

Cost de l'alimentació saludable bàsica a Catalunya

Persona adulta



6,6 €
dia

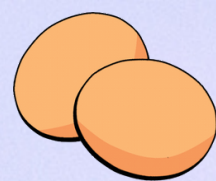
mitjana setmana
46 €

Cost per a famílies



2 adults + 1 infant (3-6 anys)

17 €/dia



1 adult + 1 adolescent (10-13 anys)

15 €/dia



2 adults + 1 adolescent (14-18 anys)

22 €/dia



Els nostres càlculs

Despesa econòmica d'una proposta d'alimentació saludable, sostenible i de baix cost, per a una persona adulta a Catalunya durant el període gener-juny de 2022.



1 Cerca nutricional

Requeriments nutricionals:

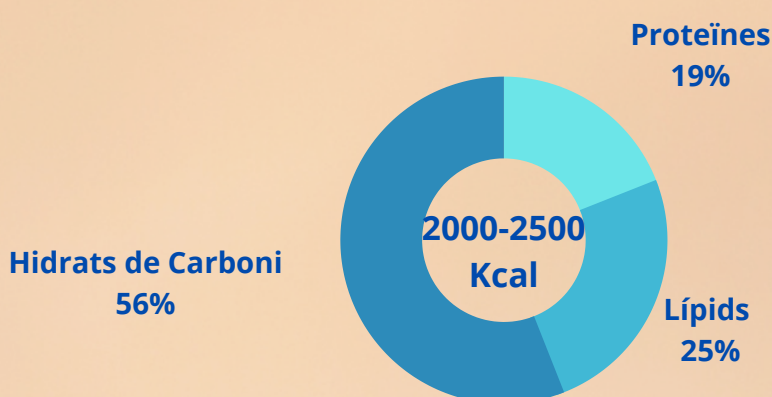
EFSA i AESAN

Freqüències de consum:

Petits Canvis per Menjar Millor

Gramatges: AESAN

Programa càlcul nutricional: Odimet



2 Cerca de preus

Supermercats

€/dia persona adulta



Webs dels 5 supermercats: 1 www.dia.es; 2 www.carrefour.es; 3 www.bonarea.com; 4 www.mercadona.es; 5 www.bonpreuesclat.cat

3 Càlcul per grup d'edat

Infants de 3 a 6 anys	3,9 €/dia
Infants de 7 a 9 anys	5,2 €/dia
Adolescents de 10 a 13 anys i persones adultes	6,6 €/dia
Adolescents i joves de 14 a 18 anys	8,6 €/dia

Bibliografia utilitzada:

- 1.European Food Safety Authority (EFSA). Dietary Reference Values for the EU. <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>
- 2.Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ingestas Nutricionales de Referencia para la población española. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/INR.pdf
- 3.Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Petits canvis per menjar millor: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salutothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf
- 4.Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Recomendaciones Dietéticas para la población española. www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf
- 5.Organitzador Dietètic Metabòlic (ODIMET): <https://odimet.es/>
- 6.Webs dels 5 supermercats: 1www.dia.es; 2www.carrefour.es; 3www.bonarea.com; 4www.mercadona.es; 5www.bonpreuesclat.cat