparació i la conservació de menjars:

Totes les fruites i hortalisses s'han de rentar adequadament, en especial les que no es cuinaran abans de consumir-les. Vegeu **El rentat de fruites i hortalisses pas a pas.**

Renteu-vos les mans amb sabó i aigua calenta després d'anar al lavabo, tocar animals, canviar bolquers, esternudar o tossir, i sempre abans de començar a preparar aliments. Renteu-vos les mans després de manipular les hortalisses fresques o la carn crua.

Eviteu la contaminació encreuada, és a dir, la propagació de bacteris d'un aliment cru a un aliment preparat per al consum o cuinat. Netegeu els estris de cuina després de manipular aliments crus com la carn, el pollastre i els ous, i eviteu el contacte dels aliments crus amb els aliments un cop cuinats.



PREGUNTES FREQUENTS

LES HORTALISSES CONGELADES O EN CONSERVA SÓN MENYS SALUDABLES?

Gairebé no hi ha diferències nutricionals entre les hortalisses fresques i les congelades. Sempre que hagin conservat bé tant la cadena de fred com l'envàs o embolcall, i sempre que estiguin en bon estat, les propietats nutritives són molt semblants. No obstant, hi ha algunes hortalisses que en el procés de descongelaçió i/o cocció poden canviar la textura. Les conserves, sempre que no tinguin ingredients afegits com molta sal, olis vegetals diferents al d'oliva verge, etc. també són una alternativa interessant per a determinades situacions en les que el producte fresc no està disponible. En canvi, les hortalisses altament processades no tenen les mateixes propietats físiques, sensorials i nutricionals i no s'haurien de consumir de forma habitual.

TOTES LES HORTALISSES SÓN APTES PER A QUALESEVOL EDAT?

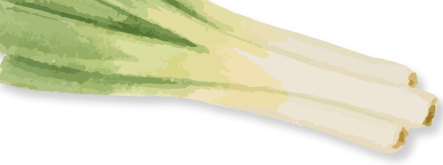
A partir dels 6 mesos, els infants poden prendre qualsevol tipus d'hortalissa, excepte les bledes i els espinacs, que tenen un contingut elevat de nitrats. Fins a l'any, és millor que no en prenguin o, com a màxim, en mengin 35

grams al dia; de l'any fins als 3 anys, poden augmentar-ne la quantitat fins als 45 grams diaris. Les borratges no s'haurien d'incloure fins els 3 anys.

LES VITAMINES I ELS MINERALS ES QUEDEN AL BROU DE LES COCCIONS?

Quan es couen els aliments, en aquest cas les hortalisses, hi ha vitamines i minerals que passen fàcilment als medis aquosos, com poden ser els brous. Així doncs, és bona idea treure profit del brou per fer-ne una sopa. Tot i així, algunes d'aquestes vitamines i minerals (vitamina C i vitamines del grup B, per exemple), poden destruir-se en part per la calor, motiu pel qual és recomanable alternar la ingesta de verdura crua (amanides, gaspatxo, etc.) i no coure massa estona les hortalisses. A més, com que les pèrdues de nutrients, sobretot de minerals, són més rellevants com més gran sigui la quantitat d'aigua utilitzada per bullir, la cocció al vapor és molt recomanable. També es pot minimitzar la pèrdua fent més grans els trossos d'aliment (per evitar que hi hagi una superfície més àmplia en contacte amb l'aigua).





LA COCCIÓ AFECTA ELS NUTRIENTS DE LES HORTALISSES?

La cocció, sigui quin en sigui l'aliment, té com a objectiu millorar la digestibilitat. En el procés de bullit, per exemple, part dels minerals de les hortalisses passen a l'aigua de cocció i també es pot destruir una petita part d'alguns nutrients, com les vitamines sensibles a la calor (per exemple, les vitamines A i C). No obstant, coure els aliments també serveix per reduir els compostos anomenats *antinutrients* (substàncies indesitjables presents de forma natural a l'aliment i que n'afecten negativament la composició nutricional). Contràriament, la cocció també facilita l'alliberament i l'absorció d'altres nutrients i altres compostos beneficiosos de l'aliment (per exemple, el licopè del sofregit de tomàquet) i fa que les hortalisses siguin més fàcils de mastegar. Aquest fet reforça encara més la recomanació de menjar hortalisses tant crues com cuites.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT MENJAR HORTALISSES DIFERENTS I NO NOMÉS D'UN SOL TIPUS?

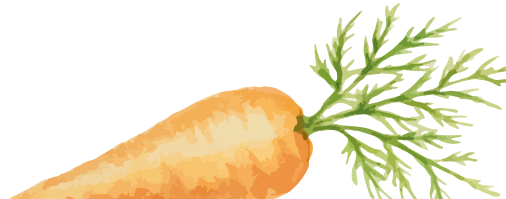
Perquè cadascuna aporta una combinació diferent de nutrients i compostos beneficiosos. Al consumir hortalisses de diversos colors i formes (espinacs, pastanaga, tomàquet, albergínia, ceba...), s'ingereixen una àmplia gamma de vitamines, minerals i fitoquímics.

SÓN APTES PER A PERSONES AMB CELIAQUIA?

Sempre que parlem d'hortalisses fresques, són aptes sense restriccions. No obstant, cal vigilar que no hagin pogut patir contaminació encreuada amb gluten o que no duguin conservants amb gluten quan es processen, com per exemple en el cas de les conserves o els plats precuinats.

ELS ESPINACS SÓN RICS EN FERRO?

Són un aliment excel·lent i aporten ferro, però és un tipus de ferro que es troba en una forma difícil d'absorbir per l'intestí. No obstant, la biodisponibilitat del ferro d'origen vegetal, present, a més dels espinacs, en llegums, fruita seca i cereals integrals, es pot millorar prenent alhora aliments rics en vitamina C i altres àcids orgànics, com són les fruites i altres hortalisses com les cols de Brussel·les, el tomàquet, el pebrot vermell, etc.



RECEPTES

A la cuina, les hortalisses són molt versàtils, es poden preparar de gairebé qualsevol manera: bullides, al vapor, guisades, arrebossades, al forn, al microones, i també combinades amb molts aliments.



Vet aquí algunes receptes:

- Amanida de cogombre i branquillons d'api amb encenalls
- Amanida rústica de tomàquet, peix i pa sec
- Arròs amb carxofes i bolets
- Broquetes de cirerols (tomàquets xerri), formatge, olives, dàtils...
- Bunyols de carbassó i alfàbrega
- Coca de recapte
- Crema de carbassa
- Crema de coliflor, bròquil i ametlles
- Espirals amb carbassó i alfàbrega
- Mandonguilles d'espinacs
- Pastís d'escalivada
- Paté d'albergínia
- Ous bullits amb escalivada
- Paella de bacallà i espinacs
- Pollastre amb samfaina

En podeu trobar moltes més a
AMED, Alimentació Mediterrània



PER A MÉS INFORMACIÓ

Any Internacional de les Fruites i Verdures (Nacions Unides)

L'Assemblea General de les Nacions Unides va designar l'any 2021 com l'**Any Internacional de les Fruites i Verdures (AIFV)**. L'AIFV 2021 ofereix una gran oportunitat per sensibilitzar sobre la importància de les fruites i verdures per a la nutrició humana, la seguretat alimentària i la salut, i per aconseguir els Objectius de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides. Durant l'any 2021 s'aniran realitzant diferents esdeveniments i publicant materials relacionats amb la promoció del consum de fruites i hortalisses, i els podeu consultar a la pàgina web de l'AIFV.

Salut amb fruites i verdures (Agència de Salut Pública de Catalunya)

L'Agència de Salut Pública de Catalunya també s'ha sumat a la commemoració de l'AIFV i ha habilitat l'espai web **"Salut amb fruites i verdures"** amb multitud de recursos i materials sobre aquests aliments.



5 al dia

5 al dia és una associació sense ànim de lucre que té per objectiu fomentar el consum diari de fruites i hortalisses fresques.



REFERÈNCIES

Encuesta ENALIA. Encuesta nacional de alimentación en la población infantil y adolescente. Madrid: Ministerio de Consumo; 2013-2014. Disponible en:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/enalia.htm

Álvaro Porro. Calendari d'aliments de temporada; 2017. Opcions. Disponible a:

<https://opcions.org/consum/calendari-aliments-de-temporada/>

Basulto J, Moñino M, Farran A, Baladia E, Manera M, Cervera P. et al. Recomendaciones de manipulación doméstica de frutas y hortalizas para preservar su valor nutritivo. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2014; 18(2): 100 - 115

Del Tura Bolòs M, Giralte i Raventós, E. Història agrària dels Països Catalans, vol. 1. Barcelona: Edicions Universitat de Barcelona; 2005. Disponible a:

https://books.google.es/books/about/Hist%C3%B2ria_agr%C3%A0ria_dels_Pa%C3%AFsos_Catalans.html?hl=es&id=f0lamHNd9JcC&redir_esc=y

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació. Sector hortícola: Recull estadístic. Superfícies i producció. Disponible a:

http://agricultura.gencat.cat/web/.content/de_departament/de02_estadistiques_observatoris/02_estructura_i_produccio/02_estadistiques_agricoles/Recull_estadistic_agricoles/Fitxer_estatic/RECU_L_HORTA.pdf

Dieta [Internet]. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: dieta. Organización Mundial de la Salud. Disponible a:

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/es/>

Encuesta ENALIA 2. Encuesta nacional de Alimentación en población adulta, mayores y embarazadas. Madrid: Ministerio de Consumo; 2015. Disponible a:

http://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/enalia_2.htm

Enquesta de salut de Catalunya. Barcelona: Departament de Salut; 2019. Disponible a:

https://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/esca/resultats_enquesta_salut_catalunya/

Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva: World Health Organization; 2011.

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes: energy, carbohydrates, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. Washington, DC: National Academies Press; 2005.

La Gastroteca. Verdures, hortalisses i bolets. Disponible a:

<https://www.gastroteca.cat/productes-agroalimentaris/tipus-de-producte/productes-agroalimentaris-de-verdures-hortalisses-i-bolets/>

L'alimentació saludable en l'etapa escolar: guia per a famílies i escoles. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya; 2020. Disponible a:

http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf

Li L, Pegg RB, Eitenmiller RR, Chun JY, Kerrihard AL. Selected nutrient analyses of fresh, fresh-stored, and

frozen fruits and vegetables. J Food Compos Anal. 2017 Jun 1; 59:8-17.

Llei 3/2020, de l'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris (CVE-DOGC-A-20072004-2020). Disponible a:

<https://portaljuridic.gencat.cat/eli/es-ct/l/2020/03/11/3>

Moñino M, Baladia B, Marques I, Miret F, Russolillo G, Farran A, et al. Criterios y parámetros básicos para la evaluación de alimentos candidatos a incluirlos en las recomendaciones de consumo de frutas y hortalizas “5 al día”: el documento director. Actividad Dietética. 2009;13(2):75-82.

Petits canvis per menjar millor. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya.; 2018. Disponible a:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>

Piràmide de l'alimentació saludable. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya; 2012. Disponible a:

https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide_alimentacio_saludable/

Ros G, Periago MJ, Pérez D. Legumbres, verduras y productos hortícolas. A: Tratado de nutrición. Tomo II. Composición y calidad nutritiva de los alimentos. Editorial Médica Panamericana S.A., España; 2010.

Soler, Carles i Moré, N. MENÚ 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario. p.50-51. Menjadors ecològics: Vilassar de Mar, Barcelona; 2020. Disponible a:

www.menjadorsecologics.cat/

Direcció del projecte: Gemma Salvador

Coordinació editorial: Oficina de Comunicació del Departament de Salut

Disseny i producció: Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions

Edita: Agència de Salut Pública de Catalunya

Edició: abril de 2021

Assessorament lingüístic: Servei de Planificació Lingüística del Departament de Salut

Imatges: Istock



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 4.0 Internacional. La llicència es pot consultar a la pàgina web de Creative Commons. Aquesta llicència no inclou les fotografies ni les il·lustracions de l'obra.