

**PETITS**



 **CANVIS**

**PER**



/Salut



**Generalitat  
de Catalunya**

**MENJAR**



**MILLOR**



© 2024, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.



**Document elaborat per**  
**Agència de Salut Pública de Catalunya**

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya  
Barcelona, abril de 2024  
2a. edició digital

**Revisió lingüística**  
Servei de Planificació Lingüística. Departament de Salut

**Disseny i maquetació**  
Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions

Fotografies: Thinkstock

Cita proposada: Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2024.



# SUMARI

- 6** Alimentació saludable
- 8** Guies alimentàries
- 12** Petits canvis per menjar millor

## MÉS

- 16** Fruites i hortalisses
- 21** Llegums
- 27** Fruita seca
- 31** Vida activa i social

## CANVIEU

- 38** Aigua
- 43** Aliments integrals
- 48** Oli d'oliva verge
- 52** Aliments de temporada i de proximitat

## MENYS

- 58** Sal
- 62** Sucre
- 66** Carn vermella i processada
- 72** Aliments ultraprocessats
- 76** Autoria i revisió
- 77** Bibliografia







El dret a l'alimentació és un dret humà reconegut per la Declaració universal dels drets humans, i comprèn la disponibilitat i l'accessibilitat d'aliments en quantitat i qualitat suficients per satisfer les necessitats nutritives.

L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants de **convivència** —proporció de plaer, establiment de relacions afectives, identificació social i religiosa, etc.— que configuren la conducta alimentària i que poden repercutir en l'estat de salut de la persona. Les diferents maneres de menjar de cada país estan definides, entre altres factors, pel **territori**, les **tradicions**, la **història**, la **producció** i l'**economia**. El menjar és, sens dubte, un element d'identificació cultural; per tant, és important mantenir i potenciar els hàbits alimentaris propis de l'àrea mediterrània, adaptats als canvis sociològics i culturals que es van produint.

L'alimentació és **suficient, completa i equilibrada** quan cobreix, en les quantitats i proporcions idònies, les necessitats nutritives i calòriques que requereix l'organisme en les diferents etapes de la vida. Aquests nutrients han de provenir, sobretot, d'aliments **frescos, poc o gens processats i principalment vegetals**, i cal evitar els aliments amb baixa qualitat nutricional i les begudes alcoholiques. Una alimentació saludable s'ha de poder **adaptar** a les característiques individuals i també socials, culturals i de l'entorn. Però, a més, l'alimentació ha de ser **satisfactòria**, agradable i aportar plaer sensorial. Per descomptat, ha de ser **segura**, és a dir, no ha de contenir contaminants ni tòxics que comportin un risc per a la salut. Finalment, ha de ser respectuosa amb el **medi ambient**, i preservar els recursos, generar el mínim de residus possible i potenciar el desenvolupament agroalimentari local i els productes de temporada. I tot això, ha de ser una proposta viable amb un **pressupost raonable**, que no exclouï ningú.



# ALIMENTACIÓ

## saludable

Així doncs, una **alimentació saludable** es defineix com 'aquella que és suficient, completa, equilibrada, satisfactòria, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible'. Malgrat que hi ha moltes propostes saludables, una de les més conegudes al nostre entorn és la **dieta mediterrània**, que es basa en el consum majoritari de fruites fresques i hortalisses del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctics, peix i ous, seguit de carns (preferentment blanques i magres). En l'alimentació mediterrània l'aigua és la beguda principal i la més saludable. La dieta mediterrània també es caracteritza per procurar fer **àpats en família o en companyia**, la **frugalitat** i la **moderació** en les quantitats, la utilització d'aliments **locals i de temporada** i per potenciar les **activitats culinàries** i gastronòmiques (també les d'aprofitament, relacionades amb la reducció del **malbaratament d'aliments**).

Aquesta proposta alimentària (i també d'altres com les vegetarianes, o les d'altres cultures alimentàries tradicionals) van de la mà dels Objectius de desenvolupament sostenible de les Nacions Unides, document en què, a més de garantir la salut de les persones, es plantegen accions amb vista a promoure la producció i el consum responsables, la lluita contra el canvi climàtic, i la cura tant de la vida submarina, com de la dels ecosistemes terrestres. I és que, ara més que mai, cal un consum en general, i una alimentació en particular, responsable, sostenible i ètica, tant amb l'entorn com amb la resta d'éssers vius del planeta.



L'alimentació és un determinant fonamental de l'estat de salut de les persones, tant pel paper que tenen els nutrients en la prevenció de malalties per carència de nutrients, com per la implicació d'alguns nutrients, aliments i hàbits de consum, en el desenvolupament de problemes de salut crònics com ara l'obesitat, les malalties cardiovasculars o la diabetis, entre d'altres.

El Departament de Salut, dins de les seves línies estratègiques, planteja un seguit d'objectius vinculats a l'alimentació amb vista a millorar la salut de la població, entre els quals hi ha:

REDUIR  
L'EXCÉS DE PES  
EN LA POBLACIÓ  
INFANTIL

INCREMENTAR  
EL NOMBRE DE  
PERSONES QUE  
SEGUEIXEN  
RECOMANACIONS  
D'ALIMENTACIÓ  
MEDITERRÀNIA

REDUIR  
EL CONSUM  
FREQUENT DE  
PRODUCTES  
ULTRAPROCESSATS

# GUIES

## alimentàries

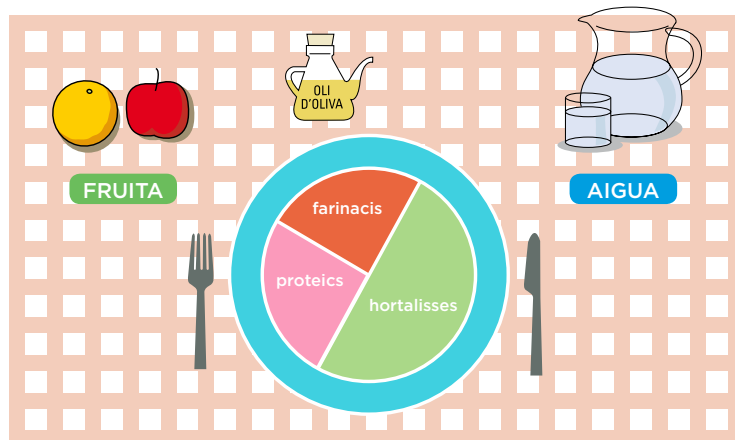
Les **guies alimentàries** poden ser instruments útils que ajudin a dur a terme una alimentació saludable, ja que en **missatges breus i representacions gràfiques** s'ofereixen consells que poden servir per millorar la ingesta alimentària de tothom.

En les darreres dècades, s'han fet servir representacions gràfiques molt diverses, com ara rodes dels aliments, triangles, piràmides i plats, entre d'altres, per orientar a la ciutadania sobre els aliments que es recomana consumir i també sobre les proporcions i freqüències per seguir una alimentació saludable. Sens dubte, la classificació més utilitzada en els darrers anys és la **piràmide dels aliments**, desenvolupada en diferents països i per diverses societats científiques. El mètode del **plat o àpat saludable** ha estat darrerament també molt acceptat, sovint com a complement informatiu de la piràmide, però aplicant les recomanacions d'equilibri a l'estructura d'un àpat.



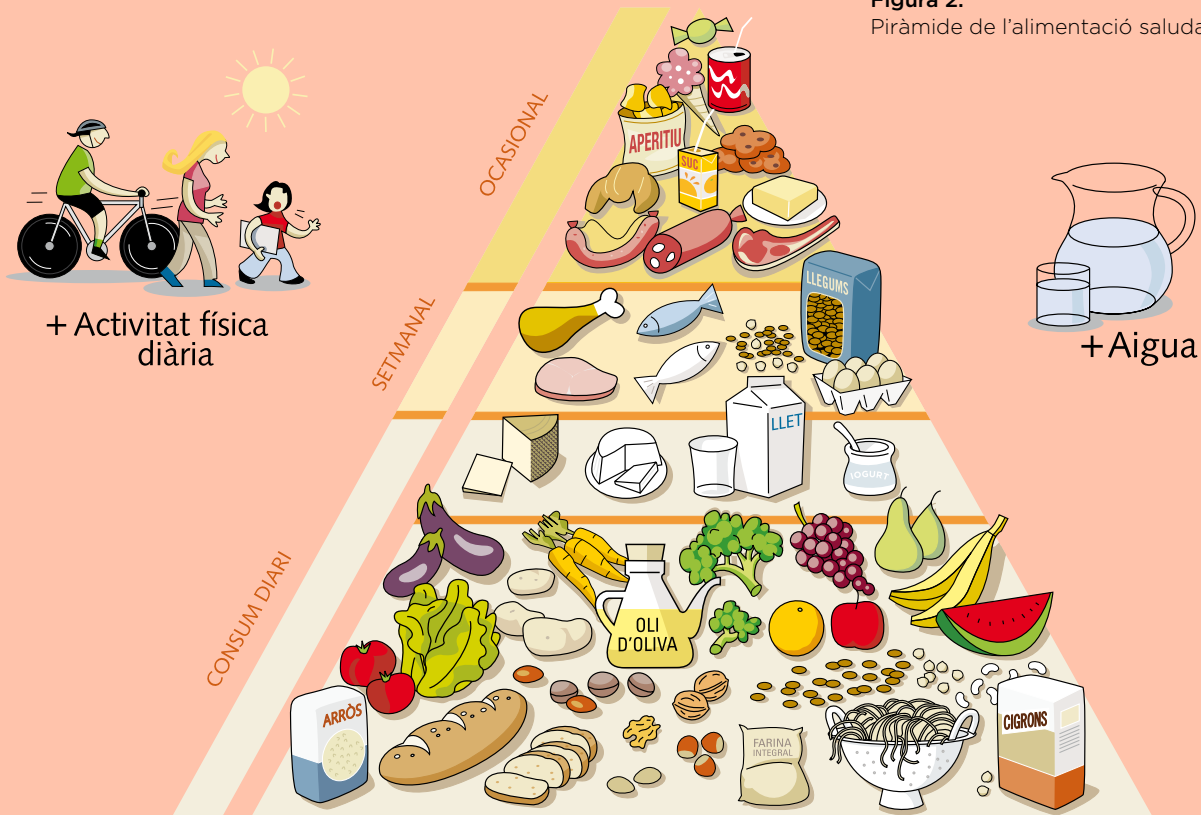
**Figura 1.**

Plat de l'alimentació saludable.  
Exemple d'àpat.



**Figura 2.**

Piràmide de l'alimentació saludable.



Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

La majoria de guies alimentàries, per tal de facilitar les eleccions alimentàries i el disseny dels menús no només en el dia a dia, sinó també al llarg de la setmana, proposen un quadre de **freqüències orientatives de consum** dels diferents grups d'aliments:

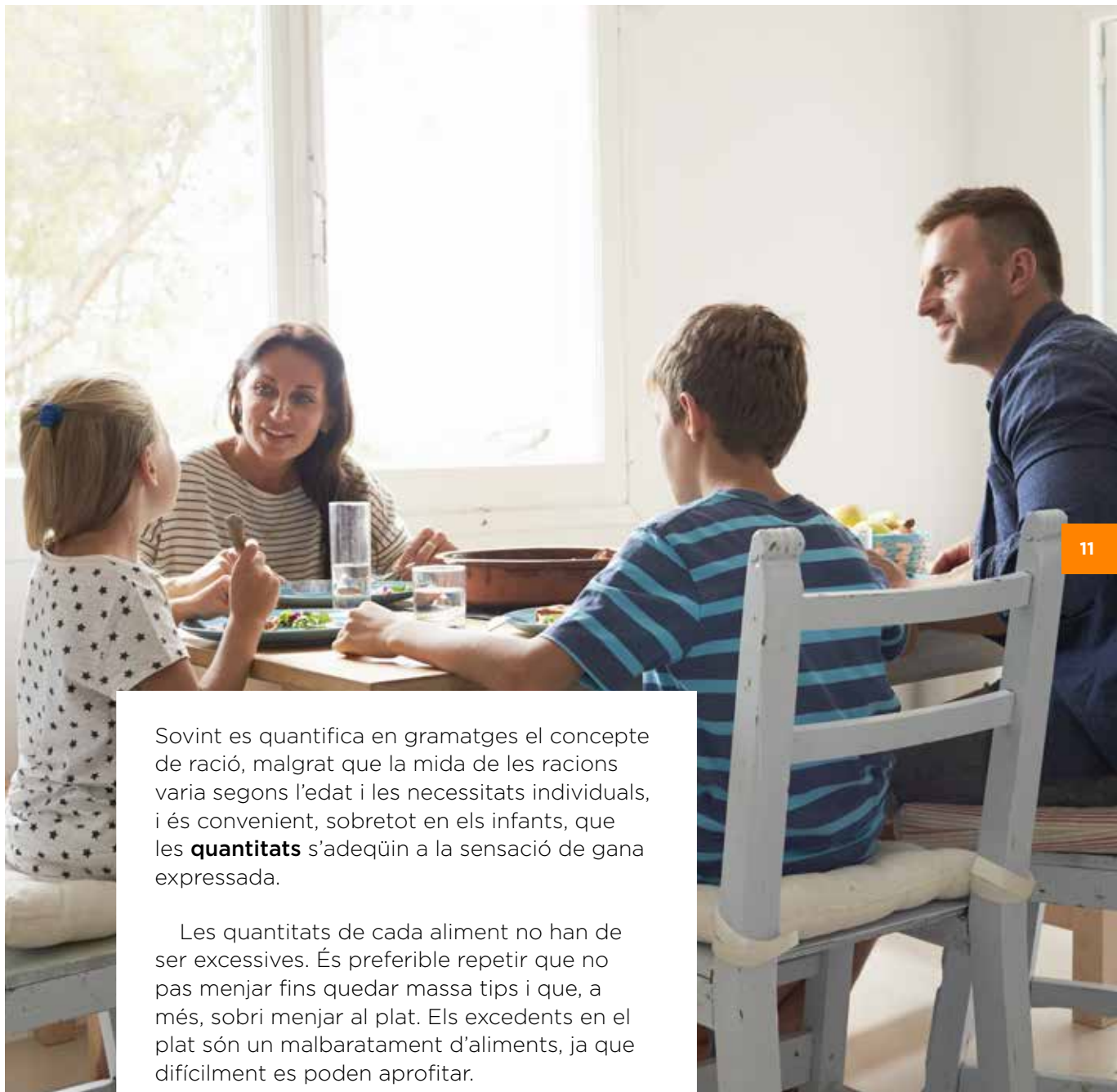
GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA DE CONSUM
Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacis <sup>1</sup> integrals	a cada àpat
Fruites seques (crues o torrades)	3-7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Carn	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella <sup>2</sup> )
Peix <sup>3</sup>	2-3 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums <sup>4</sup>	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar

<sup>1</sup> Es consideren **farinacis** el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc., i també la patata i altres tubercles.

<sup>2</sup> Es considera **carn vermella** tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, com també la de conill.

<sup>3</sup> És convenient diversificar els tipus de **peix**, tant blancs com blaus, i preferentment de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

<sup>4</sup> Els **llegums**, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclosos en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums).



Sovint es quantifica en gramatges el concepte de ració, malgrat que la mida de les racions varia segons l'edat i les necessitats individuals, i és convenient, sobretot en els infants, que les **quantitats** s'adeqüin a la sensació de gana expressada.

Les quantitats de cada aliment no han de ser excessives. És preferible repetir que no pas menjar fins quedar massa tips i que, a més, sobri menjar al plat. Els excedents en el plat són un malbaratament d'aliments, ja que difícilment es poden aprofitar.

# PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR,

## *una proposta nova de guia alimentària*

12

La nova guia alimentària que presenta l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) s'estructura en tres grups de **missatges senzills** sobre els aliments i les conductes que cal **potenciar**, els que cal **reduir** i aquells dels quals convé **canviar**-ne la qualitat o el tipus per altres versions més saludables i més respectuoses amb l'entorn.

Aquests missatges s'estructuren mitjançant una imatge molt simple, en la qual es reuneixen les recomanacions principals per millorar l'alimentació. Per fer-ho, s'ha partit de la revisió de l'evidència existent, de l'experiència adquirida en les darreres dècades en el marc de l'estratègia **PAAS**, de les aportacions i consideracions de nombrosos professionals consultats i de guies internacionals com **Find your way** (Suècia, 2015), amb l'adaptació corresponent al nostre entorn social, prioritats, producció i disponibilitat.

# petits canvis

## PER MENJAR MILLOR

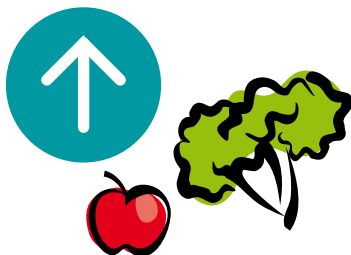
*més*

FRUITES  
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA  
I SOCIAL



*canvieu a*

AIGUA

ALIMENTS  
INTEGRALS

OLI D'OLIVA  
VERGE

ALIMENTS  
DE TEMPORADA  
I PROXIMITAT



*menys*

SAL

SUCRES

CARN VERMELLA  
I PROCESSADA

ALIMENTS  
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT







Així doncs, dins del grup **“MÉS”** s’hi inclouen els aliments amb un perfil nutricional més saludable (fruites i hortalisses, llegums i fruita seca) i un estil de vida relacionat amb millores en els indicadors de salut, és a dir, un estil de vida actiu i social.

Dins del grup **“CANVIEU A”** es proposa millorar l’alimentació i la salut substituint els aliments com el pa, la pasta, l’arròs, etc. blancs o refinats pels integrals, donant preferència a l’oli d’oliva verge per sobre d’altres olis vegetals i altres greixos, a l’aigua com a beguda principal i optant pels aliments de temporada i produïts en entorns de proximitat geogràfica.

Finalment, s’engloben sota el consell **“MENYS”**, els aliments i productes el consum dels quals cal reduir ja que és massa elevat i es relaciona amb importants problemes de salut (sal i aliments salats, sucre i aliments i begudes ensucrades, carn vermella i processada i aliments ultraprocessats\*).

Tot seguit trobareu, per a cadascuna d’aquestes recomanacions, explicacions resumides en unes fitxes, estructurades en apartats, on s’exposa el motiu de les recomanacions i consells pràctics per portar-les a terme.

\* Els **aliments ultraprocessats** (vegeu pàgina 72) són aquells que s’han elaborat industrialment, sovint amb molt poca matèria primera, que contenen additius i substàncies afegides, a més de sucres, greixos, sal, midons, etc., que pretenen modificar els aspectes sensorials del producte.

# MÉS

*Fruites i hortalisses*

*Llegums*

*Fruita seca*

*Vida activa i social*

# MÉS...

## frutes i hortalisses



### PER QUÈ?

Les frutes i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades **redueix el risc de patir malalties** cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres.

Són aliments rics en **vitamines, minerals, aigua, fibra** i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.



### RECOMANACIONS DE CONSUM

#### QUANTES?

- Incloeu, com a mínim, **5 racions al dia** (3 de frutes i 2 d'hortalisses).

#### QUAN?

- **Sempre** que vulgueu!
- Les **frutes** són les millors **postres**, i també les podeu prendre entre àpats, a l'esmorzar, mig matí o al berenar. **Qualsevol moment** és bo!
- És convenient incloure **hortalisses** als dos **àpats principals**: el dinar i el sopar. Però també es poden incorporar en entrepans i en altres àpats com l'esmorzar o el berenar. Heu provat l'entrepà d'albergínia i pebrot escalivat? I el de llesques de tomàquet amb ruca?

## COM?

- Cal que la fruita la consumiu habitualment **sencera** o a trossos, no en forma de suc (encara que sigui natural).
- També es pot consumir **fruita dessecada i deshidratada**: panses, orellanes, figues seques, prunes seques, etc.
- Si es **renten bé les fruites**, no cal pelar-les. Les hortalisses, sobretot si s'han de consumir crues, també cal rentar-les amb cura.
- Podeu anar alternant les preparacions d'**hortalisses crues** (amanida, gaspatxo, etc.) amb les de **cuites** (bullida, al vapor, saltada, al forn, al microones, en cremes i purés, etc.).

## PER A QUI?

- El consum de fruites i hortalisses és recomanable en **totes les edats**. En **adults**, s'aconsella un mínim de 3 racions de fruita al dia, però les mides de les racions varien en funció de l'edat.
- En **infants**, es recomana oferir la fruita de postres, a l'esmorzar, al berenar i en qualsevol moment, i les quantitats o mida de les peces cal que **s'adaptin a l'edat** i a la **sensació de gana** que s'expressa.

## SABÍEU QUE...?

Catalunya és un **gran productor** de fruites i hortalisses. Segons dades del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació, l'any 2016 es van produir 251.345 tones d'hortalisses i 1.055.860 tones de fruita. No obstant, una gran part de la producció s'exporta, i es dona la situació que, en el nostre entorn, el consum de fruita i hortalisses **se situa per sota les recomanacions** de salut: només el 13,5% de les persones més grans de 15 anys consumeixen 5 o més racions de fruites i hortalisses diàriament.

## RACIONS

### 1 RACIÓ DE FRUITA EQUIVAL A:

- 1 taronja, poma, pera, préssec, plàtan
- 1 bol de cireres, maduixes, raïm, fruits vermells
- 1-2 talls de meló, síndria, pinya
- 2-3 albercocs, prunes, mandarines, figues, nespres

### 1 RACIÓ D'HORTALISSES EQUIVAL A:

- 1 plat de verdura cuita (mongeta tendra, puré, minestra)
- 1-2 tomàquets, pastanagues, cogombres
- 1 pebrot, 1 carbassó, 1 albergínia
- 1 plat d'amanida variada



## TRUCS PER CONSUMIR MÉS FRUITES I HORTALISSES

- Tingueu un **bol de fruites fresques** 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 més tard.
- Afegiu fruites a les **amanides** (poma, taronja, raïm, síndria, etc.).
- Prepareu daus o talls de fruites fresques en un **bol** o en una **carmanyola** petita si us la voleu emportar a la feina o si heu de ser fora de casa.
- **Planifiqueu els menús i la compra** per tal de garantir la presència d'hortalisses i fruita en cada àpat principal.
- **Incorporeu les hortalisses** al 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 verdures o llenties guisades amb verdures) 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).
- Prepareu **sofregits, samfaines i preparacions** d'hortalisses variades i **congeleu-les** en recipients per poder-ne disposar en els moments amb menys temps.

## RECEPTES

Consulteu les [receptes saludables](#) del Canal Salut amb fruita i hortalisses com a ingredients principals.

**Bon profit!**







## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- Compreu fruita i hortalisses **fresques de temporada** ([consulteu el calendari d'aliments de temporada](#)), són més gustoses i més econòmiques, i a més la seva producció, conservació i transport no té un cost ambiental tan elevat.
- Escolliu les fruites i hortalisses de **proximitat i de productors locals**: ajudareu a l'economia local, al desenvolupament rural i del territori, a la vinculació dels àmbits rural i urbà i a reduir la contaminació derivada del transport. A totes les **regions de Catalunya** es cultiven fruites o hortalisses, i es disposa de denominacions d'origen protegides (DOP) i d'indicacions geogràfiques protegides (IGP), com la DOP Pera de Lleida, la IGP Clementines de les Terres de l'Ebre, la IGP Poma de Girona i la IGP Calçot de Valls.
- Trieu-les **a granel** o en envasos totalment **reciclables, biodegradables** o fabricats amb **materials reciclats**. Recuperem el cistell!
- Compreu als **mercats locals** i participeu en **cooperatives** de productors i de consumidors.
- **Minimitzeu** la compra i el consum de **fruites i hortalisses processades i/o envasades**, un gest que agrairan la vostra salut i el medi ambient.
- Per **evitar el malbaratament d'aliments**, ajusteu la **quantitat per comprar** segons el que hàgiu calculat que us menjareu i segons la capacitat de la nevera; escolliu-les en el punt just de maduració, tenint en compte que algunes segurament es menjaran al cap d'uns dies. Cal que es **conservin** en un lloc fresc (15-20 °C), preservat de la llum directa i ben ventilat per evitar l'excés d'humitat. Les que no s'hagin de consumir en 3-4 dies és millor conservar-les al frigorífic i sense rentar. Les peces de fruita més madures o que s'han malmès es poden **reaprofitar** per fer macedònies, sorbets (sense afegir-hi sucre), cremes, batuts, etc. o afegir-les a les amanides i altres primers o segons plats.



## MÉS INFORMACIÓ

- [La fruita](#). Canal Salut, 2017. Departament de Salut.
- [Aquí sí: Fruita i salut](#). Agència de Salut Pública de Catalunya.
- [5 al dia](#)
- [Venda de proximitat](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Productes amb el reconeixement comunitari de DOP](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Productes amb el reconeixement comunitari IGP](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Calendari de productes de temporada](#). Canal Salut. Departament de Salut.
- [Calendari d'aliments de temporada](#). Opcions, 2023.
- [Som gent de profit. Evitem el malbaratament](#). Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.
- [¿Cuántas raciones de frutas y verduras hay que comer al día?](#) Nutrimedia. Universitat Pompeu Fabra.



# MÉS...

## llegums



### ? PER QUÈ?

Destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (**fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni**), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

L'elevat contingut en fibra que tenen proporciona sensació de **sacietat** i facilita el **trànsit intestinal**. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums **disminueix** els nivells de **colesterol** i **triglicèrids**, contribueix a prevenir alguns tipus de **càncer** i promou la salut **cardiovascular**.

### RECOMANACIONS DE CONSUM

#### QUANTES?

- Incloeu llegums **3-4 vegades a la setmana**, com a mínim.

#### QUAN?

**Quan?** Podeu **planificar la compra i distribuir el menú setmanal** de moltes maneres:

- Dies alterns (dia sí/dia no).
- 3 dies a la setmana (dilluns, dimecres i divendres o bé dimarts, dijous i dissabte, etc.).
- 2 dinars i 2 sopars o bé 2 dinars i 1 sopar.
- Si a la família hi ha infants que dinen a l'escola, és gairebé segur que consumiran

llegums, com a mínim, un dia per dinar. Per tant, es pot afegir un altre dinar del cap de setmana a base de llegums, i també, en algun sopar.

## COM?

- La versatilitat de **colors, textures i gustos** els permet formar part de receptes d'**hivern**, com són els clàssics potatges, guisats i sopes, i també de receptes **refrescants** com les amanides, els empedrats, les sopes fredes o els patés.
- Incloeu **verdures i hortalisses** a les receptes de llegums i, si hi afegiu carn, que siguin porcions ben petites.
- Convertiu les preparacions a base de llegums en **plats únics** o **segons plats** (acompanyats d'amanides, sopes, cremes, fruita fresca, etc.), ja que són molt rics en proteïnes i, per tant, són uns bons substituents de la carn, el peix i els ous.

## PER A QUI?

- El consum habitual de llegums és recomanable per a **totes les edats**. Des dels **6 mesos d'edat** (ben cuits) fins a la **vellesa** us podeu beneficiar dels efectes de consumir-los.

## SABÍEU QUE...?

La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan **completa** com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.

En el cas d'alguns llegums com les llenties o algun tipus de mongetes seques, que tenen una proteïna menys completa, es pot **complementar** barrejant-les amb arròs, pa, pasta, blat de moro, etc. Aquesta complementació, però, no cal que es faci en un mateix àpat (llenties amb arròs, mongetes seques amb cuscús, etc.), sinó que es pot fer **al llarg del dia**. Igualment, en un entorn com el nostre, on el consum de proteïnes triplica les ingestes recomanades, aquesta no hauria de ser una preocupació.



## TRUCS PER CONSUMIR MÉS LLEGUMS

- Feu una **bona planificació** de la compra i una **distribució adequada** dels aliments en el menú setmanal.
- Cuineu **1 kg** de llegums i **congeleu-los** en bosses o recipients petits, així sempre disposareu de llegums a punt per consumir.
- Quan han sobrat una o dues racions de llegums i no és suficient per fer-ne un àpat, els podeu **afegir** a una amanida, a un plat d'arròs, a una sopa de fideus o a unes verdures saltades.
- També els podeu **triturar** afegint-hi algun altre ingredient i en poden sortir una sopa freda tipus gaspatxo, un petit entrant o un "paté" de llegums, ideal per fer entrepans o per picar amb bastonets de pa, pastanaga i altres hortalisses.
- Per minimitzar la producció de **gasos** indesitjables que a vegades genera el consum de llegums, es recomana coure'ls bé (remullar-los durant unes 6-12 hores abans de coure en facilita la cocció). Els processos de germinació i fermentació també disminueixen part dels compostos responsables de les flatulències. L'organisme es va adaptant a la fibra dels llegums, i cada vegada són més ben tolerats i generen, per tant, menys gasos.







## CONSERVACIÓ

- Els llegums **secs**, si es conserven en un lloc fresc, sec, sense humitat i protegit de la llum directa i dels insectes (en un recipient amb tancament hermètic), poden guardar-se fins a un any.
- Si es compren **envasats**, és aconsellable mantenir-los en l'envàs fins que s'hagin de consumir.
- En adquirir-los **en conserva** (en llauna, vidre, etc.), s'ha de tenir en compte la data de caducitat i de consum preferent i el fet que no tinguin còps o abonyegadures. No és necessari esbandir els llegums en conserva. També cal tenir present que porten sal afegida.
- Un cop **cuits**, els llegums es poden conservar 2-3 dies a la nevera en una carmanyola o en un recipient hermètic.
- Si es **congelen**, es poden conservar durant molts mesos.

## RECEPTES



El nostre entorn gaudeix de delicioses receptes de llegums des de temps immemorials, però també podeu ampliar l'oferta gastronòmica amb receptes de la **conca mediterrània** i de **territoris més llunyans** de qualsevol continent, utilitzant aliments locals (hummus, falàfel, *quesadillas de frijoles* o cuscús amb cigrons i verdures, etc.).

Consulteu el [receptari de llegums](#) de l'ASPCAT. **Bon profit!**





## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- No deixeu que els aliments es facin malbé: **planifiqueu** els menús per tal d'adquirir només les quantitats necessàries, seguiu els consells de conservació, i abans que es facin malbé feu receptes per aprofitar-los.
- El cultiu de llegums té molts avantatges per al **medi ambient**: milloren la fertilitat del sòl de cultiu i produir-los requereix molt poca aigua.
- Mengeu més llegums i menys aliments d'**origen animal**, ajudareu el medi ambient (a més de la vostra salut) i pot representar un estalvi important en el pressupost destinat a l'alimentació.
- Compreu llegums de **proximitat i de productors locals**, ajudareu a l'economia local, al desenvolupament rural i del territori i a la vinculació dels àmbits rural i urbà. A gairebé totes les **comarques de Catalunya** es cultiva algun tipus de llegum: la DOP Mongeta del Ganxet (el Vallès i el Maresme) i la DOP Fesols de Santa Pau (la Garrotxa), el fesol de l'ull ros (el Pla de l'Estany i l'Empordà), la mongeta de Castellfollit del Boix (el Bages), el cigró d'Oristà (Osona), el cigronet de l'Alta Anoia, el pèsol garrofal o pèsol de Llavaneres (el Maresme), el pèsol negre o pèsol del Berguedà i la garrofa del Baix Penedès, del Baix Camp, el Tarragonès, etc.
- També podeu trobar llegums de proximitat i amb indicació geogràfica protegida de **territoris propers**, com la llentia d'Armuña, el cigró de Fuentesauco o del Pedrosillo, les mongetes seques del Barco de Ávila o la fava asturiana, entre moltes d'altres.
- Compreu als **mercats locals** i participeu en **cooperatives** de productors i de consumidors.
- Trieu-los a **granel** o en envasos totalment **reciclables, biodegradables** o fabricats amb materials **reciclat**s (per exemple, de paper o cartró). Recuperem el cistell!
- A casa, guardeu-los en **bosses de paper** o **pots de vidre** que tapin bé si els heu de guardar durant un temps llarg, així es minimitza la utilització de bosses i embolcalls de plàstic.



## Q MÉS INFORMACIÓ

- [Llegums](#). Canal Salut, 2017. Departament de Salut.
- [Año internacional de las legumbres, 2016](#). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
- [Fesols de Santa Pau](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Mongeta del Ganxet](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Venda de proximitat](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Som gent de profit. Evitem el malbaratament](#). Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.



# MÉS...

## fruita seca



### PER QUÈ?

La fruita seca, gràcies al seu contingut nutricional (riques en **fibra, greixos saludables, proteïnes, vitamines, minerals i substàncies fitoquímiques protectores**), són perles de salut.

El consum elevat de fruita seca es relaciona amb **menys mortalitat** i amb **reduccions del risc** de patir malaltia cardiovascular, alguns tipus de càncer, malalties respiratòries i diabetis.

La fruita seca és molt saciant, i encara que és un aliment molt calòric, el consum **no s'associa a un augment de pes**.



### RECOMANACIONS DE CONSUM

#### QUANTA?

- Un grapat cada dia és una molt bona opció.

#### QUAN?

- A l'**esmorzar**: barrejada en un bol de iogurt amb fruita, picada en una torrada amb alvocat, en forma de crema de fruita seca 100% untada en un tall de pa...
- A l'**amanida** del dinar o del sopar.
- Al **berenar** o al refrigeri de **mig matí** o d'altres moments.
- A les diferents **preparacions culinàries**: crema de coliflor, bròquil i ametlla, paté de llenties i nous, pèsols a l'all cremat amb avellanes, tallarines d'espàrrecs verds i nous amb salsa de maduixots, romesco, pesto...

## COM?

- Sense **sal!** (ni sucre).
- Podeu escollir-les **crues o lleugerament torrades**, i millor evitar les fregides, perquè en el procés de fritura solen utilitzar-se olis poc recomanables, i a més, s'hi afegeix molta sal.

## PER A QUI?

- A partir dels **6 mesos d'edat** es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí, **triturada o en pols** o en forma de **crema**, per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels **3 anys**, aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca **sencera**, sempre amb la supervisió d'un adult.
- En l'**edat avançada**, les cremes de fruita seca o la fruita seca triturada són una bona opció per vèncer les dificultats de masticació i per enriquir nutricionalment les preparacions.
- Sempre és recomanable **prioritzar la fruita seca crua o lleugerament torrada** (eviteu, per tant, la fregida i salada) i, durant la infància i en cas de patir algun trastorn com la hipertensió o l'obesitat, encara amb més raó.

## SABÍEU QUE...?

Les **fruites seques** són les nous, avellanes, ametlles, pistatxos, pinyons, anacards, etc.

En canvi, les **fruites dessecades i deshidratades** no són fruites seques, sinó fruites fresques a les quals s'ha reduït el contingut d'aigua per diferents processos, per tant, la composició nutricional és totalment diferent; són les panses, orellanes, figues seques, prunes seques, etc.

Els **cacauets**, encara que són lleguminoses, tenen una composició nutricional molt semblant a les fruita seca, per la qual cosa sovint s'inclouen en aquest grup.

## TRUCS PER CONSUMIR MÉS FRUITA SECA

- Inclou sempre fruita seca a la **llista de la compra**.
- Porteu sempre a la bossa una **carmanyola petita o una bossa** amb fruita seca.
- Guardeu-les en un lloc de la cuina que sigui **visible** i de **fàcil accés**, o al rebost.
- Compreu o prepareu **cremes de fruita seca** 100% (d'avellanes, de cacauets, d'ametlles...) per preparar entrepans, untar amb el pa, etc.





## PREDIMED

L'estudi **PREDIMED** (**Pre**venció amb **di**eta **mediterrà**nia) és el de més envergadura que s'ha elaborat sobre nutrició a Espanya. L'objectiu de l'estudi va ser valorar els efectes de la dieta mediterrània en la prevenció de les malalties cròniques.

Una de les tres intervencions dietètiques que es va fer va consistir a seguir l'alimentació mediterrània complementada amb **nous, avellanes i ametlles** en persones amb un elevat risc cardiovascular. Es volia esbrinar si aquesta pauta alimentària complementada amb aquests aliments protegeix aquestes persones de patir malalties cardiovasculars.

Les publicacions científiques publicades fins ara indiquen que el consum de fruita seca té un **paper protector** de diverses malalties cròniques i que no es relaciona amb l'augment de pes.

29

## RECEPTES

Consulteu [receptes saludables](#) amb fruita seca al Canal Salut.  
**Bon profit!**





## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- Compreu fruita seca de **proximitat** i de **productors locals** (hi ha més de noranta cooperatives de Lleida, Tarragona i Terres de l'Ebre que comercialitzen fruita seca, sobretot, avellana i ametlla), ajudareu a l'economia local, al desenvolupament rural i del territori i a la vinculació dels àmbits rural i urbà. Llegiu les etiquetes per saber-ne l'origen.
- Compreu als **mercats locals** i participeu en **cooperatives** de productors i de consumidors.
- A Catalunya, hi ha la DOP Avellana de Reus.



## MÉS INFORMACIÓ

- **Avellana de Reus.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Venda de proximitat.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Som gent de profit. Evitem el malbaratament.** Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.
- **El consumo habitual de frutos secos probablemente reduce el riesgo cardiovascular y es beneficioso para la salud.** Nutrimedia. Universitat Pompeu Fabra.



# MÉS...

## vida activa i social



### PER QUÈ?

Fer almenys **30 minuts** d'activitat física moderada **com a mínim 5 dies a la setmana** redueix el risc de **problemes de salut** crònics com ara la diabetis, l'osteoporosi, les malalties cardiovasculars, les demències i alguns càncers, i millora el rendiment i la capacitat cognitiva (tant l'escolar com el laboral) i la sensació de benestar emocional i social.

**Seure durant més de dues hores seguides** incrementa el risc de malalties, fins i tot si sou una persona activa.

Una vida social activa és una factor clau per al **benestar emocional** i un **envelliment saludable**.



### RECOMANACIONS

#### PER A QUI? QUANT? QUAN? COM?

##### EN GENERAL, L'ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT RECOMANA:

- Feu **almenys 30 minuts** d'activitat física moderada, com a mínim 5 dies a la setmana (150 minuts a la setmana).
- Podeu fer **75 minuts d'activitat física intensa** durant la setmana, o combinar activitat física moderada amb intensa.
- L'activitat física sempre ha d'anar acompanyada d'**exercicis de força** que impliquin tots els grups musculars, almenys 2 dies a la setmana.
- Reduïu el temps que passeu **asseguts** o sense moure-us.



- Incorporeu **pauses actives d'almenys 2 minuts cada hora** (aixecar-se i caminar, fer estiraments, parlar per telèfon caminant, etc.).
- Cada període de 10 minuts d'activitat física compta! **Sumeu minuts** durant el dia fins arribar als 30 minuts.

### ELS ADULTS DE 65 O MÉS ANYS:

- Acompanyeu els 30 minuts d'activitat física moderada i els exercicis de força amb **exercicis de coordinació, equilibri, flexibilitat i mobilitat articular**, almenys 3 dies a la setmana.
- Busqueu la **companyia** dels altres, participeu en alguna activitat de grup.



## ELS INFANTS I ADOLESCENTS:

### Fins als 5 anys:

- Promoveu el **joc actiu** i el **moviment espontani** en qualsevol ocasió. Respecteu els horaris de son i **eviteu les activitats sedentàries** i l'ús continuat de pantalles.
- Fomenteu que **caminin** tot el que puguin i el contacte amb la **natura** des de petits.

### De 5 a 17 anys:

- El mínim diari són **60 minuts** d'activitat física moderada-intensa cada dia.
- És clau que un parell de dies o tres facin activitats **més intenses i vigoroses** (esport o activitats físiques extraescolars, de l'àmbit competitiu o no).
- A primera hora del matí abans de l'inici de les classes o les activitats diàries és important que els infants i adolescents facin algun tipus d'**activitat física per activar-se**, per exemple anar a l'escola caminant, en bicicleta, patinet no elèctric o monopatí (sempre amb casc, si hi ha vies de transport segures) o en transport públic.

## SABÍEU QUE...?

L'**activitat física moderada** és la que permet mantenir una conversa fent pauses per agafar aire; per exemple: caminar a bon pas (a 10 minuts el quilòmetre), anar amb bicicleta a un ritme tranquil, treballar a l'hort o al jardí (escombrar fulles o tallar la gespa), joc actiu amb infants o algunes tasques domèstiques com ara netejar a fons o netejar els vidres.

L'**activitat física intensa** és la que només permet parlar utilitzant monosíl·labs; per exemple: córrer, pujar escales, nedar, fer esport, anar al gimnàs, saltar a la corda, etc.



# TRUCS PER SER PERSONES ACTIVES



- **Feu eleccions actives**

Utilitzeu les escales en comptes de l'ascensor, i aneu a la feina i a l'escola caminant o en bicicleta o patinet no elèctric. Utilitzeu el transport públic en comptes de conduir (i si podeu fer-ho, estigueu dempeus i no us asseieu) i baixeu unes quantes parades abans de la vostra destinació. Hi ha un munt d'oportunitats per ser actius a la nostra vida, i tant la vostra salut com l'entorn en sortiran beneficiats.

- **Feu una activitat que us agradi (de la qual gaudiu)**

Ser una persona activa és molt més fàcil quan es troba un tipus d'activitat de què realment es gaudeix. Què us agrada fer? Anar al gimnàs, nedar, córrer, ballar, practicar esports d'equip, fer ioga, fer pilates... Proveu alguna cosa diferent o bé repreneu el que ja sabeu que us va agradar.

- **Trieu una activitat de grup**

Les persones sovint se senten més motivades i compromeses quan fan una activitat de grup. Pot ser més encoratjador, més divertit i té més probabilitats de mantenir-se en el temps. Podeu anar junts a fer un esport d'equip o jugar un partit, fer una caminada o una cursa. Busqueu si al barri, al poble o a la feina hi ha grups organitzats per sortir a córrer, caminar o fer marxa nòrdica.

- **Feu pauses actives**

Cada hora que estigueu asseguts feu una pausa activa d'almenys 2 minuts: aixecar-se i caminar, fer estiraments, sortir a l'aire lliure, etc. Podeu posar una alarma al mòbil. Si conduïu o treballeu en una oficina, les pauses actives us beneficien especialment.

- **Busqueu estones per fer exercici físic o algun esport**

Fins i tot si us moveu molt a la feina, anar al gimnàs o fer algun exercici físic més intens periòdicament és clau i aporta beneficis. La recompensa, entre d'altres, seran uns músculs més forts i una millor forma física. També un tipus d'activitat més tranquil·la com el ioga o el taitxí té beneficis quant a la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació, i és molt útil en la prevenció de caigudes.

- **Gaudiu de la natura i l'aire lliure**

Al voltant de la majoria dels municipis de la Mediterrània hi ha espais naturals de gran bellesa, ja siguin espais verds o blaus al costat del mar o de rius. També els parcs dels interiors de les ciutats proporcionen oportunitats de contacte amb la natura. Fer activitat física en un entorn natural aporta beneficis afegits també en el marc del benestar emocional i de la millora de la salut en general. Els caps de setmana són moments ideals per fer oci actiu en família o amb amics en contacte amb la natura.







## UNA BONA XARXA SOCIAL TAMBÉ MILLORA LA SALUT

Tant els àpats com la pràctica d'activitat física tenen, en el nostre entorn mediterrani, una forta connotació de **convivència**.

L'**acte de menjar**, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants, com satisfacció i plaer, relacions afectives i espai de comunicació, identificació social, cultural i religiosa, celebracions, etc. **Compartir els àpats**, almenys una vegada al dia, amb família, amics, companys de feina, persones voluntàries, etc., sense presses i sense pantalles (televisió, mòbils, etc.) és una gran oportunitat per relacionar-se i comunicar-se. És també una oportunitat per fomentar relacions positives entre els diferents membres de la família o del grup i enforteixen el sentiment de pertinença.

En l'**entorn familiar**, compartir els àpats és un factor de prevenció i protecció per al desenvolupament i benestar dels infants. Compartir els **àpats en família** ens dona l'oportunitat d'establir rutines saludables en relació amb l'alimentació. Són, a més, oportunitats per compartir les experiències del dia, transmetre valors i enfortir els vincles afectius. L'àpat en família és, sense dubte, una experiència relacional educativa on els infants aprenen dels models dels adults.

Fer **activitat física o exercici en companyia** d'amics, companys (de feina, de classe, del centre cívic, etc.), grups de pares i mares, etc. ho fa més fàcil i, a més, és molt gratificant. Els caps de setmana són ideals per fer activitat física amb la família i els amics a l'aire lliure, si pot ser, a la natura.



## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- Quan feu activitat física al carrer, als parcs o a la muntanya, **no hi llenceu papers, plàstics o ampolles** (feu servir envasos reutilitzables: porteu la beguda en cantimplors i el menjar en carmanyoles).
- Si us heu de desplaçar per fer activitat física a la natura o a la muntanya, utilitzeu el **transport públic** o, si no, **organitzeu-vos en cotxes** per minimitzar la utilització dels vehicles contaminants en paratges naturals.
- Per anar al gimnàs, al pavelló poliesportiu, al centre cívic, etc., desplaceu-vos en **transport públic, bicicletes o a peu**.
- Aproveiteu el bon clima del Mediterrani per fer **activitats a l'aire lliure** que no necessiten consum energètic (caminar o córrer per parcs o rutes saludables, anar per carrils bici o circuits de BTT... en lloc de cintes de córrer i bicis estàtiques).



## MÉS INFORMACIÓ

- [Activitat física](#). Canal Salut. Departament de Salut.
- [Actividad física](#). Organització Mundial de la Salut.

### Trucs per fer activitat física

- Consulteu [com ser actiu](#) en diferents entorns i edats.

### Rutes saludables

- Consulteu les [rutes saludables](#) per caminar pel vostre barri o poble.

### Programa “Àpats en família”

- Consulteu les diferents estratègies per fer una alimentació saludable i una criança positiva. “[Àpats en família](#)” és un programa d'orientació educativa que ofereix a les famílies eines en la qüestió alimentària des de la perspectiva nutricional, relacional i econòmica, basada en els principis de la criança positiva.

# CANVIEU A

*Aigua*

*Aliments integrals*

*Oli d'oliva verge*

*Aliments de temporada  
i de proximitat*

# CANVIEU A...

aigua



## PER QUÈ?

L'aigua és una beguda i també està present en molts **aliments** (**fruites, hortalisses, llet...**) i en moltes altres **begudes**. Seguir una alimentació saludable rica en aquests aliments i **beure aigua** és la millor manera de mantenir l'organisme en un bon estat d'hidratació.

Recordeu que l'aigua **no aporta calories** i, per tant, no té cap efecte en l'augment o la pèrdua de pes.

La fórmula de l'aigua és, com tothom sap, **H<sub>2</sub>O**; però també conté **elements, partícules i compostos** que va incorporant durant el seu **recorregut** des del lloc d'origen fins a l'aixeta (per exemple, sals minerals) o que s'hi han **afegit** per a la potabilització (per exemple, clor).

Els processos de **potabilització** permeten garantir que l'aigua sigui apta per al consum.



## RECOMANACIONS DE CONSUM

### QUANTA?

- Les necessitats d'aigua de l'organisme es cobreixen a partir de la **ingesta d'aliments** (que també contenen aigua, sobretot les fruites, hortalisses i diversos aliments, com els productes lactis, la carn i el peix, el pa, la pasta i els llegums cuits, etc.) i també de **diferents begudes**. De totes les begudes, l'aigua és, sens dubte, la millor beguda.
- En adults sans, es cobreixen les necessitats d'aigua bevent la quantitat d'aigua que indica la **sensació de set**.

- En la **infància** o la **vellesa**, quan es pateixen algunes **malalties**, es practica **exercici físic** o les **temperatures ambientals** són altes, cal prestar-hi **més atenció** i garantir una ingesta adequada, i cal **oferir-ne** sovint, garantir-ne una **disponibilitat** fàcil i en alguns casos programar-ne la **ingesta**.

## QUAN?

- Sempre que tingueu set, tant **durant els àpats** com **entre àpats**.
- L'aigua és **sempre** la **millor beguda**, ja que no conté sucres ni edulcorants, ni alcohol. Els altres components que poden estar presents en altres begudes (minerals, substàncies antioxidants o estimulants, etc.), no suposen cap benefici respecte a l'aigua i alguns, com l'excés de sucre i l'alcohol, són perjudicials (per a la vostra salut, el millor és no prendre begudes amb alcohol).
- En casos de pràctica d'**esports de llarga durada** (més d'una hora) i en **condicions ambientals extremes** (molt fred o molta calor), consulteu un professional de la salut per ajustar la ingesta d'aigua i minerals a les vostres necessitats.

## SABÍEU QUE...?

La quantitat d'aigua potable que es gasta diàriament és molt elevada, i es pot minimitzar posant-hi consciència i tenint-ne cura:

	litres
Posar una rentadora	20-100
Posar el rentavaixelles	50-100
Netejar la vaixela a mà amb l'aixeta oberta	100
Netejar la vaixela a mà amb la pica tapada	20
Dutxar-se	60
Banyar-se	200
Rentar-se les dents amb l'aixeta oberta	30
Rentar-se les dents tancant l'aixeta	1,5
Afaitar-se amb l'aixeta oberta	40-75
Afaitar-se tancant l'aixeta	3
Rentar el cotxe amb mànega	500
Rentar el cotxe amb cubell	50
Descarregar la cisterna del vàter	10
Mitja descàrrega de la cisterna del vàter	6

Font: Aigües de Barcelona, OCU, Agència Catalana de l'Aigua.

## COM?

- L'**aigua de l'aixeta**, provinent d'una xarxa de distribució pública, passa els controls corresponents per tal de garantir que sigui apta i saludable per al consum. És més econòmica que l'embotellada, no implica l'ús d'envasos per a la distribució i suposa menys despesa energètica, per tant, té un menor impacte econòmic i mediambiental.
- Si en la vostra zona l'aigua té un **gust que no és del vostre grat**, podeu minimitzar-ne el sabor posant-la a la **nevera**, afegint-hi unes gotes o rodanxes de **llimona** o de **cogombre** o bé alguna planta aromàtica com la **menta**. També es poden utilitzar aparells o equips domèstics de tractament de l'aigua (en aquest cas, és important seguir les instruccions de manteniment de l'aparell que indiqui el fabricant).
- El fet que sigui aigua envasada (tant si és aigua mineral, com de mineralització dèbil, com d'origen volcànic, etc.) **no vol dir que sigui més saludable**.

## PER A QUI?

- L'aigua és la millor beguda en **qualsevol etapa del cicle vital** i en qualsevol **estat fisiològic** (activitat física, embaràs i alletament, vellesa, etc.).
- També és l'opció més **econòmica**, sobretot si és de l'aixeta, de manera que constitueix una bona manera d'estalviar.



## TRUCS PER BEURE AIGUA

- A casa, disposeu sempre d'aigua de **fàcil accés**, en un lloc fresc o a la nevera.
- Eviteu comprar **begudes** que no siguin aigua (sucs i altres begudes ensucrades, begudes alcohòliques, etc.) de forma habitual.
- Durant els àpats, tingueu una **gerra** o **ampolla** d'aigua **sobre la taula**.
- Si esteu fora de casa, demaneu aigua de l'aixeta; cada vegada hi ha més establiments, també de restauració, que ofereixen un **servei gratuït d'aigua no envasada**. Si no en tenen, opteu per aigua mineral en ampolles de vidre, a fi de contribuir a reduir els envasos de plàstic.
- Dugueu una petita **cantimplora** d'aigua a la bossa, per si teniu set quan esteu fora de casa i durant els desplaçaments.
- Si aneu d'excursió, al parc, a passejar, etc. assegureu-vos que durant el **trajecte** i al **lloc de destinació** hi ha **fonts** d'aigua potable o que dueu **cantimplores**.



## AIGUA DE L'AIXETA

La **qualitat de l'aigua** de l'aixeta està garantida, ja que l'aigua passa per molts **controls de qualitat i seguretat** fins que arriba a les llars. Es porten a terme controls tant a les instal·lacions i plantes de tractament com als dipòsits, a les xarxes de distribució i a les aixetes dels consumidors, i se n'analitzen desenes de compostos i microorganismes.

També es controla diàriament el **nivell de clor** de l'aigua de consum; el clor s'hi afegeix per eliminar els microorganismes patògens que hi puguí haver.



## RECEPTES



Es pot donar gust a l'aigua **barrejant-la** amb fruita fresca, cogombre, herbes aromàtiques fresques o seques, espècies o infusions (te, herba Lluïsa, menta...), etc. Es neteja bé la fruita (100-200 g) i les herbes. Es tallen a rodanxes o grills, si cal, i es posen dins d'una gerra gran juntament amb les espècies (depenent de la recepta i les preferències personals). S'hi afegeix aigua i es deixa reposar, si tots els ingredients són frescos, uns 20-30 minuts. En cas d'herbes seques o espècies, és millor si es deixa reposar unes hores. **Conserveu-ho en refrigeració**, no ho deixeu més de 2 hores fora de la nevera i consumeu-ho abans de 2 dies per evitar la proliferació de bacteris.

### Exemples

- Llimona, aranja i taronja
- Llimona i cogombre
- Préssec i vainilla en branca
- Pell de llimona, pell de taronja i préssec
- Meló i llimona
- Préssec, llimona i farigola
- Cogombre i moradux
- Mandarina i alfàbrega
- Taronja, clau i canyella en branca
- Síndria i romaní
- Taronja i vainilla
- Poma àcida i llimona
- Fonoll i taronja o llimona

Recordeu que és important no afegir-hi sucres.



## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- Sens dubte, l'**aigua de l'aixeta** és l'opció més respectuosa amb l'entorn; i la més **barata!**
- Si, no obstant, decidiu comprar aigua envasada, escolliu **garrafes** de 5 o 8 litres per **reomplir les gerres** de casa. Utilitzar ampolles de plàstic més petites té un cost ambiental (i econòmic) molt elevat!
- Si aneu a recollir aigua de **fonts naturals**, tingueu en compte que no estan desinfectades; per tant, no tenen garantia sanitària. Podeu informar-vos a l'ajuntament sobre la qualitat que tenen.
- Si necessiteu ampolles petites d'aigua per portar en bosses i motxilles, utilitzeu **cantimplores**, i no ampolles de plàstic d'un sol ús.



## MÉS INFORMACIÓ

- [Beure aigua de l'aixeta: fàcil, saludable i sostenible.](#) Sostenible, 2018. Diputació de Barcelona.
- [Tan clar com l'aigua.](#) Ajuntament de Girona.
- [L'estalvi econòmic associat a la prevenció de residus a la llar. Agència de residus de Catalunya.](#) Departament de territori i sostenibilitat.
- [La Unión Europea quiere fomentar el consumo de agua del grifo.](#) Unión de Consumidores y Usuarios (OCU), 2018.



# CANVIEU A...

## aliments integrals



### PER QUÈ?

Els grans o cereals són les **llavors i reserves d'energia** de cultius com el blat, l'arròs, el blat de moro, el mill, el sorgo, l'ordi, la civada i el sègol, entre d'altres. Els cereals integrals i els aliments fets amb farines de **cereals integrals** són aquells que estan constituïts pel gra sencer, és a dir, que no s'han refinat per eliminar-ne les capes externes. Per aquest motiu, són aliments rics en midó, però també en **fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients** que es concentren, sobretot, a les capes més exteriors del gra.

El consum de cereals integrals, en lloc de refinats, es relaciona amb **menys risc de mortalitat** en general, i de **càncer** colorectal i **malalties cardiovasculars** en particular. En contra del que proposen algunes “dietes miracle”, el consum de cereals integrals no està desaconsellat en les **pautes d'aprimament**.



### RECOMANACIONS DE CONSUM

#### QUANT?

- Els cereals i derivats integrals aporten, sobretot, **energia** en forma d'hidrats de carboni. Per això, les quantitats a consumir dependran molt de les **necessitats energètiques** de la persona que, a la vegada, varien segons l'**activitat física** que es faci.

#### QUAN?

- Es poden incloure a cada àpat **principal** (esmorzar, dinar i sopar), tot i que hi ha altres fonts d'hidrats de carboni (fruites, hortalisses, patates, etc.) que poden contribuir a cobrir les necessitats nutritives de l'organisme.

- Cal recordar que les quantitats s'han d'adaptar a les **necessitats individuals** i la sensació de **gana** expressada.

## COM?

- A l'hora d'**esmorzar**, al nostre entorn és habitual incloure els cereals en forma de **pa**. Tant si el compreu de blat, com d'altres cereals, escolliu-los sempre fets amb farines **integrals**.
- També són opcions recomanables els **flocs de civada**, de **blat de moro**, **l'arròs inflat**, etc. (sempre que siguin sense sucres afegits).
- Altres productes que poden ser elaborats amb farines integrals i que se solen incloure en els esmorzars són les **galetes** i els **cereals de l'esmorzar**. A més de farina (que pot ser parcialment o totalment integral o bé amb segó afegit), aquests productes porten unes quantitats molt elevades de **sucre afegit** (i a vegades altres greixos gens recomanables i sal), per la qual cosa, no haurien de formar part de l'alimentació habitual.
- El pa també sol ser habitual en l'**acompanyament** del dinar i del sopar, així com per als **entrepans** de mig matí i del berenar. Trieu sempre el **pa integral**.
- Quan prepareu arròs, pasta, cuscús, etc. per dinar o per sopar, que siguin **integrals**.



## PER A QUI?

- **Des dels 6 mesos d'edat i fins la vellesa** us podeu beneficiar dels avantatges dels farinacis integrals.

## SABÍEU QUE...?

El **gluten** és una proteïna que està present en alguns cereals com el blat, l'ordi, la civada, el sègol, l'espelta, el triticale i el kamut. En persones amb **malaltia celíaca** o amb **sensibilitat al gluten no celíaca**, la ingesta de gluten provoca trastorns intestinals importants, per la qual cosa, no poden consumir-ne.

No obstant, hi ha qui elimina el gluten (o els aliments que en contenen) amb la intenció de reduir el pes, eliminar la migranya o millorar la depressió, entre altres. Cal recordar que la **dieta sense gluten** no millorarà aquests problemes, ni tampoc és recomanable per a tota la població.

## REGULACIÓ DE LES DENOMINACIONS “INTEGRAL”, “RIC EN FIBRA”, AMB SEGÓ”, ETC.

La llei actual (Reial decret 1137/1984) no determina quina quantitat mínima de farina integral ha de tenir un producte per poder-se denominar *integral*. Així, es pot denominar *integral* un pa blanc fet amb farina refinada i al qual s'ha afegit segó, encara que en realitat, no contingui gens de farina integral; o també es pot trobar un “pa integral de cereals” que contingui només un 35% de farina integral.

Perquè un aliment sigui **veritablement integral**, ha d'indicar, en la llista d'ingredients, que està elaborat únicament amb “farina integral” (“**elaborat 100% amb farina integral**”), que no és el mateix que elaborat amb farina 100% integral, perquè en aquest últim cas, podria contenir en els ingredients, a més de farina totalment integral, farina refinada). Properament, es desenvoluparà una **nova llei** que només permetrà denominar “integral” aquells productes que siguin 100% integrals o fets únicament amb farina 100% integral.

Finalment, cal tenir present que un aliment és “**font de fibra**” quan conté 3 grams de fibra per cada 100 grams de producte. I es considera que té un “**alt contingut en fibra**” quan n'aporta 6 grams per cada 100 grams de producte. Aquest contingut en fibra, però, no és sinònim de producte integral, perquè pot ser que s'hi hagi afegit segó, per exemple.

Els **beneficis** atribuïts als cereals integrals no es poden fer extensibles als aliments enriquits amb fibra.





## TRUCS PER CONSUMIR ALIMENTS INTEGRALS

- Els aliments integrals són més gustosos, i a vegades no hi estem habituats. **Acostumar-se** a sabors més intensos pot requerir un temps.
- Compreu només les **varietats integrals** dels derivats dels cereals: pa integral, arròs integral, pasta integral, cuscús integral, etc.
- Per reduir el temps de cocció de l'arròs integral, podeu deixar-lo unes hores amb **remull** i cuinar-lo amb **molta aigua i a foc fort**. També hi ha disponibles varietats integrals **vaporitzades**, que redueixen molt el temps de cocció.
- **Canvieu les receptes** habituals de pasta, arròs i altres cereals per les versions integrals.

### RECEPTES

Consulteu **receptes saludables** amb farinacis integrals; si no, sempre podeu canviar les receptes on hi ha pa, pasta, arròs, cuscús, etc. per les varietats integrals. **Bon profit!**







## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- Escolliu els aliments integrals **mínimament processats**, que només continguin el cereal en qüestió o com menys ingredients millor.
- Escolliu aliments integrals de **proximitat i de productors locals**; així ajudareu a l'economia local, al desenvolupament rural i del territori i a la vinculació dels àmbits rural i urbà. A Catalunya es troba la DOP Arròs del Delta de l'Ebre.
- Sempre que pugueu, trieu els productes amb **embalatges de paper o cartró**, o bé a **granel** (a casa, guardeu-los en bosses de **paper** o pots de **vidre** que tapin bé si els heu de guardar durant un temps llarg), així es minimitza la utilització de bosses i embolcalls de plàstic.
- Si preveieu que no consumireu tot el pa integral que heu comprat, el podeu congelar, ben embolicat.
- Compreu i participeu en **cooperatives** de productors, de consumidors i en mercats locals.



## MÉS INFORMACIÓ

- **Arròs del Delta de l'Ebre.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Haga que la mitad de sus granos sean integrales.** Mi plato. United States Department of Agriculture.
- **¿El pan blanco favorece el sobrepeso más que el pan integral?** Nutrimedia. Universitat Pompeu Fabra.
- **Venda de proximitat.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Som gent de profit. Evitem el malbaratament.** Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.



# CANVIEU A...

## oli d'oliva verge



### PER QUÈ?

L'**oli d'oliva verge** és un aliment que prové del fruit de l'olivera, l'oliva. És una font important d'**energia**, ja que està compost en la seva totalitat per **greixos**. Encara que l'aportació calòrica és la mateixa que la d'altres olis vegetals com el gira-sol, el blat de moro, etc. (800 kcal/100 ml) i és semblant a altres greixos (margarina, mantega, etc.), el tipus de greixos que conté fa que el consum es relacioni amb **menys risc** de patir **malalties cardiovasculars, síndrome metabòlica, diabetis mellitus de tipus 2** i algun tipus de **càncer**. L'estudi PREDIMED (vegeu pàgina 29) ha contribuït a corroborar els beneficis per a la salut de l'oli d'oliva verge.

Els efectes beneficiosos per a la salut del consum d'oli d'oliva verge però, no només són pel tipus de greixos que té, sinó també per la presència de **polifenols** i de **vitamina E**, que són antioxidants.



### RECOMANACIONS DE CONSUM

#### QUANT?

- Algunes guies alimentàries solen recomanar el consum d'entre **4 i 6 racions** d'oli d'oliva al dia, considerant que una ració equival a una cullerada sopera (10 ml) d'oli.
- Malgrat tot, el consum d'oli d'oliva no sembla que es relacioni amb un risc significatiu de guany de pes en adults sans, per la qual cosa, aquesta quantitat és **orientativa**.

#### QUAN?

- Tant per **cuinar** com per **amanir**, utilitzeu oli d'oliva verge.

## COM?

- **Substituiu** els **altres olis** (gira-sol, blat de moro, etc.) i **greixos** (mantega, margarina, nata, etc.) per oli d'oliva verge com a font habitual de greixos.
- Es poden reservar els altres greixos per a ocasions o **situacions especials** o **esporàdiques**.

## PER A QUI?

- L'oli d'oliva verge és l'oli d'elecció en **qualsevol etapa de la vida**.
- En cas de **dificultats econòmiques**, resulta més avantatjós comprar garrafes de 5 litres; també es pot reservar l'oli d'oliva verge per amanir i fer servir altres olis (d'oliva o de gira-sol altooleic) per a fritures més excepcionals.

## TRUCS PER CONSERVAR L'OLI

- Si no es conserva adequadament, l'oli d'oliva pot perdre les qualitats de **gust, textura i color**, i fins i tot, les propietats nutricionals.
- Intenteu comprar-lo en **establiments** on l'oli **no estigui exposat** de forma directa i intensa a la llum i a la calor.
- A casa, guardeu els envasos en llocs **frescos i secs**, lluny de fonts de calor.
- Protegiu-lo de la **llum**, en un armari o en ampolles o garrafes de llauna o vidre fosc.
- Eviteu deixar-lo en contacte amb l'**aire**, perquè en contacte amb l'oxigen es podria enrancir.



## SABÍEU QUE...?

L'**oli d'oliva verge extra** s'obté de les olives i només mitjançant procediments mecànics. És l'oli de més qualitat, amb unes propietats sensorials (aroma, sabor...) excepcionals, sense defectes i amb totes les vitamines i les substàncies antioxidants de l'oliva.

L'**oli d'oliva verge** també s'obté de les olives i només mitjançant procediments mecànics, i també conserva totes les vitamines i substàncies antioxidants de l'oliva, però sensorialment és menys excepcional que l'extra.

L'**oli d'oliva** conté una barreja d'olis d'oliva refinats i olis d'oliva verges. Aquest tipus d'oli conserva menys vitamines i substàncies antioxidants que els dos anteriors, ja que es perden en part durant els tractaments de refinació.

## OLIS PER CUINAR

Contràriament al que s'ha fet tradicionalment, els greixos monoinsaturats, sobretot l'àcid oleic de l'oli d'oliva, resisteixen millor les **temperatures elevades**, mentre que els greixos poliinsaturats d'olis com el de gira-sol s'oxiden i es tornen rancs amb més facilitat. Per això, l'oli d'oliva verge és més recomanable per cuinar (i també per amanir).

En aquells casos en que utilitzar oli d'oliva verge per fregir suposi una despesa econòmica excessiva, es pot utilitzar, excepcionalment, oli d'oliva o l'oli de gira-sol altooleic.

Si l'oli no s'ha cremat (fumejat), es filtren de seguida les partícules que queden després de la friture i es guarda en un lloc fresc, sec i protegit de la llum, es pot reutilitzar 3-4 vegades.

## RECEPTES

Utilitzeu oli d'oliva verge en totes les receptes que prepareu. Si en alguna recepta voleu un **gust més suau**, proveu amb un oli d'oliva de menys acidesa, per exemple el de 0,4 graus. **Bon profit!**





## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- Escolliu oli d'oliva verge **de proximitat i de productors locals**, ajudareu a l'economia local, al desenvolupament rural i del territori i a la vinculació dels àmbits rural i urbà. Catalunya és un territori amb gran producció d'oli d'oliva verge extra, i hi ha 5 denominacions d'origen protegides (DOP): Siurana, Les Garrigues, Oli de Terra Alta, Oli del Baix Ebre-Montsià i Oli de l'Empordà.
- Compreu **garrafes** de 3 o 5 litres, i ompliu els setrills de casa, així es redueix la utilització d'ampolles de plàstic.
- Compreu i participeu en **cooperatives** de productors, de consumidors i en mercats locals.
- Conserveu l'**oli de cuina usat** en recipients i porteu-lo a **reciclar** als punts de recollida d'oli (punts verds, deixalleries mòbils, etc.).

51



## MÉS INFORMACIÓ

- **Qualitat dels olis vegetals.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Productes amb el reconeixement comunitari de DOP.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Venda de proximitat.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Som gent de profit. Evitem el malbaratament.** Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.



# CANVIEU A...

## *aliments de temporada i de proximitat*



### PER QUÈ?

El **sistema alimentari** (la producció d'aliments, el transport, els residus que es generen, les eleccions alimentàries, el malbaratament d'aliments, etc.) exerceix un **gran impacte** sobre el planeta.

Amb **petits gestos** fàcils d'incorporar a la nostra alimentació habitual, es pot contribuir a crear un món més sa i just en el qual viure amb harmonia, de manera més sostenible, amb les altres persones i la resta d'éssers vius.

El consum d'aliments de proximitat i de temporada (principalment les hortalisses, les fruites i el peix), contribueixen al

desenvolupament rural integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreixen la vinculació entre els **àmbits rural i urbà** i els de **producció i consum**.

Potencialment, els aliments són **més frescos** i conserven millor les **propietats originals** (aromes, gust, sabor, contingut de vitamines i minerals...). A més, es **redueix la contaminació** produïda pel transport en què es recorren llargues distàncies, la qual cosa propicia que l'alimentació sigui més sostenible i respectuosa amb el medi ambient.



## SABÍEU QUE...?

Es consideren **aliments de temporada** aquells que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.

Els **aliments de proximitat** són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el mínim nombre possible d'intermediaris.

A vegades es defineixen com a productes d'una regió i altres en els quals la distància entre el lloc on es produeixen i el lloc on es venen és d'un nombre determinat de quilòmetres (per exemple, màxim 100 km.). A Catalunya, el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació ha creat un distintiu per als aliments que es produeixen i comercialitzen amb un màxim d'un intermediari entre productor i consumidor, la venda de proximitat, que permet als productors identificar els seus productes, i així poder informar als consumidors sobre la procedència i la proximitat dels seus productes.







## RECOMANACIONS DE CONSUM I TRUCS PER CONSUMIR ALIMENTS DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT

- Els aliments cultivats **localment** poden ser una opció respectuosa amb l'entorn, però **només si triem els que són de temporada** a la zona on vivim, perquè el cost energètic per produir i emmagatzemar aliments fora de les temporades naturals de cultiu pot ser superior al que costa transportar aliments que són de temporada a zones més llunyanes.
- Busqueu a les **etiquetes** o **pregunteu** sobre l'**origen** dels productes i aliments que compreu.
- Consulteu els **calendars de temporada de fruites, hortalisses** i peix.
- Participeu en **horts** particulars o comunitaris i en **cooperatives** de consumidors i de productors; compreu en agrobotigues de cooperatives agràries, **mercats** municipals i de pagesia, carnisseries amb **productes locals**, botigues de **barri** o de compra directa al **productor**, etc.



## ALIMENTS ECOLÒGICS

La incorporació d'aliments de **producció ecològica**, sempre que siguin de temporada i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del **medi ambient**, el **benestar animal** i els **aspectes sensorials** (aroma, gust, etc.). Tant els aliments de producció ecològica com els de producció convencional són segurs i nutritius.





## MÉS INFORMACIÓ

- [Gastroteca](#). Generalitat de Catalunya.
- [Producció agroalimentària ecològica](#). Departament de Territori i Sostenibilitat.
- [Venda de proximitat](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Calendari de productes de temporada](#). Canal Salut. Departament de Salut.
- [Calendari d'aliments de temporada](#). Opcions 2023.
- [Consumeix peix de temporada](#). Gremi de peixaters.
- [Alícia't: la cuina fàcil, sana i divertida](#). Fundació Alícia.



# MENYS

*Sal*

*Sucres*

*Carn vermella i processada*

*Aliments ultraprocessats*

# MENYS...

## sal i aliments salats



### PER QUÈ?

La sal és un condiment alimentari format per **clorur de sodi**. La utilització en l'alimentació humana es deu a la capacitat que té de conservar els aliments, i va ser molt útil en èpoques en les quals no hi havia les opcions de conservació actuals.

Ni el clor ni el sodi procedents de la sal són imprescindibles, ja que són elements que es troben en molts altres aliments. En canvi, el **consum excessiu** de sal es relaciona amb més prevalença d'hipertensió arterial, infarts, ictus, càncer d'estómac i mortalitat en general.



### RECOMANACIONS DE CONSUM

#### QUANT? QUAN? COM?

- Cal **reduir** la ingesta de sal (no **sobrepasar els 5 grams\* de sal al dia** –2 grams de sodi–, tal com recomana l'Organització Mundial de la Salut, comptant que aquesta quantitat inclou la que s'afegeix i la que porten afegida els aliments i productes).
- La sal que es prengui cal que sigui **iodada**.

#### PER A QUI?

- **Qualsevol persona**, sobretot si pateix **hipertensió** o algun trastorn cardiovascular, es beneficiarà de reduir el consum de sal.
- És bo que els **infants**, que estan en una època d'educació dels gustos, no s'acostumin al gust salat (ni dolç) per l'addició de sal (i sucre).

\* 5 grams de sal equivalen a la quantitat que hi cap en una cullereta de postres.



## SABÍEU QUE...?

Encara que al mercat es venen diferents tipus de sal, la composició és pràcticament la mateixa, i cap té propietats nutricionals o de salut especials, excepte la **sal iodada**, que duu iode afegit i és la recomanada per les entitats de salut.

La **sal comuna, refinada o de taula** prové de jaciments salins naturals, brolladors salins o del mar (sal marina), s'ha purificat a través del rentat o per dissolució i s'ha cristal·litzat.

La **sal marina** procedeix de l'evaporació de l'aigua de mar.

La sal de l'**Himàlaia** (que prové d'una mina de sal del Pakistan) forma cristalls rosats i no té cap propietat saludable especial.

\* Els **aliments processats** són aquells als quals s'ha afegit sucre, greixos, sal, midons, etc. per tal de perllongar-ne la vida útil, canviar la textura, donar-los sabors més intensos o fer-los més atractius.

\*\* Els **aliments ultraprocessats** (vegeu pàgina 72) són aquells que s'han elaborat industrialment, sovint amb molt poca matèria primera, que contenen additius i substàncies afegides, a més de sucres, greixos, sal, midons, etc., que pretenen modificar els aspectes sensorials del producte.

## TRUCS PER REDUIR EL CONSUM DE SAL

- Reduïu al màxim la ingesta d'**aliments processats\*** rics en sal, però sobretot els **ultraprocessats\*\***, en especial els **snacks** salats tipus patates xips i similars, embotits, pernil cuit i pernil serrà, galetes, salses, conserves, plats precuinats, etc.
- Escolliu les **versions sense sal** d'aliments com la fruita seca (ametlles, cacauets, anacards, pistatxos, etc.), el pa, les biscotes o torradetes, les coquetes de blat de moro, etc.
- Tingueu present que existeixen versions **"baixes en sal"** d'aliments típicament rics en sal, com el formatge, les conserves de peix, els brous, etc.
- Llegiu les **etiquetes** dels aliments: un aliment té "molta sal" quan té 1,25 o més grams de sal per cada 100 grams i aporta "poca sal" quan té 0,25 grams (o menys) de sal per cada 100 grams d'aliment.
- Minimitzeu la quantitat de sal que **afegiu manualment**, tant a l'hora de cuinar com a l'hora d'amanir amb el saler.
- Substituïu la sal per **espècies** (pebre, clau, canyella, comí, cardamom, nou moscada, etc.), **herbes aromàtiques** (alfàbrega, julivert, cibulet, romaní, orenga, llorer, farigola, etc.) i altres **condiments** (picada d'all i julivert, suc de llimona, sèsam, pipes pelades sense sal, vinagre, all en pols, etc.).
- Recordeu que les **salses** en general, i la de soja en particular, tenen molta sal.

- Als **restaurants**, demaneu que us preparin el menjar amb poca sal.
- Si aneu disminuint, de mica en mica, la quantitat de sal que afegiu als aliments i preparacions, podreu **adaptar el paladar** a gaudir dels gustos menys salats.
- Utilitzeu **coccions** que potenciïn el **gust i l'aroma**, com la cocció al vapor, a la papillota, etc.

## RECETES



Proveu d'elaborar les vostres receptes de sempre amb poca sal o gens i d'afegir-hi espècies i herbes aromàtiques. **Bon profit!**

## CONSUM DE SAL

- Al nostre entorn es consumeixen al voltant de **10 grams de sal al dia**, el doble del que es recomana.
- La majoria (gairebé tres quarts parts) de la sal que es pren diàriament no s'afegeix manualment, sinó que prové dels aliments **processats i ultraprocessats**, sobretot els productes carnis processats (embotit, pernil, salsitxes, etc.), els formatges, els plats preparats i el pa.
- Un aliment té **“molta sal”** quan té 1,25 o més grams de sal per cada 100 grams i aporta **“poca sal”** quan té 0,25 grams (o menys) de sal per cada 100 grams d'aliment.



## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- La sal que prové de **llocs llunyans** no és més saludable ni té propietats nutricionals que cal destacar. En canvi, sí que suposa un impacte ambiental important pel **transport** que requereix.
- Si compreu sal, adquireu paquets de com a mínim un quilo, i reompliu els **salers**, així s'evitarà la utilització d'envasos de plàstic.



## MÉS INFORMACIÓ

- [Plan de reducción del consumo de sal.](#) Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- [Plan Cuídate Más.](#) Ministerio de Consumo.
- [Conoce la sal.](#) Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- [Reducción de la ingesta de sodio.](#) Organización Mundial de la Salud.



# MENYS...

## sucre i aliments i begudes ensucrades



62



### PER QUÈ?

La ingesta creixent de sucres lliures\* fa augmentar el nombre total de **calories** de la nostra dieta, s'associa amb una **mala qualitat de l'alimentació** i pot fer **reduir la ingesta** d'altres aliments més adequats des del punt de vista nutricional. També pot incrementar el risc d'excés de pes, de càries dental i de patir problemes de salut crònics.



### RECOMANACIONS DE CONSUM

#### QUANT? QUAN? COM?

- **Com menys, millor.** L'Organització Mundial de la Salut recomana que la ingesta de sucres lliures **no sobrepassi el 10%** de l'energia total consumida al dia, tot i que s'indica que una ingesta de **menys del 5%** tindria beneficis per a salut addicionals. Aquests percentatges representen, per exemple, per a una alimentació de 2.000 kilocalories, una quantitat de sucres de 50 grams (el 10%) i de 25 grams (el 5%).

\*Els sucres lliures són els que s'han afegit als aliments i begudes pel fabricant, el cuiner o el consumidor, així com els sucres presents de manera natural a la mel, xarops, sucs de fruita i concentrats de fruita per a sucs.

Altres entitats recomanen que els infants no superin els 25 grams de sucre al dia i que els infants de menys de 2 anys n'evitin el consum.

- **No és necessari** consumir sucres afegits de cap tipus, ja que la glucosa que necessita l'organisme com a font d'energia prové, fonamentalment, dels aliments farinacis (pa, patata, pasta, arròs...), les fruites (senceres), algunes hortalisses, els llegums, i la llet i el iogurt.

## PER A QUI?

- Reduir o evitar el sucre i els aliments i begudes ensucrades és avantatjós per a **tothom**, però sobretot per als **infants**, perquè no s'acostumin al **gust dolç**.



## SABÍEU QUE...?

Segons l'**Enquesta de salut de Catalunya 2015-2016**, un 10,6% dels infants prenen begudes ensucrades cada dia (10% cada dia, i un 1% més d'una vegada al dia), i aquesta quantitat és més elevada en entorns socioeconòmics desfavorits.

A l'enquesta **ENALIA**, de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària, Consum i Nutrició (AECOSAN), s'observa un consum mitjà, entre adults de 18 a 74 anys, de 66 ml al dia de refrescos i de 50 ml al dia de sucres.

## TRUCS PER REDUIR EL CONSUM DE SUCRES

- Reduïu al màxim la ingesta d'**aliments processats i ultraprocessats**, en especial begudes ensucrades i energètiques, brioxeria, galetes, cereals de l'esmorzar, postres làcties ensucrades, batuts de llet o de fruita ensucrats i, evidentment, pastissos, gelats, lllaminadures, etc.
- Minimitzeu la quantitat de sucre que **afegiu manualment**, per exemple, als iogurts, cafès, infusions, etc.
- En lloc de posar sucre al iogurt, afegiu-hi compota de **fruita** sense sucre, fruita triturada o daus de fruita madura.



- Defugiu posar **sucre** o **cacau** ensucrat a la **llet**, ja que aquesta ja és dolça, pel contingut en lactosa, que és un sucre.
- Eviteu els **sucs de fruita** (comercials i fets a casa), i prioritzeu la fruita sencera.
- En la majoria de **receptes de dolços**, podeu reduir la quantitat de sucre a la meitat.
- Podeu utilitzar **fruita molt madura** i/o **fruita dessecada** (panses, prunes, orellanes, dàtils, etc.) en lloc de sucre per endolcir, **espècies** per ressaltar el gust (vainilla, canyella, etc.) i també pell de taronja o de llimona.
- Si aneu disminuint, de mica en mica, la quantitat de sucre que afegiu als aliments i begudes, podreu **adaptar el paladar** a gaudir dels gustos menys dolços.
- La millor beguda és l'**aigua**, tant durant els àpats com entre els àpats. Si algun dia voleu prendre una beguda diferent, podeu escollir una aigua amb gas, un suc de fruita sense sucres afegits, una infusió, etc.
- La utilització d'**altres endolcidors** com xarops, sucre morè, fructosa, mel, concentrats de fruites, melasses, edulcorants artificials, etc. no suposen cap avantatge per a la salut i, per tant, és millor no consumir-los.

## IMPOST SOBRE BEGUDES ENSUCRADES

A **Catalunya i en altres països** i ciutats d'arreu del món s'ha aplicat un impost per reduir el consum d'aquestes begudes, ja que s'ha demostrat que és una mesura eficaç per aconseguir-ho.

La taxa **varia segons la quantitat** de sucre afegida a les begudes: 0,08 euros per litre per a begudes amb un contingut de sucre d'entre 5 i 8 grams per 100 mil·lilitres; 0,12 euros per litre per a begudes amb un contingut de sucre superior a 8 grams per 100 mil·lilitres.

Segons un estudi d'investigadors del Centre de Recerca en Economia i Salut de la Universitat Pompeu Fabra i de l'Institut d'Economia de la Universitat de Barcelona, l'impost ha aconseguit **reduir un 22%** la compra d'aquest tipus de productes.

## RECEPTES

Consulteu moltes **receptes saludables** (àpats d'estiu refrescants, postres, receptes festives, etc.) al Canal Salut **Bon profit!**





## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- La majoria d'aliments i begudes ensucrades són aliments **processats i ultraprocessats**, els quals requereixen **més recursos** naturals per produir-se (energia, aigua, matèries primeres, etc.) i generen **més residus** (embalatges i envasos com ampolles i llaunes, etc.).
- No es pot oblidar que la immensa majoria del sucre consumit al nostre entorn prové de països **molt llunyans**.
- Escolliu els aliments **frescos o mínimament processats**, amb llistes d'ingredients tan curtes com sigui possible.
- Sempre que pugueu, trieu els productes amb **embalatges de paper, cartró, vidre...** o a **granel** (a casa, guardeu-los en bosses de **paper**, pots de **vidre...**); així es minimitza la utilització de bosses i envasos de plàstic i llaunes.
- L'**aigua de l'aixeta** és la millor beguda i evita l'impacte ambiental dels envasos de plàstic.



### MÉS INFORMACIÓ

- **Ingesta de azúcares para adultos y niños.** Organización Mundial de la Salud.
- **Recomendaciones del consumo de azúcares. Reformulación y reducción de azúcares añadidos.** Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).
- **Es dudoso que un zumo de fruta sea tan saludable como una fruta entera.** Nutrimedia. Universitat Pompeu Fabra.

# MENYS...

## carn vermella i processada



### PER QUÈ?

La carn és un aliment ric en **proteïnes**, alguns **minerals** i **vitamines**. Conté també diferents quantitats de **greixos** en funció de l'animal i de la part o peça.

L'Organització Mundial de la Salut **recomana reduir el consum de carn vermella i de carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de càncer. El **consum elevat**, especialment de carns processades, s'associa també a altres problemes de salut (malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, excés de pes, diabetis *mellitus* de tipus 2, etc.).



### RECOMANACIONS DE CONSUM

#### QUANT? QUAN? COM?

- En el marc d'una alimentació saludable (preferentment basada en aliments d'origen vegetal, frescos o mínimament processats) es poden consumir de 3 a 4 vegades carn a la setmana (**màxim d'1 a 2 racions d'aquestes de carn vermella**).
- Eviteu les coccions a **temperatures molt altes** (a la brasa, flama, fritura, fumats, etc.) i durant **molt de temps**, ja que generen substàncies indesitjables que poden augmentar el risc per a la salut. Si alguna part de la carn es rosteix massa o es crema, no us la mengeu.
- El consum de **carns processades** i fumades, si es fa, ha de ser **ocasional**.

## PER A QUI?

- Per a **tothom**.
- Per als **infants**, cal recordar que la mida de les racions ha de ser més petita.

## SABÍEU QUE...?

Es considera **carn vermella** tota la carn muscular dels mamífers, com ara la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra, ja sigui fresca, picada, trossejada o congelada.

La **carn blanca** és, per tant, la carn d'aus, com també la de conill.

La **carn processada** és la carn, vermella o blanca, que s'ha transformat per salaó, curació, fermentació, fumatge o altres processos per millorar el seu gust o conservació (per exemple, bacó, hamburgueses, salsitxes, pernil cuït i pernil serrà, llom embotit, fuet, carn en conserva, salses a base de carn, viandes, etc.).

## TRUCS PER REDUIR EL CONSUM DE CARNS VERMELLES I PROCESSADES

- **Substituïu** alguna de les racions de carn vermella i processada per altres aliments proteics:
  - Llegums.
  - Ous.
  - Peix, tant blanc com blau, i preferentment de pesca sostenible.
  - Carn blanca.
- **Planifiqueu la programació setmanal de menús** de manera que la carn vermella aparegui com màxim 2 vegades a la setmana. Per exemple:
  - **Carn vermella:** 1 dia filet de porc i 1 dia cuixa de xai.
  - **Carn blanca:** 2 dies a la setmana, per exemple, 1 dia cuixa de pollastre i 1 dia espatlla de conill.
  - **Llegums:** 3-4 dies a la setmana.
  - **Ous:** 3-4 dies a la setmana.
  - **Peix:** 2-3 dies a la setmana, per exemple, 1 dia verat, 1 dia filet de lluç i 1 dia sardines en conserva.



- Prioritzeu la **carn fresca** (filet, bistec, pit, rodó, etc.) per sobre de la carn processada (hamburguesa, salsitxa, botifarra, etc.).
- Innoveu amb els **entrepans**, amb bones opcions com ara truita, peix en conserva, formatge, hummus i altres “patés” de llegums, alvocat, cremes de fruita seca, albergínia i ceba fregides, rodanxes de tomàquet i formatge fresc, etc.
- Reserveu el consum de carn processada per a **ocasions especials**, celebracions, àpats fora de la llar, etc.

## PRODUCTES LACTIS

La **llet**, els **iogurts** i el **formatge** també contribueixen a l'aportació de proteïnes, així com vitamines, calci i altres minerals. No obstant, a molts productes lactis s'hi afegeix sucre i altres edulcorants, cacau ensucrat, nata, etc. i deixen de ser recomanables. Per això, quan s'aconsella el consum de productes lactis, es fa referència únicament al formatge, la llet (sense sucre ni cacau afegit) i al iogurt natural sense endolcir. Aquests es poden consumir **entre 1 i 3 vegades al dia**.

## ALIMENTS PROTEICS

La carn (blanca i vermella), el peix, els ous i els llegums s'engloben dins del grup **d'aliments proteics**, ja que són una bona font de proteïnes.

Les necessitats de proteïnes de l'organisme són baixes i es cobreixen fàcilment, incorporant-hi, per exemple, algun aliment d'aquest grup en cada àpat principal (dinar i sopar). Les racions no han de ser molt grans, sinó que han d'ocupar, aproximadament, una quarta part del plat.

Però també és important **alternar** els diferents aliments, perquè a més de proteïnes, tots contenen altres nutrients d'interès. Així doncs, es recomana:

- **Llegums:** 3-4 vegades/setmana
- **Ous:** 3-4 vegades/setmana
- **Peix i marisc:** 3-4 vegades/setmana
- **Carn:** 3-4 vegades/setmana (carn vermella màxim 1-2/setmana)





DIFERÈNCIA ENTRE EL CONSUM I LES RECOMANACIONS

Segons l'Enquesta nacional d'alimentació (ENALIA, 2015), portada a terme per l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN), tant les persones adultes com la població infantil consumeixen **quantitats de carn, carn vermella i carns processades superiors a les que es recomana** (en els infants i adolescents el consum arriba a duplicar les recomanacions).

La recomanació de consum de carns a la setmana se situa en un màxim de 3-4 vegades i, d'aquestes, la **carn vermella en un màxim de 2 vegades la setmana**. La ració de consum varia segons l'edat, però se situa al voltant d'uns 100 grams per als adults, de 50-80 grams de 3 a 9 anys i de 80 a 125 grams per la franja de 10 a 17 anys.

A la següent taula s'evidencia que el consum de carn en general, i de carn vermella en particular, és superior a les recomanacions:

	INGESTA DIÀRIA DE CARN I DERIVATS* (g)	INGESTA SETMANAL DE CARN I DERIVATS* (g)	RECOMANACIÓ D'INGESTA MÀXIMA SETMANAL DE CARN** (g)	INGESTA SETMANAL DE CARN VERMELLA (g)	RECOMANACIÓ D'INGESTA MÀXIMA SETMANAL DE CARN VERMELLA (g)
Adults	110	770	400	266	200
3-9 anys	115	805	200-320	210	100-160
10-17 anys	150	1050	320-500	315	160-250

\* A "carn i derivats" s'hi inclouen les carns blanques, vermelles i processades.

\*\* En les recomanacions d'ingesta màxima de carn s'hi inclouen les carns blanques i les vermelles, però no les processades.

El consum de **carn processada** és massa **elevat**, especialment en la població infantil: els infants de 3 a 9 anys consumeixen 43 grams al dia de carn processada; els infants i adolescents de 10 a 17 anys en prenen 56 grams al dia, i els adults, 32 grams al dia.



## RECEPTES

Consulteu moltes **receptes saludables** amb carn blanca, ous, peix i llegums al Canal Salut. **Bon profit!**



## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- **Reduir l'elevat consum d'aliments d'origen animal** (entre d'altres, la carn), és convenient tant per motius de **salut** com també per protegir el **medi ambient** i el **benestar animal**.
- Els **costos ambientals** associats a la producció d'aliments d'origen animal, i sobretot de carn (i en especial de carn vermella) són molt elevats. Per això, substituïu algunes carns vermelles i processades per fonts proteiques d'origen vegetal, sobretot per llegums i fruita seca.
- Quan compreu carn fresca eviteu aquella que ve envasada amb **safates de plàstic** i altres recipients similars.
- Escolliu la carn de **proximitat i de productors locals** (Catalunya és un territori productor de carn vermella, amb IGP Vedella dels Pirineus Catalans), ajudareu a l'economia local, al desenvolupament rural i del territori i a la vinculació dels àmbits rural i urbà. També en el cas de les carns blanques es troben la IGP Pollastre i Capó del Prat i la IGP Gall del Penedès.
- Compreu i participeu en **cooperatives** de productors, de consumidors i en mercats locals.



## MÉS INFORMACIÓ

- **Dossier d'informació rellevant per desenvolupar una tasca pedagògica amb relació a la vinculació del consum de carn vermella i processada amb el càncer.** Agència Catalana de Seguretat Alimentària.
- **Consumo de carne y riesgo de cáncer.** Institut Català d'Oncologia.
- **¿Es realmente cancerígena la carne?** Nutrimedia. Universitat Pompeu Fabra.
- **La AECOSAN aconseja mantener las recomendaciones de salud pública sobre el consumo moderado de carne.** Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).
- **Vedella dels Pirineus Catalans.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Gall del Penedès.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Pollastre i capó del Prat.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Pescados.** Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- **Pesca i aqüicultura.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.

# MENYS...

## aliments ultraprocessats



### PER QUÈ?

El consum d'aliments ultraprocessats es relaciona amb una **pitjor qualitat de la dieta**, ja que aquests aliments comporten una aportació elevada de **sucres, sal, greixos malsans** i altres **substàncies i components** poc recomanables. Això fa que, com més productes ultraprocessats es consumeixen, més risc hi ha de patir malalties i trastorns com la **hipertensió**, la **diabetis**, l'**obesitat** i alguns tipus de **càncer**.

Pel fet que tenen uns gustos molt intensos, són fàcils i ràpids de consumir i estan promocionats per campanyes publicitàries molt potents, el **consum** de productes ultraprocessats **ha augmentat** molt en els darrers anys.



### RECOMANACIONS DE CONSUM

#### QUANT? QUAN? COM?

- Com menys, millor.

#### PER A QUI?

- Reduir o evitar els aliments ultraprocessats implica beneficis en la dieta i la salut de **qualsevol persona**, encara que és especialment convenient protegir els **infants** del consum d'aquests aliments: més enllà del poc valor nutricional i del fet de desplaçar el consum d'aliments saludables, és convenient que no s'acostumin a un **model de consum** com el que comporten els aliments ultraprocessats (gustos intensos, publicitat que n'indueix el consum, envasos dissenyats especialment, etc.).

### ELS ALIMENTS PROCESSATS:

- Són aquells als quals s'ha afegit sucre, greixos, sal, midons, etc. per tal de perllongar-ne la vida útil, canviar la textura, donar-los sabors més intensos o fer-los més atractius. La majoria tenen 2 o 3 ingredients i se'ls apliquen processos de conservació o cocció (per exemple: verdures, llegums i fruita en conserva, fruita seca salada, carns curades i fumades, peix en conserva, formatges, pa, etc.).



### ELS ALIMENTS ULTRAPROCESSATS:

- Solen tenir **llistes molt llargues d'ingredients**, amb molt poca o gens matèria primera bàsica (fruites, hortalisses, ous, llet, peix, llegums, cereals i farines, fruita seca, etc.) i també tenen els components que s'utilitzen en els aliments processats: sucre, olis i greixos, sal, antioxidants, estabilitzants i conservants.
- A més, contenen **substàncies i additius** que, encara que són segurs, serveixen únicament per **potenciar o modificar els gustos** i els aspectes sensorials del producte (per exemple, caseïna, lactosa, sèrum, greixos hidrogenats, proteïnes hidrolitzades, maltodextrina, xarops i altres edulcorants, colorants, saboritzants, antiaglomerants, emulsionants, etc.).
- Els **processos** implicats en la fabricació d'aquests productes són **industrials**, i no tenen un equivalent domèstic.
- Estan dissenyats per ser productes **a punt per consumir**, precuinats o que només s'hagin d'escalfar.
- Solen tenir **gustos molt intensos, envasos i embalatges molt atractius, fortes i agressives campanyes de màrqueting** (normalment dirigides a infants i adolescents), **declaracions de salut**, un **elevat rendiment econòmic** per qui els fabrica i solen pertànyer a **grans empreses i corporacions**.



## RECEPTES

Consulteu moltes **receptes saludables** al Canal Salut. **Bon profit!**



## SABÍEU QUE...?

Actualment, **un terç de les calories** que es prenen diàriament, al nostre entorn, provenen d'aliments ultraprocessats, així com **el 80% de tots els sucres afegits**.

## TRUCS PER REDUIR EL CONSUM D'ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

- **No compreu**, de forma habitual, aliments ultraprocessats: begudes ensucrades i energètiques, brioixeria, galetes i cereals de l'esmorzar ensucrats, xocolates, gelats, pans envasats, patates xips i similars, margarines i altres greixos untables, batuts de llet i fruita i de llet i cacau, iogurts de gustos i altres postres làcties ensucrades, suc, salses i extractes de carn, llets de creixement i altres productes especials per a nadons (potets), plats precuinats, delícies de pollastre (*nuggets*) i similars, hamburgueses i salsitxes, sopes instantànies, etc.
- **Eviteu oferir** aquest aliments als **nadons i infants petits**. Estan descobrint els gustos dels aliments, i és bo que coneguin els **gustos naturals** dels aliments bàsics perquè en un futur gaudeixin amb les preparacions d'aliments frescos i mínimament processats.
- **Retorneu** a la compra dels aliments bàsics, frescos o mínimament processats, amb llistes d'ingredients únics o ben curtes: fruita fresca, verdures i hortalisses, llegums, oli d'oliva verge, fruita seca, pa, patates, pasta, arròs i altres cereals integrals, peix, carn blanca, ous, etc.
- Gaudiu amb la **preparació dels aliments**, recupereu les **possibilitats gastronòmiques** del nostre entorn, innoveu amb **les receptes i la cuina actuals**. Cuinar és un acte gratificant i no ha de requerir necessàriament massa **temps ni habilitats**.



## TINGUEU CURA DE L'ENTORN

- La producció de productes ultraprocessats requereix molts **recursos** i genera molts **residus** (embalatges, ampolles i llaunes, etc.), en comparació amb els aliments **frescos o mínimament processats**.
- Sempre que pugueu, trieu els productes amb **embalatges de paper, cartró, vidre...** o a **granel** (a casa, guardeu-los en bosses de **paper**, pots de **vidre...**), així es minimitza la utilització de bosses i envasos de plàstic i llaunes.
- L'**aigua de l'aixeta** és la millor beguda i evita l'impacte ambiental dels envasos de plàstic.



### MÉS INFORMACIÓ

- **Aliments ultraprocessats**. Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació.
- **L'alimentació insana: una epidèmia mundial**. Justícia Alimentària Global.
- **Malbaratament alimentari**. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **El etiquetado infográfico en los alimentos procesados**. Grupo de educación sanitaria y promoción de la salud PAPPS. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.



## AUTORIA

Maria Manera  
Gemma Salvador  
Agència de Salut Pública de Catalunya

## REVISIÓ

Laia Asso,  
Societat Catalana de Pediatria

Nancy Babio,  
Col·legi de Dietistes – Nutricionistes de Catalunya i  
Universitat Rovira i Virgili

Anna Bach,  
Universitat Oberta de Catalunya i Col·legi Oficial de  
Farmacèutics de Barcelona

Elena Bagaria,  
Agència de Residus de Catalunya

Josep Basora,  
Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària

Julio Basulto,  
Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Maria Blanquer,  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Elena Boira,  
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

Anna Burgués,  
UNAE (Federació Unió Cívica de Consumidors i  
Mestresses de Casa de Catalunya)

Carmen Cabezas,  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Juanjo Cáceres,  
Societat per a l'Estudi Interdisciplinari de l'Alimentació  
i els Hàbits Socials

Gonzalo Casino,  
Universitat Pompeu Fabra

Melanie Cassarino,  
Creu Roja Catalunya

Conxa Castell,  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Alicia Cos,  
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

Sarai Cuevas,  
Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de  
Catalunya

Joan Gòdia,  
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i  
Alimentació

Cristina Gómez,  
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

Gené Gordó,  
Departament d'Ensenyament

Patricia Gosálbez  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Javier Guzmán,  
Justícia Alimentària

Marina Llobet,  
Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

Francisco Martín,  
Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària

Toni Massanés,  
Fundació Alícia

Jordi Menéndez,  
Justícia Alimentària

Gemma Miranda,  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Xènia Ortolà,  
Societat Catalana de Pediatria

Imma Palma,  
Blanquerna – Universitat Ramon Llull

Àlex Pérez,  
CAP Vallcarca – Sant Gervasi, Barcelona

Anna Pons,  
UNAE (Federació Unió Cívica de Consumidors  
i Mestresses de Casa de Catalunya)

Marta Ramon,  
Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

Lourdes Ribas,  
Fundació per a la Investigació Nutricional

Montserrat Rivero,  
Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació

Eulàlia Rodés,  
Departament d'Ensenyament

Nené Romero,  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Elena Roura,  
Fundació Alícia

Maica Rubinat,  
Secretaria General de l'Esport

Jordi Salas,  
Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis  
Catalans i CIBEROBN

Aitor Sánchez,  
Divulgador científic en nutrició

Jaume Serra,  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Lluís Serra,  
Fundació per a la Investigació Nutricional  
i CIBEROBN

José Serrano,  
Universitat de Lleida

Adolfo Tris,  
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i  
Alimentació

Mireia Urpí-Sardà,  
Universitat de Barcelona

Cristina Vaqué,  
Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Mariona Violan,  
Secretaria General de l'Esport

## SUPORT ADMINISTRATIU

Lydia Allueva  
Roser Castellà  
Agència de Salut Pública de Catalunya

## BIBLIOGRAFIA

### MÉS FRUITES I HORTALISSES

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.

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): 1029–1056.

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.

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/exposures/wholegrains-veg-fruit>

### MÉS LLEGUMS

Baladía E, Martínez-Rodríguez R. Legumbres y salud: sumario de evidencias rápidas. RED-NuBE; 2016. Disponible en: [http://www.rednube.net/docs/legumbres\\_2016.pdf](http://www.rednube.net/docs/legumbres_2016.pdf)

Campos-Vega R, Loarca-Piña G, Dave Oomah D. Minor components of pulses and their potential impact on human health. Food Res Int. 2010 March;43(2): 461-482

Curran J. The nutritional value and health benefits of pulses in relation to obesity, diabetes, heart disease and cancer. *Br J Nutr*. 2012 Aug;108 Suppl 1:S1-2

Ha V, Sievenpiper JL, de Souza RJ, Jayalath VH, Mirrahimi A, Agarwal A, et al. Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *CMAJ*. 2014 May 13;186(8):E252-62

Jayalath VH, de Souza RJ, Sievenpiper JL, Ha V, Chiavaroli L, Mirrahimi A. Effect of dietary pulses on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials. *Am J Hypertens*. 2014 Jan;27(1):56-64.

Kim SJ, de Souza RJ, Choo VL, Ha V, Cozma AI, Chiavaroli L, et al. Effects of dietary pulse consumption on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2016 Mar 30.

Papandreou C, Becerra-Tomás N, Bulló M, Martínez-González MÁ, Corella D, Estruch R, et al. Legume consumption and risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality in the PREDIMED study. *Clin Nutr*. 2018 Jan 9. pii: S0261-5614(17)31439-5.

## MÉS FRUITES SEQUES

Afshin A, Micha R, Khatibzadeh S, Mozaffarian D. Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2014 Jul;100(1):278-88.

Aune D, Keum N, Giovannucci E, Fadnes LT, Boffetta P, Greenwood DC, et al. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Med*. 2016 Dec 5;14(1):207

Del Gobbo LC, Falk MC, Feldman R, Lewis K, Mozaffarian D. Effects of tree nuts on blood lipids, apolipoproteins, and blood pressure: systematic review, meta-analysis, and dose-response of 61

controlled intervention trials. *Am J Clin Nutr*. 2015 Dec;102(6):1347-56.

Freisling H, Noh H, Slimani N, Chajès V, May AM, Peeters PH et al. Nut intake and 5-year changes in body weight and obesity risk in adults: results from the EPIC-PANACEA study. *Eur J Nutr*. 2018 Oct;57(7):2399-2408.

Guasch-Ferré M, Bulló M, Martínez-González MÁ, Ros E, Corella D, Estruch R, et al. Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial. *BMC Med*. 2013 Jul 16;11:164.

Ibarrola-Jurado N, Bulló M, Guasch-Ferré M, Ros E, Martínez-González MA, Corella D, et al. Cross-sectional assessment of nut consumption and obesity, metabolic syndrome and other cardiometabolic risk factors: the PREDIMED study. *PLoS One*. 2013;8(2):e57367.

Mayhew AJ, de Souza RJ, Meyre D, Anand SS, Mente A. A systematic review and meta-analysis of nut consumption and incident risk of CVD and all-cause mortality. *Br J Nutr*. 2016 Jan 28;115(2):212-25.

Zhou D, Yu H, He F, Reilly KH, Zhang J, Li S, et al. Nut consumption in relation to cardiovascular disease risk and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr*. 2014 Jul;100(1):270-7.

## MÉS VIDA ACTIVA I SOCIAL

Barnett T, Kelly A et al. Sedentary behaviors in today's youth: approaches to the prevention and management of childhood obesity. Scientific statement from AHA. *Circulation*. 2018;138:e142-e159.

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. 2010. Disponible a: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241599979>

Vallbona C, Roure E, Violan M (directors). Guia de prescripció de l'exercici físic per a la salut (Guia PEFS). Direcció General Salut Pública i Secretaria



General de l'Esport. 2007. Disponible a: [https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/sobre\\_lagencia/Plans\\_estrategics/PAFES/arxiu/guia\\_de\\_prescripcio\\_d\\_exercici\\_fisic\\_per\\_a\\_la\\_salut\\_\\_pefs\\_.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/sobre_lagencia/Plans_estrategics/PAFES/arxiu/guia_de_prescripcio_d_exercici_fisic_per_a_la_salut__pefs_.pdf)

Vuori I. World Health Organization and Physical Activity. PROGPREV MED 2018; 3: e0012. Disponible a: [https://journals.lww.com/progprevmed/fulltext/2018/01000/world\\_health\\_organization\\_and\\_physical\\_activity.1.aspx](https://journals.lww.com/progprevmed/fulltext/2018/01000/world_health_organization_and_physical_activity.1.aspx)

World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030. More active people for a healthier world. 2018. Disponible a: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

## CANVIEU A AIGUA

Cotter JD, Thornton SN, Lee JK, Laursen PB. Are we being drowned in hydration advice? Thirsty for more? Extrem Physiol Med. 2014 Oct 29;3:18.

European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary reference values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459. Disponible a: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459>

European Parliament. Drinking water in the EU: better quality and access. 2018. Disponible a: <http://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20181011STO15887/drinking-water-in-the-eu-better-quality-and-access>

Global Burden of Disease 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet. 2018 Sep 22;392(10152):1015-1035.

Iglesias C, Villarino A, Martínez JA, Cabrerizo L, Gargallo M, Lorenzo H, et al. Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. Nutr Hosp 2011;26(1).

Lotan Y, Daudon M, Bruyère F, Talaska G, Strippoli G, Johnson RJ, Tack I. Impact of fluid intake in the prevention of urinary system diseases: a brief review. Curr Opin Nephrol Hypertens. 2013;22 Suppl 1:S1-10.

McCartney M. Waterlogged? BMJ. 2011;343:d4280.

Muckelbauer R, Sarganas G, Grüneis A, Müller-Nordhorn J. Association between water consumption and body weight outcomes: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2013;98(2):282-99.

Shirreffs SM. Global patterns of water intake: how intake data affect recommendations. Nutr Rev. 2012 Nov;70 Suppl 2:S98-100.

Valtin H. Drink at least eight glasses of water a day. Really? Is there scientific evidence for "8 x 8"? Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. 2002;283(5):R993-1004.

Vreeman RC, Carroll AE. Medical myths. BMJ. 2007 Dec 22; 335(7633): 1288-9.

## CANVIEU A ALIMENTS INTEGRALS

Aune D, Chan DS, Lau R, Vieira R, Greenwood DC, Kampman E, et al. Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMJ. 2011 Nov 10;343:d6617.

Aune D, Norat T, Romundstad P, Vatten, LJ. Whole grain and refined grain consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. Eur J Epidemiol. 2013; 28(11): 845-858.

Chen GC, Tong X, Xu JY, Han SF, Wan ZX, Qin JB, Qin LQ. Whole-grain intake and total, cardiovascular, and cancer mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Am J Clin Nutr. 2016 Jul;104(1):164-72.

Oghbaei M, Prakash J. Effect of primary processing of cereals and legumes on its nutritional quality: A comprehensive review. Cogent Food Agric 2016;2(1).

Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Lampousi AM, Knüppel S, Iqbal K, et al. Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr*. 2017 Jun;105(6):1462-1473.

Seal, CJ, Brownlee, IA. Whole-grain foods and chronic disease: Evidence from epidemiological and intervention studies. *Proc. Nutr. Soc.* 2015, 74, 313-319.

Ye EQ, Chacko SA, Chou EL, Kugizaki M, Liu S. Greater whole-grain intake is associated with lower risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and weight gain. *J Nutr*. 2012 Jul;142(7):1304-13.

Wei H, Gao Z, Liang R, Li Z, Hao H, Liu X. Whole-grain consumption and the risk of all-cause, CVD and cancer mortality: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Br J Nutr*. 2016 Aug;116(3):514-25.

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/exposures/wholegrains-veg-fruit>

Zong G, Gao A, Hu FB, Sun Q. Whole Grain Intake and Mortality From All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer: a Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Circulation*. 2016 Jun 14;133(24):2370-80.

### CANVIEU A OLI D'OLIVA VERGE

Buckland G, Gonzalez CA. The role of olive oil in disease prevention: a focus on the recent epidemiological evidence from cohort studies and dietary intervention trials. *Br J Nutr*. 2015 Apr;113 Suppl 2:S94-101.

Covas MI, de la Torre R, Fitó M. Virgin olive oil: a key food for cardiovascular risk protection. *Br J Nutr*. 2015 Apr;113 Suppl 2:S19-28.

Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *N Engl J Med*. 2018 Jun 21;378(25):e34.

Martínez-González MA, Domínguez LJ, Delgado-Rodríguez M. Olive oil consumption and risk of

CHD and/or stroke: a meta-analysis of case-control, cohort and intervention studies. *Br J Nutr*. 2014 Jul 28;112(2):248-59.

Schwingshackl L, Christoph M, Hoffmann G. Effects of Olive Oil on Markers of Inflammation and Endothelial Function—A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients* 2015, 7(9), 7651-7675.

Schwingshackl L Hoffmann G. Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Lipids Health Dis*. 2014; 13: 154.

### CANVIEU A ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Agència Catalana de Residus. Departament de Territori i Sostenibilitat. Generalitat de Catalunya. Guia “L'estalvi econòmic associat a la prevenció de residus a les llars. 2010. Disponible a: [http://residus.gencat.cat/web/.content/home/lagencia/publicacions/prevencio/guia\\_tecnica\\_definitiva.pdf](http://residus.gencat.cat/web/.content/home/lagencia/publicacions/prevencio/guia_tecnica_definitiva.pdf)

Serra-Majem L, Ortiz-Andrellucchi A. The Mediterranean diet as an example of food and nutrition sustainability: a multidisciplinary approach. *Nutr Hosp*. 2018 Jun 12;35(Spec No4):96-101.

Springmann M, Clark M, Mason-D'Croz D5, Wiebe K, Bodirsky BL, Lassaletta L, et al. Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*. 2018 Oct;562(7728):519-525.

### MENYS SAL

Aburto NJ, Ziolkovska A, Hooper L, Elliott P, Cappuccio FP, Meerpohl JJ. Effect of lower sodium intake on health: systematic review and meta-analyses. *BMJ*. 2013 Apr 3;346:f1326.

He FJ, Li J, Macgregor GA. Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomized trials. *BMJ*. 2013 Apr 3;346:f1325.

Ortega RM, López-Sobaler AM, Ballesteros JM, Pérez-Farínós N, Rodríguez-Rodríguez E, Aparicio A, et al. Estimation of salt intake by 24 h urinary sodium

excretion in a representative sample of Spanish adults. *Br J Nutr.* 2011 Mar;105(5):787-94.

World Health Organization. Salt reduction. 2016. Disponible a: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

## MENYS SUCRES

Bailey RL, Fulgoni VL, Cowan AE, Gaine PC. Sources of Added Sugars in Young Children, Adolescents, and Adults with Low and High Itakes of Added Sugars. *Nutrients.* 2018 Jan 17;10(1).

Larsson SC, Akesson A, Wolk A. Sweetened beverage consumption is associated with increased risk of stroke in women and men. *J Nutr.* 2014 Jun;144(6):856-60.

Ruiz E, Ávila JM, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta-Bartrina J, et al. Energy Intake, Profile, and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings of the ANIBES Study. *Nutrients* 2015, 7(6), 4739-4762.

Ruiz E, Rodriguez P, Valero T, Ávila JM, Javier Aranceta-Bartrina J, Gil A, et al. Dietary Intake of Individual (Free and Intrinsic) Sugars and Food Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients.* 2017 Mar; 9(3): 275.

Te Morenga LA, Howatson AJ, Jones RM1, Mann J. Dietary sugars and cardiometabolic risk: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of the effects on blood pressure and lipids. *Am J Clin Nutr.* 2014 Jul;100(1):65-79.

Vall J, López-Casasnovas G. Impact of SSB taxes on consumption. *CRES-UPF Working Paper #201804-110.* 2018. Disponible a: <https://www.upf.edu/documents/3223410/7582912/CRESWP201804110.pdf/c888c03c-06e2-7c2b-415f-accae486a9c7>

World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: 2015. Disponible a: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028\\_eng.df;jsessionid=7886A7FCEBE5FC85CBEFF34CAA D25794?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.df;jsessionid=7886A7FCEBE5FC85CBEFF34CAA D25794?sequence=1)

## MENYS CARN VERMELLA I PROCESSADA

Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, Ghissassi FE, Benbrahim-Tallaa L, et al; International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. Carcinogenicity of consumption of red meat and processed meat. *Lancet Oncol.* 2015 Dec;16(16):1599-600.

European Food Safety Authority. Scientific Opinion on health benefits of seafood (fish and shellfish) consumption in relation to health risks associated with exposure to methylmercury. *EFSA Journal* 2014;12(7):3761. Disponible a: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3761.htm>

Larsson SC, Crippa A, Orsini N, Wolk A, Michaëlsson K. Milk Consumption and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients.* 2015 Sep 11;7(9):7749-63.

Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science.* 2018 Jun 1;360(6392):987-992.

Yip CSC, Lam W, Fielding R. A summary of meat intakes and health burdens. *Eur J Clin Nutr.* 2018 Jan;72(1):18-29.

World Cancer Research Fund. American Institute for Cancer Research. Limit red and processed meat. Disponible a: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations/limit-red-processed-meat>

World Health Organization. Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat. Octubre 201. Disponible a: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat>

## MENYS ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

Boyland EJ, Nolan S, Kelly B, Tudur-Smith C, Jones A, Halford JC, Robinson E. Advertising as a cue to consume: a systematic review and meta-analysis of the effects of acute exposure to unhealthy food and nonalcoholic beverage advertising on intake in children and adults. *Am J Clin Nutr.* 2016 Feb;103(2):519-33.

Costa CS, Del-Ponte B, Assunção MCF, Santos IS. Consumption of ultra-processed foods and body fat during childhood and adolescence: a systematic review. *Public Health Nutr.* 2018 Jan;21(1):148-159.

de Oliveira Otto MC, Anderson CAM, Dearborn JL, Ferranti EP, Mozaffarian D, Rao G, et al; American Heart Association Behavioral Change for Improving Health Factors Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health and Council on Epidemiology and Prevention; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Clinical Cardiology; and Stroke Council. Dietary Diversity: Implications for Obesity Prevention in Adult Populations: A Science Advisory From the American Heart Association. *Circulation.* 2018 Sep 11;138(11):e160-e168.

Juul F, Martinez-Steele E, Parekh N, Monteiro CA, Chang VW. Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults. *Br J Nutr.* 2018 Jul;120(1):90-100.

Latasa P, Louzada MLDC, Martinez Steele E, Monteiro CA. Added sugars and ultra-processed foods in Spanish households (1990-2010). *Eur J Clin Nutr.* 2018 Oct;72(10):1404-1412.

Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr.* 2018 Jan;21(1):5-17.

Moubarac JC, Parra DC, Cannon G, Monteiro CA. Food Classification Systems Based on Food Processing: Significance and Implications for Policies and Actions: A Systematic Literature Review and Assessment. *Curr Obes Rep.* 2014 Jun;3(2):256-72.

Poti JM, Braga B, Qin B. Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health-Processing or Nutrient Content? *Curr Obes Rep.* 2017 Dec;6(4):420-431.

Sadeghirad B, Duhaney T, Motaghipisheh S, Campbell NR, Johnston BC. Influence of unhealthy food and beverage marketing on children's dietary intake and preference: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Obes Rev.* 2016 Oct;17(10):945-59.

Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Lampousi AM, Knüppel S, Iqbal K, Bechthold A, et al. Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr.* 2017 Jun;105(6):1462-1473.

# petits canvis

## PER MENJAR MILLOR

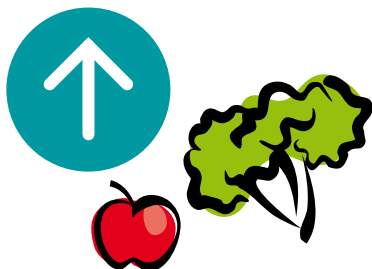
*més*

FRUITES  
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA  
I SOCIAL



*canvia*

AIGUA

ALIMENTS  
INTEGRALS

OLI D'OLIVA  
VERGE

ALIMENTS  
DE TEMPORADA  
I PROXIMITAT



*menys*

SAL

SUCRES

CARN VERMELLA  
I PROCESSADA

ALIMENTS  
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT





[canalsalut.gencat.cat](http://canalsalut.gencat.cat)