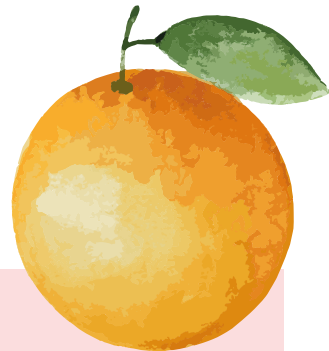




Les FRUITES



ÍNDEX

• La fruita	2
• Producció i consum	3
• 3 al dia	4
• Beneficis per a la salut	5
• Estacionalitat	6
• Trucs per menjar-ne més	8
• Rentat de la fruita pas a pas	10
• Reduir el malbaratament i tenir cura de l'entorn	12
• Preguntes més freqüents	14
• Receptes amb fruita	15
• Per a més informació	16
• Referències	18



LA FRUITA

La fruita és un aliment amb un paper molt destacat en la nostra alimentació. El consum d'almenys tres racions de fruita al dia contribueix a una alimentació saludable i a la prevenció de múltiples trastorns.

S'entén per fruita fresca el fruit, la llavor o les parts carneses dels òrgans florals de plantes conreades o silvestres amb un grau adequat

de maduresa. En aquesta classificació, no s'inclou la fruita seca (nous, avellanes, ametlles, castanyes, etc.) ni les llavors o fruites oleaginoses (oliva, coco, etc.). Alguns fruits com el tomàquet, la carbassa, l'albergínia o el pebrot, tot i ser botànicament una fruita, es tracten, per la seva composició nutricional i ús culinari, com si fossin hortalisses o verdures.

Malgrat que de fruita n'hi ha moltes varietats, la composició nutricional de la majoria és semblant: l'aigua n'és el component principal, els sucres (entre un 5 i un 20% en funció de la fruita) aporten en general poques calories, no contenen pràcticament greixos (excepte algunes varietats com l'alvocat i el coco) i són una bona font de fibra, vitamines (sobretot àcid fòlic, vitamina C i carotens), minerals (en especial potassi i magnesi) i substàncies fitoquímiques (com carotenoides o flavonoides), entre d'altres.





PRODUCCIÓ I CONSUM

Segons el darrer informe publicat per l'Observatori de la Fruita Fresca, a Catalunya es va produir el 2019 un milió de tones de fruita (pera, poma, préssec, nectarina, albercoc, etc.), la qual cosa suposa la collita principal de fruita a Espanya. Més de la meitat s'exporta a països europeus.

A la nostra terra es cullen, sobretot, peres, pomes, préssecs, nectarines, albercocs, cireres, etc., i això fa que es pugui gaudir d'una àmplia varietat de productes de temporada, locals i de proximitat, potencialment més frescos i amb una millor conservació de les propietats originals.

Tot i la rellevància en la producció, el consum total de fruita de la població és baix. El consum recomanat se situa en un mínim de **3 racions al dia de fruita**, on una ració equival a uns 150 g. Segons les enquestes de salut a Catalunya (ESCA), la mitjana de consum de fruita de la població general (infantil i adulta) de Catalunya l'any 2019 va ser de 255 g/dia (1,7 racions). Les dades procedents de l'estudi ENALIA 2 de 2015, realitzat en població adulta espanyola, mostren una ingesta de 175 g/dia de fruita (1,2 racions).



3

AL DIA

La guia alimentària **Petits canvis per menjar millor** situa la fruita en la categoria dels aliments el consum dels quals cal augmentar i potenciar. Per aconseguir que es consumeixi un mínim de tres racions de fruita al dia, s'aconsella incloure-les als àpats principals en forma de postres. Es poden prendre com a peça sencera o bé tallada a trossos i combinada amb una o més fruites (bol de raïm i poma, bol de maduixes i taronja, broqueta de meló i síndria, macedònia, etc.). A més, es poden consumir fruites a l'esmorzar (per exemple, un bol de iogurt amb pera i musli), al refrigeri de mig matí (mandarines, préssec, etc.) i al berenar (albercocs, prunes, figues, etc.).



UNA RACIÓ DE FRUITA EQUIVAL A:

- 1 peça mitjana de fruita (pera, poma, taronja, plàtan, préssec, etc.)
- 1-2 tallades mitjanes de meló o síndria
- 2-3 peces mitjanes d'albercocs, prunes, mandarines, figues, nespres, etc.
- 8-10 maduixes mitjanes o 1 bol
- 10-15 cireres o grans de raïm o 1 plat de postres de móres, gerds, etc.





BENEFICIS PER A LA SALUT

La fruita i les hortalisses comparteixen moltes propietats nutricionals. Tot i que les hortalisses solen tenir un contingut d'hidrats de carboni i sucres menys elevat, tant les unes com les altres són riques en aigua, fibra, vitamines, minerals i compostos fitoquímics amb potencials efectes beneficiosos per a la salut. Per aquest motiu, s'esmenten conjuntament els beneficis per a la salut del consum de les fruites i de les hortalisses.

Es recomana el consum diari mínim de 5 racions de fruita i hortalisses per tal de beneficiar-se dels seus nombrosos avantatges per a la salut, tots àmpliament documentats:

- ▶ El consum habitual de fruites i hortalisses s'ha associat a menys risc de mortalitat.
- ▶ Segons l'OMS, la baixa ingesta de fruites i hortalisses causa milions de morts l'any, i la majoria són per malalties cardiovasculars, càncer, malalties respiratòries i diabetis.
- ▶ Com més gran és la ingesta de fruites i hortalisses, més baixa és la incidència de malalties cròniques.
- ▶ L'augment del seu consum diari de 3 a 5 racions disminueix un 26% el risc de patir un accident cerebrovascular.
- ▶ Una ingesta adequada de fruita s'associa a menys risc de patir sobrepès o obesitat.





ESTACIONALITAT

En l'actualitat es pot disposar de gairebé totes les varietats de fruita fresca durant tot l'any: conservant-la en cambres frigorífiques, cultivant-la en hivernacles, important-la d'altres països, etc. Malgrat això, les seves varietats tenen una distribució estacional tradicional, i tenir-ho en compte, a la vegada que se'n promou el consum de proximitat, fa que la fruita sigui més econòmica i més saborosa. Això també afavoreix el desenvolupament rural, integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum.

Es considera que és fruita fresca 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.



Rètol de venda de proximitat



CALENDARI DE FRUITES DE TEMPORADA A CATALUNYA

En el quadre següent, es reflecteix la **distribució per mesos** de les diferents fruites:

NESPRES



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

ALBERCOCS



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

PRÉSSEC



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

NECTARINES



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

SÍNDRIA



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

FIGUES



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

POMA



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

MELÓ



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

RAÏM



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

MANDARINES



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

KIWI



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

TARONJA



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

MADUIXES



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

CIRERES



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

PRUNES



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

PERES D'ESTIU



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

PERES



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_Aliments-frescos-web.pdf



TRUCS PER MENJAR-NE MÉS

HABITUALMENT

- Procureu que hi hagi un plat amb fruita fresca a la taula, al marbre de la cuina o a la nevera.
- Guardeu fruita tallada a la nevera, en un recipient tancat, per menjar-la al llarg del dia.
- Compreu fruita fresca de temporada i de proximitat; és més gustosa, més barata i més respectuosa amb el medi ambient.
- Planifiqueu els menús i la compra per tal de garantir la presència de fruita en diversos àpats diaris.

ALS ÀPATS

- Incloeu la fruita fresca com a postres habituals dels àpats.
- En l'esmorzar, si mengeu cereals i/o iogurt, barregeu-hi trossos de fruita (poma, plàtan, préssec, etc.).
- Si dineu amb carmanyola a la feina, no us oblideu d'agafar una peça de fruita per postres.
- Afegiu fruites a les amanides (maduixes, poma, taronja, raïm, etc.).
- Proveu les receptes de primers i segons plats amb fruites (llom amb poma, pollastre amb prunes, etc.).
- Incloeu també la fruita als berenars: sencera o a trossos, a daus dins un iogurt, etc.
- Utilitzeu la fruita madura per fer compotes, per untar al pa, per preparar pastissos, etc.





PER PICAR

- Prepareu daus o talls de fruita fresca en un bol o en una carmanyola petita per emportar-vos-ho a la feina o si heu de ser fora de casa.
- Prepareu tapes amb fruita per als aperitius.

IDEES PERQUÈ ELS INFANTS MENGIN FRUITA

- Sigueu un bon exemple i mengeu fruita cada dia, durant i entre els àpats.
- Oferiu fruita variada i madura, tant a les postres com als altres àpats i refrigeris.
- Depenent de l'edat, els podeu presentar la fruita neta, pelada, o tallada a trossos, o podeu ajudar-los a preparar-la.
- Quan aneu a comprar fruita, mostreu-los les varietats que n'hi ha i permeteu que n'escullin algunes de les que més els criden l'atenció. Les parades de fruita dels mercats són molt atractives!
- Incloeu tallades i trossos de fruita en tota mena de receptes i preparacions.
- Afegiu-hi fruita fresca, si mengen cereals d'esmorzar o iogurts.
- Substituiu les gominoles i lllaminadures per fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.).
- Prepareu carmanyoles amb daus de fruita per a l'escola o per als berenars.



RENTAT DE LA FRUITA PAS A PAS

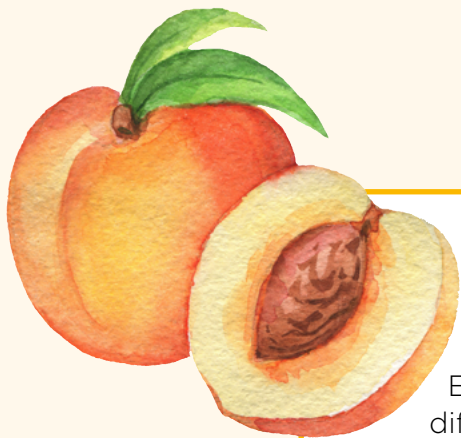
- Utilitzeu superfícies de treball i estris (ganivets, raspalls, etc.) nets, secs i que no hagin estat en contacte amb altres aliments.
- Abans de rentar la fruita, renteu-vos bé les mans amb aigua tèbia i sabó durant 20 segons, esbandiu-vos-les acuradament i eixugueu-vos-les amb paper de cuina d'un sol ús o amb una tovallola que es renti regularment a 60 °C.
- Renteu la fruita sencera i amb pell sota el raig de l'aixeta i fregant-ne la superfície. Així eviteu que, en tallar-la, els microorganismes i altres contaminants passin a l'interior.
- Retireu i rebutgeu les seccions de la fruita amb fongs, ferides, talls o zones massa madures fetes malbé.

RECOMANACIONS PER A LA PREVENCIÓ DE TOXIINFECCIONS ALIMENTÀRIES EN EL CONSUM DE VEGETALS CRUS

Part de la nostra alimentació consisteix en la ingesta de fruita i verdura que es consumeix crua, i tendeix a augmentar gràcies a una oferta diversificada, especialment en la temporada de calor.

Els vegetals crus poden ser portadors de gèrmens, alguns dels quals poden causar malalties 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 amb accions en diferents punts del recorregut de l'hort a la taula.





RECOMANACIONS PER A LA PREVENCIÓ DE TOXIINFECCIONS ALIMENTÀRIES EN EL CONSUM DE VEGETALS CRUS

Els agricultors i agricultores així com els diferents professionals que participen en la cadena de distribució i venda de la fruita, ja duen a terme nombroses accions que marca la normativa de seguretat alimentària per minimitzar aquests riscos, com ara l'aplicació de bones pràctiques de producció en la fase primària i el control de la qualitat microbiològica dels adobs orgànics o de les aigües. Les administracions vetllen perquè aquestes pràctiques es compleixin.

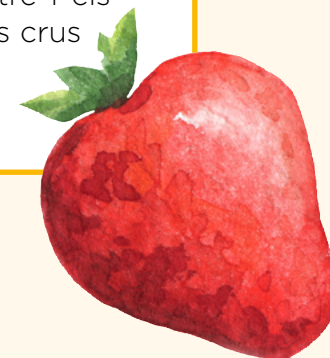
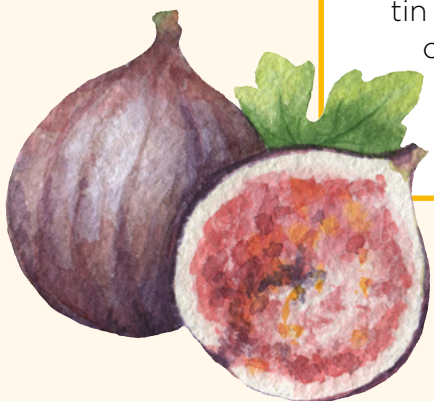
Però les persones consumidores també han de conèixer les bones pràctiques generals i aplicar-les quan preparen els aliments per eliminar els riscos que hi poden haver i no introduir-ne de nous. Per prevenir les toxiinfeccions alimentàries, és important que es respectin unes normes d'higiene durant la preparació i la conservació de menjars, que ajuden a garantir que els aliments siguin segurs.

Per als vegetals que es consumeixen crus, cal respectar les normes bàsiques d'higiene, és a dir, **netejar i separar**.

A l'hora de preparar i servir el menjar

Tota la fruita s'ha de rentar adequadament, sobretot perquè no es cuina abans de consumir-la. Renteu-vos les mans amb aigua i sabó després d'anar al lavabo, tocar animals, canviar bolquers, esternudar o tossir, i sempre abans de començar a preparar aliments. Qualsevol persona que pateixi diarrea o vòmit s'ha d'abstenir de manipular els aliments.

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.





REDUIR EL MALBARATAMENT I TENIR CURA DE L'ENTORN

El Decret Llei 3/2020, de l'11 de març, visibilitza la rellevància d'evitar les pèrdues i el malbaratament d'aliments que es generen al llarg de la cadena alimentària, és a dir, des del camp a les llars. A Catalunya es llencen 262.471 tones d'aliments, dels quals més de la meitat són llençats a les llars.

A continuació s'inclouen uns consells bàsics per ajudar-vos a evitar el malbaratament de fruita i, alhora, aprofitar el menjar de manera segura.

Compra

- Ajusteu la quantitat de fruita a comprar segons el que hagueu calculat que en menjareu i segons la capacitat de la nevera, i eviteu adquirir-ne quantitats excessives que poden acabar fent-se malbé.
- Escolliu les peces de fruita en el seu punt just de maduració, tenint en compte que algunes segurament es consumiran al cap d'uns dies.
- Trieu-les a granel o en envasos totalment reciclables, biodegradables o fabricats amb materials reciclats. Recuperem el cistell!





ESTRATÈGIES PER REDUIR EL MALBARATAMENT



- Compreu als mercats locals i participeu en cooperatives de productors i de consumidors.
- Minimitzeu la compra i el consum de fruites processades i/o envasades, un gest que agrairan la vostra salut i el medi ambient.

Conservació

- Tingueu en compte que les peces que es conserven a temperatura ambient maduren més ràpidament.
- Cal que es guardin en un lloc fresc (15-20 °C), preservat de la llum directa i ben ventilat per evitar l'excés d'humitat.
- La fruita que no s'hagi de consumir en 3-4 dies és millor conservar-la al frigorífic i sense haver-la rentat.
- Algunes fruites es poden congelar pelades, tallades i sense el pi-nyol, i després se'n poden fer compotes, sorbets i postres triturats.

Reaprofitament

- Les peces de fruita més madures o amb alguna part malmesa es poden aprofitar per fer macedònies, sorbets, cremes, batuts, etc., o afegir-les a les amanides i altres primers o segons plats.





PREGUNTES MÉS FREQUENTS

PER QUÈ **5** RACIONS DE FRUITA I VERDURA AL DIA?

Amb 5 racions diàries d'aquests aliments es garanteix una bona aportació de vitamines, minerals i fibres, alhora que n'és una quantitat que s'associa amb la prevenció de múltiples malalties.

ES POT MENJAR LA FRUITA AMB PELL?

Sí, en la majoria dels casos la pell de la fruita és comestible, tret d'exemples com el meló, la síndria, la taronja, el plàtan, etc. La pell és una font de fibra i vitamines, i només cal rentar la fruita sota un raig d'aigua abundant just abans de consumir-la. Un bon rentat n'elimina els gèrmens i qualsevol residu que pugui haver-se quedat adherit a la superfície.

COM I QUAN ES POT MENJAR FRUITA?

Tant abans com després dels àpats, en esmorzars, berenars, etc. En forma de peça sencera, a trossos, barrejada amb altres aliments. Menjar fruita sempre és una bona opció!

ES POT SUBSTITUIR LA FRUITA FRESCA PER UN SUC?

Els suc de fruita, tant els envasats com els fets a casa, es poden consumir de tant en tant, però de forma habitual no han de substituir la fruita fresca sencera, ja que en el seu procésament es perden la fibra i part dels elements que la fan tan saludable.

LES PERSONES AMB DIABETIS PODEN MENJAR FRUITA?

Sí, tant les persones adultes com els infants amb diabetis han de reduir la ingesta d'aliments farinacis refinats i sucres afegits, i basar la seva alimentació en els hidrats de carboni procedents de les verdures i hortalisses, fruites, llegums, llet, iogurt i cereals integrals. Per tant, la inclusió de fruita a la seva alimentació, a banda de no exercir un impacte negatiu en el control de la glucèmia, els aporta molts avantatges per a la salut.



LA POMA I EL PLÀTAN RESTRENYEN?

Malgrat que és habitual escoltar aquest mite, no existeixen estudis que suggereixin que la fruita fresca (cap varietat en especial) restrenyi. És més, un aliment amb un elevat contingut en aigua i fibra contribueix al bon funcionament del trànsit intestinal.

ELS INFANTS PODEN MENJAR QUALSEVOL FRUITA A PARTIR DELS 6 MESOS?

A partir dels 6 mesos, els infants poden menjar qualsevol tipus de fruita, preferentment de temporada i proximitat. Cal treure'n els pinyols per evitar ofegaments i no donar-los peces dures i senceres com la poma (sí que es pot oferir ratllada o tallada a làmines fines) o petites i rodones com el raïm o les cireres. Excepte en casos molt concrets com la taronja, mandarina, meló, etc., no és necessari treure'n la pell. Quan és madura, es pot oferir a trossets, tallats de manera que facilitin que l'infant els agafi amb la seva mà. Només cal retirar alguna fruita de la dieta si l'infant n'és al·lèrgic.



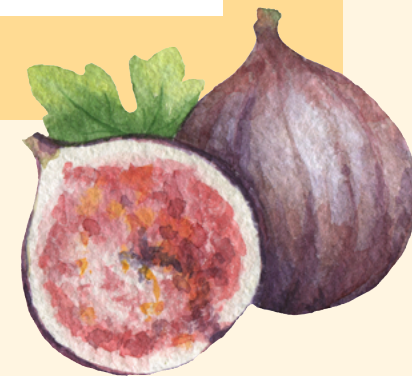
RECEPTES AMB FRUITA

La millor manera de menjar la fruita és fresca sense preparar, però en aquestes receptes podeu trobar idees originals:



RECEPTES AL CANAL SALUT

- Filets de gall dindi amb salsa picant de préssecs
- Macedònia de maduixes i taronja amb gelatina d'espècies
- Macedònia de taronja, raïm i magrana amb menta fresca
- Rodes de taronja amb xocolata negra i nous trinxades
- Sopa freda de meló amb encenalls d'ibèric i menta
- Batut de maduixa, plàtan i llet
- Amanida d'escarola, magrana i pinyons
- Broquetes de mató, maduixes i alfàbrega
- Llom a la sal amb compota de poma
- Receptes saludables amb fruites i verdures (ASPCAT)
- Receptes amb fruites de "5 al dia"





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 la població sobre la importància de la fruita i la verdura 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 l'espai web de l'Agència de Salut Pública de Catalunya **Salut amb fruites i verdures**.



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. El seu nom es basa en la ració mínima de consum diari recomanat de fruites i hortalisses fresques, 5 al dia, sumant els dos productes. Al seu web es pot trobar una amplíssima documentació sobre aquests grups d'aliments, així com diverses campanyes per promocionar-ne el consum en diferents àmbits.



AQUÍ SÍ: FRUITA I SALUT

L'objectiu d'aquesta iniciativa és promoure el consum de fruita fresca, variada, de qualitat i de proximitat en els bars i restaurants. La campanya identifica i reconeix els establiments comercials i de restauració compromesos amb oferir a la clientela racions de fruita fresca llesta per consumir en tots els àpats.



Consulteu els establiments adherits a la campanya "Aquí sí! Fruita i salut" que teniu més a prop i gaudiu de les receptes amb fruita que us ofereixen alguns d'aquests restaurants.



AMED

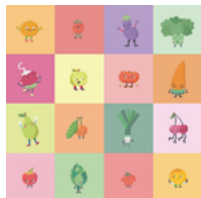
Amed és un programa que té com a objectiu promoure l'alimentació mediterrània com a model d'alimentació saludable en l'entorn de la restauració. Un dels criteris de compliment obligatori per a l'acreditació Amed és el de garantir que aproximadament un 50% de l'oferta de les postres sigui a base de fruita fresca (sencera o manipulada, per exemple, macedònia).



PROGRAMA DE CONSUM DE FRUITA I VERDURA A LES ESCOLES

La Unió Europea, conjuntament amb els departaments d'Agricultura, Salut i Ensenyament, pretén apropar la fruita als infants i promocionar-ne el consum i també la salut.

Consisteix a distribuir gratuïtament fruita i verdura fresca una setmana de cada mes, en funció de l'estació de l'any, la proximitat de producció i la qualitat, a l'alumnat de segon cicle d'educació infantil i de primària (infants de 3 a 12 anys) dels centres educatius que ho demanin.



REFERÈNCIES

Agència de Salut Pública de Catalunya. Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable. Piràmide de l'alimentació saludable, 2012. Racions d'aliments.

Álvaro Porro. Calendari d'aliments de temporada; 2017. Opcions. Disponible a:
<https://opcions.org/consum/calendari-aliments-de-temporada/>

Bertoia ML, Mukamal KJ, Cahill LE, Hou T, Ludwig DS, Mozaffarian D, et al. Changes in Intake of Fruits and Vegetables and Weight change in United States Men and Women Followed for Up to 24 Years: Analysis from Three Prospective Cohort Studies. PLoS Med. 2015 Sep 22;12(9):e1001878

Boeing H, Bechthold A, Bub A, Ellinger S, Haller D, Kroke A, et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. Eur J Nutr. 2012 Sep;51(6):637-663.

Chuang SC, Norat T, Murphy N, Olsen A, Tjønneland A, Overvad K, et al. Fiber intake and total and cause-specific mortality in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition cohort. Am J Clin Nutr. 2012;96(1):164-74.

Dagfinn A, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. Int J Epidemiol. 2017 Jun;46(3):1029-56.

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació. Observatori de la fruita fresca, Informe anual 2019. Informe núm. 1/2020. Disponible a:
http://agricultura.gencat.cat/web/.content/de_departament/de02_estadistiques_observatoris/08_observatoris_sectorials/03_observatori_de_la_fruita_fresca/informes_anuals/fitxers_estatics/DARP-Informe-2019-Observatori-Fruita.pdf

Departament de la Presidència. Decret 24/2013, de 8 de gener, sobre l'acreditació de la venda de proximitat de productes agroalimentaris. Disponible a:
<https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/6290/1278287.pdf>

Departament de la Presidència. LLEI 3/2020, de l'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris. Disponible a:
<https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8084/1789127.pdf>

Enquesta de Salut de Catalunya 2019 (ESCA). Disponible a:
https://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/esca/resultats_enquesta_salut_catalunya/

Hartley L, Igbinedion E, Holmes J, Flowers N, Thorogood M, Clarke A, et al. Increased consumption of fruit and vegetables for the primary prevention of cardiovascular diseases. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jun 4;(6):CD009874.

Moñino M, Baladia B, Marques I, Miret F, Russolillo G, Farran A, y cols. 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

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Informe del consumo alimentario en España 2018. Disponible a :
www.mapa.gob.es/images/es/20190807_informedeconsumo2018pdf_tcm30-512256.pdf

Nutrición y salud ¿5 raciones?. Disponible a:
<http://www.5aldia.org/apartado-m.php?ro=248>

World Cancer Research Fund. American Institute for Cancer Research. Wholegrains, vegetables and fruit and the risk of cancer. Disponible a:
<https://www.wcrf.org/dietandcancer/wholegrains-vegetables-and-fruit/>

World Health Organization (WHO). Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data; 2011.

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: juliol 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.



Generalitat
de Catalunya

/Salut