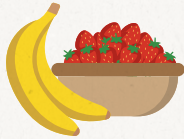


petits canvis

PER MENJAR MILL  R

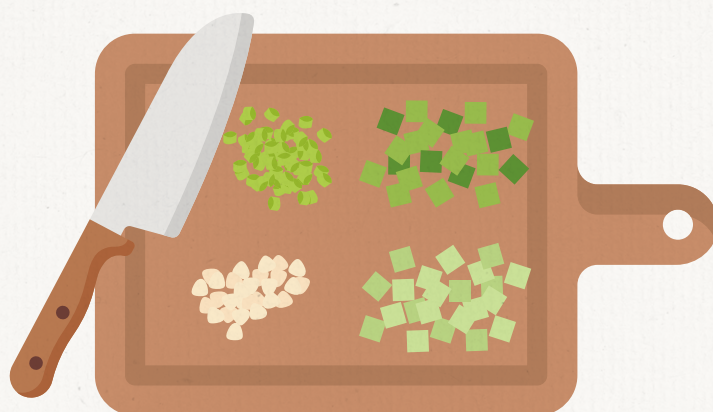


ELS CONSELLS CLAU EN IMATGES

Document adreçat a professionals



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



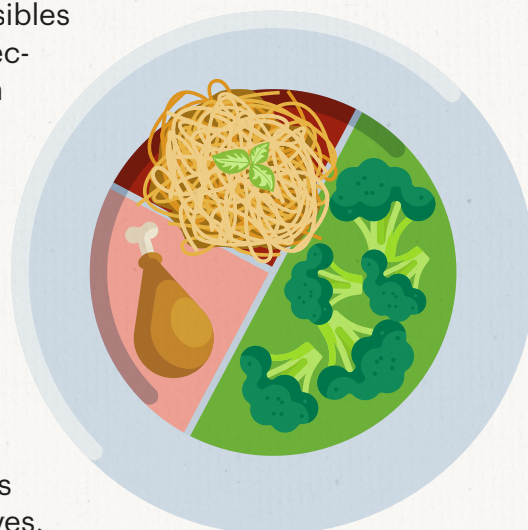
Índex

Introducció	3
La guia Petits canvis per menjar millor	4
L'adaptació de la guia Petits canvis per menjar millor. Per què prioritzar uns elements i consells sobre els altres	6
Com utilitzar el material Petits canvis per menjar millor	7
1. Petits canvis per menjar millor.....	7
2. Compra.....	8
3. Higiene	9
4. Plat saludable	10
5. Receptes.....	11
Preguntes més freqüents	12
Material de suport	16
Bibliografia consultada	17

Introducció

El tipus i la quantitat d'aliments que consumim, la forma com es produeixen, distribueixen o es compren i el que es malbarata són factors molt importants i determinants tant de la salut humana com de la salut planetària. Uns hàbits saludables relacionats amb l'alimentació, la pràctica regular d'activitat física, no fumar i evitar el consum d'alcohol són factors importants per mantenir la salut i prevenir malalties com ara l'obesitat, la diabetis, la càries dental, les malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncer.

A més, es coneix una relació entre hàbits poc saludables com l'alimentació, el sedentarisme, el consum de tabac i d'alcohol i una posició socioeconòmica desfavorable. En relació amb l'alimentació, la indústria alimentària tendeix cada cop més a augmentar la mida de la ració dels aliments ultraprocessats (rics en sal, sucres i greixos saturats) i a oferir-los a un preu molt baix, cosa que fa que aquests productes siguin molt accessibles econòmicament. Aquest fet pot dificultar la selecció d'aliments saludables afavorint l'existència d'entorns obesogènics. Segons l'evidència científica, un consum elevat de carns processades, d'aliments ultraprocessats, sucres i greixos, juntament amb altres factors d'estil de vida, s'associa a l'augment de malalties cròniques. Per això, és important potenciar i mantenir uns hàbits alimentaris saludables en totes les etapes de la vida.



Cal recordar que, l'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants socials, culturals (convivència, relacions afectives, identificació social i religiosa, etc.) i de benestar emocional que a la llarga configuren el comportament alimentari i que poden repercutir en l'estat de salut física i mental de les persones.

En aquest sentit, les recomanacions haurien d'emfatitzar no només els aspectes nutricionals, sinó també la planificació dietètica, gastronòmica i culinària, la reducció del malbaratament, les pràctiques correctes d'higiene en la manipulació d'aliments i la importància dels àpats familiars o en companyia com a espai de socialització i comunicació.

Les guies alimentàries poden ser un instrument útil ja que, amb missatges breus i representacions gràfiques, s'ofereixen consells que poden servir per millorar la ingesta alimentària de tothom.

La guia *Petits canvis per menjar millor*

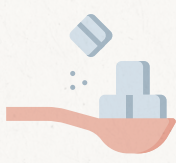
La guia alimentària *Petits canvis per menjar millor* s'estructura en tres grups de missatges senzills sobre els aliments i les conductes que cal potenciar, els aliments que cal reduir i aquells dels quals convé canviar-ne la qualitat o el tipus per altres versions més saludables i més respectuoses amb l'entorn.

Sota el consell "**MENYS**" s'engloben els aliments i productes el consum dels quals cal reduir ja que és massa elevat i es relaciona amb importants problemes de salut.

És millor evitar condimentar amb sal i sucre els aliments i les preparacions, especialment les dels infants. Els ajudareu a prevenir malalties.



- **SAL.** Reduïu la sal que **afegiu** als aliments i les preparacions, i la que utilitzeu que sigui iodada. Molts **aliments processats** contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.
- **SUCRE.** Disminuiu tant com pugueu el consum de **productes ensucrats** (tant aliments com begudes) i **eviteu afegir sucre** als aliments i begudes.
- **CARNES VERMELLES I PROCESSADES.** La carn vermella es pot incloure **d'1 a 2 vegades a la setmana com a màxim**, i les **carns processades**, si es consumeixen, ha de ser forma **ocasional**.
- **ALIMENTS ULTRAPROCESSATS.** **Eviteu comprar i consumir**, de forma habitual, aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucres, greixos, sal, midons, additius, etc., que modifiquen el gust, l'olor, el color, la textura, etc. del producte.

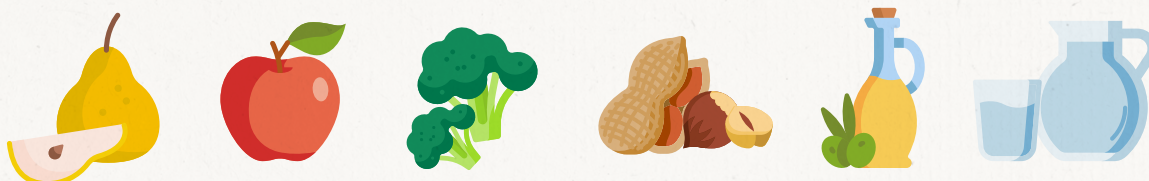


Dins del grup “**MÉS**” s’hi inclouen els aliments amb un perfil nutricional més saludable:

- **FRUITES I HORTALISSES.** De fruites, com a mínim, **3 peces al dia**, senceres o a trossos, sempre per a postres, a tot arreu i també entre hores.
D’hortalisses, com a mínim, **2 vegades al dia**, crues (en amanides ben variades) o cuites (al vapor, saltades, al forn, etc.), com a plat principal o d’acompanyament.
- **LLEGUMS.** De **3 a 4 vegades a la setmana**. Es poden cuinar i presentar de moltes maneres diferents, i és fàcil comprar-los cuits. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els ous. A casa nostra en tenim moltes varietat. Aproveiteu-les!
- **FRUITA SECA.** Un **grapat cada dia** és una opció molt bona i saludable, ja sigui crua o torrada, però sense sal. Incorporeu-la a esmorzars i berenars, a aperitius i també a les vostres receptes.
- **VIDA ACTIVA I SOCIAL.** Sumeu almenys **30 minuts** d’activitat física moderada, **com a mínim 5 dies a la setmana**, si pot ser en companyia i a l’aire lliure. **Compartir els àpats** amb temps i sense pantalles és una gran oportunitat per gaudir, fer salut i relacionar-se.

Dins del grup “**CANVIEU A**” es proposa millorar l’alimentació i la salut substituint alguns aliments (aliments refinats, begudes dolces o alcohòliques, greixos i olis vegetals, aliments llunyans o de fora) per altres més saludables:

- **AIGUA.** L’aigua és sempre **la millor beguda**: quan tingueu set, escolliu l’aigua, tant **durant els àpats** com **entre àpats**. Per reduir envasos, és millor l’aigua de l’aixeta.
- **ALIMENTS INTEGRALS.** Trieu les **varietats integrals** del pa, la pasta, l’arròs, etc., ja que sense refinar són més nutritives.
- **OLI D’OLIVA VERGE.** Tant per **cuinar** com per **amanir**, utilitzeu oli d’oliva verge. Al nostre entorn es produeixen moltes varietats diferents i de gran qualitat.
- **ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT.** Prioritzeu-los, ja que són **més frescos i conserven millor** les aromes, els gustos, els nutrients, etc. Consumir-los ajuda al **desenvolupament econòmic i social** del territori i té **menys impacte ambiental**. Trieu-los a granel o en envasos reutilitzables per **reduir residus**.



L'adaptació de la guia *Petits canvis per menjar millor*. Per què prioritzar uns elements i consells sobre els altres?

Les claus per reduir els costos i els recursos associats a l'alimentació i poder gaudir d'una alimentació saludable se centren a fer una selecció adequada dels aliments que s'adquireixen per consumir i, per tant, a seguir una bona estratègia en la priorització i adquisició d'aliments, així com en la preparació i la reducció del malbarament i dels residus.

En qualsevol cas, és important adaptar els consells i orientacions així com la distribució d'aliments en funció dels grups de població i de la situació de cada persona, llar o família, l'edat, la cultura, les característiques de l'habitatge –amb llum, aigua, gas, etc. o sense–, la disponibilitat d'habitatge, l'estat de salut, etc. per donar resposta a les seves necessitats nutricionals i preferències personals i culturals.

Així mateix, l'adaptació dels consells en la distribució d'aliments amb finalitat solidària s'ha de basar sempre, o en la mesura que sigui possible, en les recomanacions d'alimentació saludable i sostenible. En cas contrari, la distribució d'aliments es podria convertir en un procés afavoridor de malalties cròniques o protector de la salut, en funció de la qualitat nutricional dels aliments que se subministren i també de la informació i de les estratègies d'acompanyament.

En aquest sentit, és important prioritzar els aliments frescos o mínimament processats i principalment d'origen vegetal i d'alta qualitat nutricional com, per exemple, fruita i hortalissa, oli d'oliva, llegums secs o cuits, llet, fruita seca –no salada ni ensucrada– i fruita dessecada (panses, figues, prunes, etc.), conserves de verdures i peix, brous vegetals, pasta, pa o arròs integral, etc.; i evitar els aliments de baixa qualitat nutricional com són els aliments ultraprocesats rics en sucres, greixos i sal (galletes, brioixeria, cereals d'esmorzar ensucrats, xocolates, torrons, embotits, etc.), les begudes ensucrades i les carns processades.

Des de l'Agència de Salut Pública de Catalunya s'ofereix la present selecció de recursos, adaptats de la guia *Petits canvis per menjar millor*. Els recursos d'infografies de **PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR** s'adrecen a professionals que treballen amb persones amb risc socioeconòmic i/o amb dificultat lectora amb l'objectiu de promoure una alimentació saludable, de fàcil preparació i tenint molt en compte el pressupost. Es tracta de missatges i suggeriments per poder transmetre de forma pràctica i aplicable a diferents tipologies de famílies i llars, joves i gent gran, proporcionant-los consells i recomanacions per preparar de forma autònoma àpats diaris saludables i econòmics adaptant-los als gustos, necessitats i costums de cadascú.



Com utilitzar el material Petits canvis per menjar millor

1. PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

A la cara A, s'hi inclou una simplificació del cartell Petits canvis per menjar millor, per destacar els aliments i/o elements que cal prioritzar.

Dins del grup "MÉS" s'hi inclouen els aliments amb un perfil nutricional més saludable: **FRUITES I HORTALISSES, LLEGUMS, FRUITA SECA i VIDA ACTIVA I SOCIAL.**

Per a l'explicació, vegeu l'apartat anterior La guia Petits canvis per menjar millor.

A la cara B, es mostren els productes alimentaris que s'haurien d'evitar i un exemple d'alternatives **més saludables.**



2. La compra bàsica saludable

Aquest recurs inclou la descripció iconogràfica d'una compra bàsica saludable. A la cara A, s'hi inclouen els aliments frescos i, a la cara B, els aliments secs.



3. Consells sobre higiene en la manipulació i conservació d'aliments

Aquest recurs us pot ajudar a explicar de forma clara i senzilla els principals consells i les normes bàsiques a tenir en compte per a una manipulació higiènica dels aliments per evitar les toxiinfeccions alimentàries.

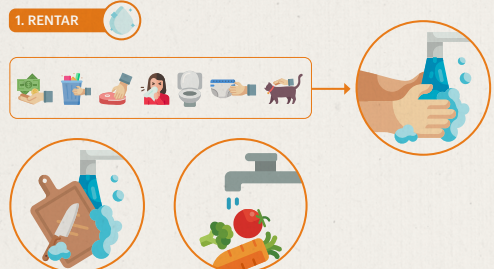
A la cara A, s'hi inclou el rentat de mans, la neteja d'estris i superfícies, i la separació dels aliments per evitar la contaminació encreuada; a la cara B, s'hi inclouen les normes bàsiques per coure i refredar els aliments cuits per a la seva correcta conservació.

petits canvis

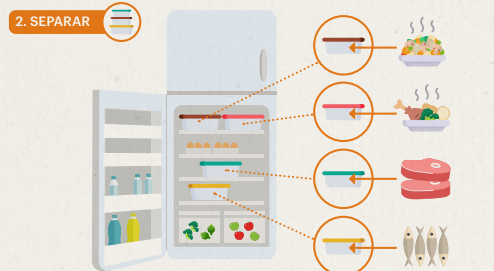
PER MENJAR MILLOR

Consells sobre higiene en la manipulació d'aliments

1. RENTAR



2. SEPARAR

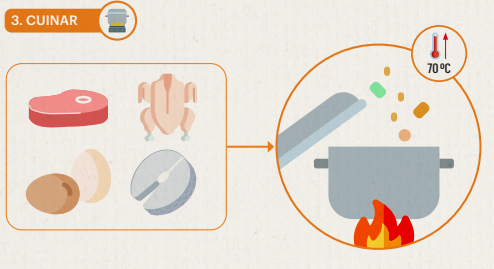


petits canvis

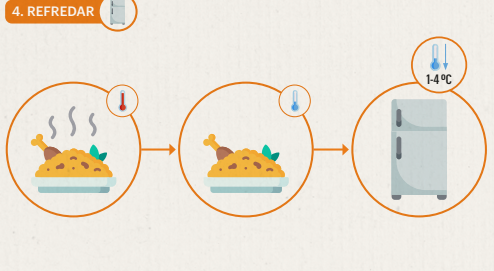
PER MENJAR MILLOR

Consells sobre higiene en la manipulació d'aliments

3. CUINAR



4. REFREDAR



4. El plat saludable

La infografia El plat saludable és una eina gràfica que us pot ajudar a explicar l'estructura dels àpats principals i veure la proporció dels diferents grups d'aliments que haurien d'incloure.

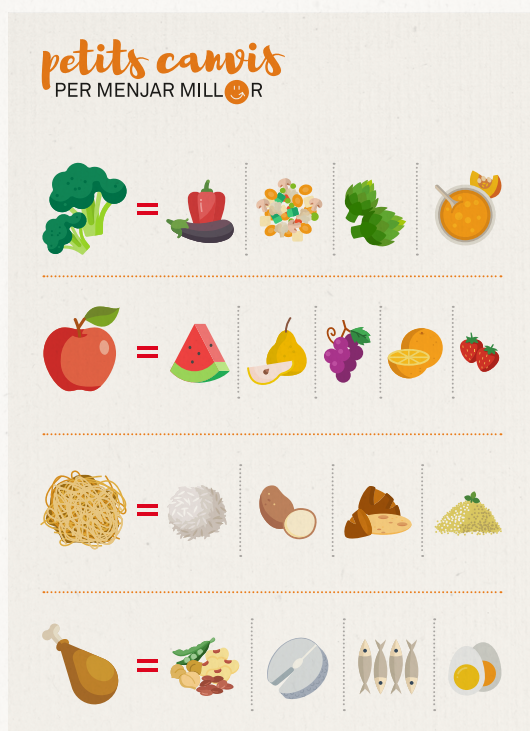
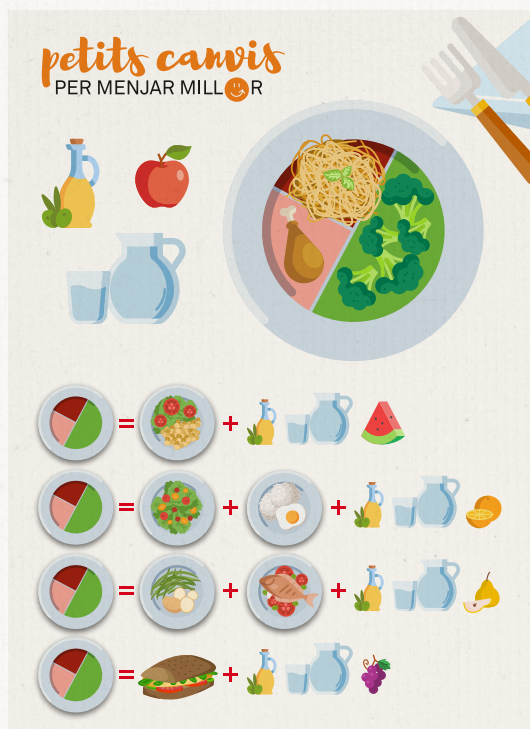
A la cara A es mostra el plat saludable, que serveix per explicar que en els àpats principals hi ha d'haver un equilibri entre les hortalisses, els farinacis i els proteics. La composició seria:

- La meitat del plat l'ocuparien **hortalisses i verdures**, crues i/o cuites. **Són indispensables en els dinars i els sopars.**
- Un quart del plat l'ocuparien els **farinacis**: cereals integrals, com el pa, la pasta, l'arròs, etc. o tubercles, com la patata i el moniato.
- Un quart del plat inclouria els **aliments proteics**, com els llegums, el peix, els ous o la carn blanca no processada. Convé limitar les carns vermelles i evitar les carns processades. Quan en una meitat del menú s'hi inclouen llegums, és suficient que l'altra meitat del plat l'ocupin les hortalisses. Les fruites seques es poden incloure en amanides, picades o salses.

Les **quantitats o la mida del plat** han d'anar d'acord amb les necessitats individuals, que depenen de l'edat, de l'activitat física que es realitza, el pes corporal i la sensació de gana.

A la cara A també es mostren diferents opcions que s'ajustarien a l'estructura del plat saludable i contindrien alguns exemples de plats i de menús.

A la cara B d'aquest recurs hi podeu trobar exemples de diferents opcions de fruites, hortalisses, farinacis i proteics.



5. Receptes saludables

Aquest recurs inclou la descripció iconogràfica d'una selecció de receptes de plats saludables, fàcils de preparar i de baix cost com, per exemple: amanida de mongetes blanques, sopa de lleties, pollastre amb samfaina i sardines amb hortalisses.

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Amanida de mongetes blanques

Sopa de lleties

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Pollastre amb samfaina

Sardines amb hortalisses

Preguntes més freqüents

1. Les hortalisses i les verdures són el mateix?

Encara que sovint s'utilitzen indistintament les denominacions “verdures” i “hortalisses”, les verdures són el grup d'hortalisses de fulla verda, mentre que les hortalisses són el grup d'aliments que acull les parts comestibles dels vegetals que es conreen en els horts, sigui quina sigui la part que se'n consumeixi, llevat dels tubercles i llegums. Són exemples d'hortalisses les fulles dels espinacs i enciams, les arrels de les pastanagues i els raves, els bulbs de les cebes i els alls, així com els fruits de plantes com l'albergínia, la carbassa, els pebrots o el cogombre; i són exemples de verdures les cols, les bledes, els espinacs i els enciams.

Per a més informació podeu consultar [Salut amb fruites i verdures](#).

2. Els pèsols són verdura o llegum?

El pèsol o pesolera (*Pisum sativum*) és una planta de la família de les lleguminoses o fabàcies. Encara que els pèsols se solen consumir frescos i com a hortalissa, a diferència d'altres llegums que es consumeixen secs (llenties, cigrons, fesols, etc.), tant nutricionalment com botànicament són un llegum.

Per a més informació podeu consultar [Els llegums](#).

3. Si al meu fill no li agrada la fruita, li puc donar en forma de suc o melmelada?

La millor forma de consumir fruita és fresca, sencera o a trossos. Cal limitar el consum de suc o de líquats, encara que siguin casolans, perquè tenen sucres lliures i poca fibra, i, per tant, no és equivalent a menjar la fruita fresca sencera o a trossos.

La melmelada conté al voltant del 50% de sucre i la fruita està cuïta i, generalment, triturada.

Per a més informació podeu consultar [Mites i creences](#) i [Les fruites](#).

4. Els iogurts que tenen trossos de fruita poden comptar com a fruita?

La quantitat de fruita que, generalment, conté un iogurt no és equivalent a una peça de fruita fresca. A més, aquests tipus de iogurts solen contenir sucre. Per això, és preferible barrejar un iogurt natural sense sucre amb trossos de fruita fresca madura (maduixes, cireres, pera, etc.).

Per a més informació podeu consultar [Mites i creences](#) i [Les fruites](#).

5. La fruita seca engreixa molt, oi?

Encara que la fruita seca és un aliment molt calòric (aporten unes 600 kcal/100 grams), l'evidència científica mostra que consumir fruita seca cada dia en el context d'una alimentació saludable no comporta un augment de pes. A més, el tipus de

greix que contenen és molt saludable. Per això, es recomana consumir fruita seca (nous, ametlles, avellanes, etc.) –de 3 a 7 grapats a la setmana–, i millor crua o torrada sense sal ni sucres afegits.

Per a més informació podeu consultar [Fruita seca](#).

6. Els aliments integrals són bons per als infants? Per què han de ser integrals?

Els cereals integrals (blat, arròs, ordi, sègol, etc.) 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.

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

Per a més informació podeu consultar la guia [L'alimentació saludable a l'etapa escolar](#) i [Canvieu a integrals](#).

7. Tota la vida s'ha menjat carn vermella i sobretot en la infància. Per què ara no se n'aconsella el consum?

Actualment, el consum de carn, en general, i de carn vermella, en particular, és superior a les recomanacions. 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.

En el marc d'una alimentació saludable es pot consumir carn entre 3 o 4 cops a la setmana (màxim d'1 a 2 racions de carn vermella).

Per a més informació podeu consultar [Carn vermella i processada](#).

8. Si no es menja carn, cal prendre un suplement vitamínic?

Només en el cas de persones que hagin optat per una alimentació vegetariana –ovolactovegetariana, ovovegetariana, lactovegetariana o vegana– és necessària la suplementació amb vitamina B12.

Per a més informació podeu consultar [Alimentació vegetariana](#).

9. Què vol dir carn processada?

Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, inclosa la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumatge o altres processos per millorar-ne

el gust o la conservació (hi inclou pernil, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

Per a més informació podeu consultar [Carn vermella i processada](#).

10. Al matí el meu fill no té gana (jo tampoc). Si a l'escola ja porta esmorzar, no cal que l'obligui a esmorzar a casa, oi?

Les persones adultes han d'oferir una alimentació saludable als infants i han d'establir què, on i quan menja l'infant, però han de deixar que l'infant participi en la decisió sobre les quantitats, ja que és capaç de regular la seva ingesta calòrica, que pot canviar d'un àpat a un altre i d'un dia a l'altre. Les persones adultes han d'oferir una ració d'aliment adaptada a la sensació de gana i sacietat expressada per l'infant, evitant, així, haver d'insistir o forçar perquè s'acabi el menjar.

Si l'infant no té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, pot fer una ingesta més lleugera i complementar-la millor amb l'esmorzar de mig matí. De fet, sovint es reparteix l'esmorzar en dues ingestes, la primera a casa; l'altra, a mig matí, que sol coincidir amb l'estona de l'esbarjo.

Per a més informació podeu consultar [L'alimentació saludable a l'etapa escolar, Millorem els esmorzars i berenars dels infants](#) i [Acompanyar els àpats dels infants](#).

11. Diuen que la llet és dolenta per als infants i adolescents. És veritat? La llet ha de ser desnatada?

La llet, els iogurts i el formatge contribueixen a l'aportació de proteïnes, així com de vitamines, calci i altres minerals. No obstant això, 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. Es recomana consumir lactis entre 1 i 3 vegades al dia. En el cas de persones sanes, no cal que la llet sigui desnatada.

Per a més informació podeu consultar [L'alimentació saludable a l'etapa escolar](#) i [Millorem els esmorzars i berenars dels infants](#).

12. Si es recomana que als entrepans no s'hi posi embotits habitualment, què hi he de posar?

Per berenar es poden oferir aliments ben diferents, entre els quals cal prioritzar la fruita fresca, la fruita seca, els farinacis integrals i els lactis. Altres aliments que podeu incloure en el berenar són la fruita dessecada (panses, prunes seques, etc.), les hortalisses de temporada crues (tomàquet, enciam, pebre tendre, etc.) i/o cuites (albergínia arrebossada, pebrots escalivats, carbassó a la planxa, etc.), els aliments proteics (ous, formatge, hummus, peix en conserva, etc.), els aliments grassos (preferentment oli d'oliva verge, avocat, crema de fruita seca, etc.), etc.

Per a més informació podeu consultar [Millorem els esmorzars i berenars dels infants](#) i [24 alternatives als entrepans d'embotit](#).

13. Què és un aliment ultraprocesat?

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 ultraprocesats són aquells que s'han elaborat industrialment i que, a més de dur sucres, greixos, sal, midons, etc. afegits, tenen molt poca matèria primera i altres additius i substàncies, que pretenen modificar els aspectes sensorials del producte.

Per a més informació podeu consultar [Aliments ultraprocesats](#).

14. El peix congelat és igual de bo que el no congelat?

El peix congelat és també una molt bona opció. La qualitat nutricional d'aquest tipus de peix és excel·lent i les diferències entre el peix fresc i el congelat són mínimes. La congelació és un procés de conservació que evita el procés de descomposició del peix i en manté el valor nutritiu si no es trenca la cadena de fred.

Per a més informació podeu consultar [El peix i el marisc](#).

15. La brioxeria també inclou els pastissos que fem a casa?

Generalment, la brioxeria s'elabora amb molt sucre, farina refinada i greixos malsans (greixos vegetals, margarines, oli de palma o oli de palmist, oli de coco, etc.) i sal. Ara bé, quan s'elabora a casa, es pot optar per utilitzar oli d'oliva en lloc de mantega; farina integral en lloc de farina blanca; poca quantitat de sucre –reduir a un terç el sucre de les receptes dolces– o endolcir utilitzant fruita molt madura, panses, dàtils, etc., en lloc de sucre; i herbes o espècies per ressaltar el sabor (vainilla, canyella, anís, pell de taronja o llimona, gingebre, etc.).

16. Què és millor, el plat únic o dos plats?

Els àpats principals es poden estructurar en forma de primer plat, segon plat (amb guarnició) i postres, o també es poden combinar els grups d'aliments en un mateix plat (hortalisses, farinacis i proteic), acompanyat de postres.

En qualsevol cas, es recomana acompanyar-los d'aigua per beure, de pa –preferentment integral–, cuinar i/o amanir amb oli d'oliva i, per postres, prendre fruita fresca.

Material de suport

- [Guia de pràctiques correctes d'higiene per a l'aprofitament segur del menjar en la donació d'aliments.](#)

Aquest document, editat per l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària, pretén ser una eina perquè els excedents alimentaris consumibles que no es comercialitzen arribin a les persones beneficiàries, a través de les entitats socials, en les millors condicions.

- [Preguntes i respostes per garantir la seguretat alimentària en la donació i l'aprofitament dels aliments](#)

Aquest document, editat per l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària, és el recull d'una sèrie de consultes fetes per entitats i empreses referents a condicions d'higiene, de transport, de temperatures, de manipulacions, de responsabilitat, etc.

- [Menjar sa amb menys diners](#)

Aquest document, editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, està disponible en quatre idiomes (català, castellà, anglès i francès) i ofereix 10 consells per estalviar en alimentació i suggeriments de menús econòmics per a cada estació de l'any.

- [Infografia. Estimació del cost econòmic d'una alimentació saludable](#)

Estimació del cost econòmic d'una alimentació saludable bàsica per a una persona adulta a Catalunya. Estimació realitzada durant el període gener-juny 2022.

- [Guia per a una alimentació saludable i de mínim cost per a famílies amb infants](#)

Guia editada per l'Ajuntament de Barcelona, que pretén ser una eina que famílies i entitats socials puguin fer servir per gestionar d'una manera àgil el dret fonamental a una alimentació adequada amb un pressupost reduït.

- ["Comer sano no es caro"](#)

En aquest vídeo, el nutricionista Aitor Sánchez desmenteix el mite que menjar de forma saludable és car mitjançant una sèrie de consells per aconseguir menjar de forma saludable, fins i tot estalviant.

- [Infografia. Contribueix a una alimentació saludable en el teu entorn](#)

Infografia amb consells per orientar amb criteris de necessitat i salut les entitats i la ciutadania en la compra d'aliments per a recaptes i distribucions amb finalitat solidària, fruit de la col·laboració de l'Agència de Salut Pública de Catalunya amb Mi dieta Cojea i Creu Roja.

Bibliografia consultada

Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona, 2019.

Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJM, Smith P, Haines A. The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: A systematic review. PLoS One. 2016;11(11):1-16. Disponible a: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0165797> [Consulta: 10 gener 2023]

De Clercq B, Abel T, Moor I, Elgar FJ, Lievens J, Sioen I, et al. Social inequality in adolescents' healthy food intake: The interplay between economic, social and cultural capital. Eur J Public Health. 2017;27(2):279-86.

de la Torre-Moral AL, Fàbregues S, Bach-Faig A, Fornieles-Deu A, Xavier Medina F, Aguilar-Martínez A, et al. Family meals, conviviality and the mediterranean diet among families with adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(5):1-17.

Donoso CG, Villegas AS, González MAM, Gea A, Deus R De, Lahortiga F, et al. Ultraprocessed food consumption and the incidence of depression in a Mediterranean cohort: the SUN Project. Eur J Nutr. 2020;59(3):1093-103. Disponible a: <DOI:10.1007/s00394-019-01970-1>

Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: A Narrative Review. Nutrients. 2020;12(7):1955. Disponible a: <doi: 10.3390/nu12071955>

Fardet A, Boirie Y. Associations between food and beverage groups and major diet-related chronic diseases: An exhaustive review of pooled/meta-analyses and systematic reviews. Nutr Rev. 2014;72(12):741-62.

Lane MM, Gamage E, Travica N, Dissanayaka T, Ashtree DN, Gauci S, Lotfaliany M, O'Neil A, Jacka FN, Marx W. Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. Nutrients. 2022;14(13):2568. Disponible a: <doi: 10.3390/nu14132568>

Mackenbach JD, Nelissen KG, Dijkstra SC, Poelman MP, Daams JG, Leijssen JB, et al. A Systematic Review on Socioeconomic Differences in the Association between the Food Environment and Dietary Behaviors Nutrients. 2019;11(9):2215.

Marmot M. Society and the slow burn of inequality. Lancet. 2020;395(10234):1413-4. Disponible a: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7252106/pdf/main.pdf>. [Consulta: 10 gener 2023]

Martí A, Calvo C, Martínez A. Ultra-processed food consumption and obesity: a systematic review. Nutr. Hosp. 2021;38(1):177-85. Disponible a: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100177&lng=es>

Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity [Internet]. Vol. 133, Circulation. Lippincott Williams and Wilkins; 2016. Disponible a: </pmc/articles/PMC4814348/> [Consulta: 10 gener 2023]

Morze J, Danielewicz A, Przybyłowicz K, Zeng H, Hoffmann G, Schwingshackl L. An updated systematic review and meta-analysis on adherence to mediterranean diet and risk of cancer. *Eur J Nutr.* 2021;60(3):1561–86. Disponible a: <<https://doi.org/10.1007/s00394-020-02346-6>> [Consulta: 10 gener 2023]

Monteiro CA, Moubarac J, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obes Rev.* 2013;14(Suppl.2):21-8. Disponible a: <DOI:10.1111/obr.12107>

Rodríguez Romero, D. (2017). Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar. Proyecto Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Disponible a: <<http://hdl.handle.net/2445/118538>>

Serra-Majem L, Tomaino L, Dernini S, Berry EM, Lairon D, de la Cruz JN, et al. Updating the mediterranean diet pyramid towards sustainability: Focus on environmental concerns. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(23):1–20.

Skafida V. The family meal panacea: Exploring how different aspects of family meal occurrence, meal habits and meal enjoyment relate to young children's diets. *Sociol Heal Illn.* 2013;35(6):906–23.

Tilman D, Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature.* 2014;515(7528):518–22. Disponible a: <<http://dx.doi.org/10.1038/nature13959>> [Consulta: 10 gener 2023]

United Nations. 17 Goals to Transform Our World. United Nations Sustainable Development Goals. Disponible a: <<https://www.un.org/sustainabledevelopment/>> [Consulta: 10 gener 2023]

Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet.* 2019;393(10170):447–92.

World Health Organisation. Healthy Diet - Key Facts. 2020. Disponible a: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>> [Consulta: 10 gener 2023]

Document elaborat per:

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
Barcelona, abril de 2023

Coordinació:

Blanquer Genovart, Maria
Salvador Castell, Gemma

Assessorament lingüístic:

Servei de Planificació Lingüística. Departament de Salut

Disseny i maquetació:

Febrer Bauçà, Antoni (FA | disseny)

Col·laboració i agraïments:

Aquest material és fruit de la reflexió i experiència de diferents professionals del Tercer Sector, de l'Atenció Primària de Salut i de la Salut Pública, a qui agraïm la seva dedicació i aportacions durant tot el procés.

Asensio Fernández, Ana (CAP Drassanes)
Bartrina Prados, Alba (Creu Roja)
Belmonte Serra, Marta (Agència de Salut Pública de Catalunya)
Boiro, Adama (Associació Jukkere Endam)
Coll Arenas, Maria Dolors (Agència de Salut Pública de Catalunya)
Callau Roig, Mar (Universidad Isabel I)
Sílvia Díaz Cañas (EAP Ripollet Pinetons)
Durán Quílez, Susana (Servei d'Atenció Primària Vallès Occidental)
Espadaler Gispert, Mar (Creu Roja)
Fabra Gallardo, Ismael (Creu Roja)
Fuertes Rodríguez, Maria Teresa (CAP Drassanes)
Fornaguera Soler, Francesc (CAP Drassanes)
García Tello, Tatiana Libertad (Cáritas)
Lara Fariña, Esther (Ajuntament Palau Solità i Plegamans)
López Antequera, Montserrat (CAP Drassanes)
Losada Pavón, Lucía (CAP Drassanes)
Manera Bassols, Maria (Agència de Salut Pública de Catalunya)
Mansilla Díaz, Esther (CAP Drassanes)
Martínez Buñuel, Rafael (De Veí a Veí)
Mauvecin, Maria Eugenia (Creu Roja)
Miró Fernández, Marta (Ajuntament Barberà del Vallès)
Mondéjar Rovira, Rosa (Centre social El Roser)
Nolia Solsona, Judith (CAP Drassanes)
Ortiz Llargués, Mariona (Fundació Banc de Recursos)
Prats De-la-Iglesia, Paloma (CAP Drassanes)
Quintana Periche, Kerenna (Creu Roja)
Robles Garrido, Yolanda (Agència de Salut Pública de Barcelona)
Sánchez Zaragoza, Mireia (CAP Drassanes)
Sánchez García, Sergi (Servei d'Atenció Primària Sta. Margarida de Montbui)
Sílvia Sentis López (CAP Drassanes)
Soriano Lozano, Lidia (CAP Sabadell Sud)
Tecchia Sotelo, Lourdes (Fundació Banc dels Aliments)
Toro Budios, Abigail (EAP Creu Alta)
Vilaró Arabia, Èrica (EAP Ca n'Oriac)
Zubiarrreta Fernández, Maider (CAP Drassanes)
Zurro Sánchez, Neus (Nutrició Sense Fronteres)



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya