

ALIMENTACIÓ FAMILIAR SALUDABLE I DE PROXIMITAT



G CONSELLERIA
O AGRICULTURA,
I PESCA I ALIMENTACIÓ
B DIRECCIÓ GENERAL
POLÍTIQUES SOBIRANIA
ALIMENTÀRIA

Coordinació:

Direcció General de Polítiques per a
la sobirania alimentària
Gest Ambiental

Elaboració:

Gest Ambiental
Estrella Alba
Maria Colomer Valiente

Març 2023

ÍNDEX

1.Com planificar un menú saludable i sostenible per a tota la família	4
2.Freqüència de consum d'aliments	6
3.Estructura del plat	8
4.Com evitar el malbaratament alimentari?	10
5.Aliments de proximitat i de temporada	11
6.Organització de la compra	13
7.Plantilla i exemples de menú per començar a menjar saludable i sostenible	14

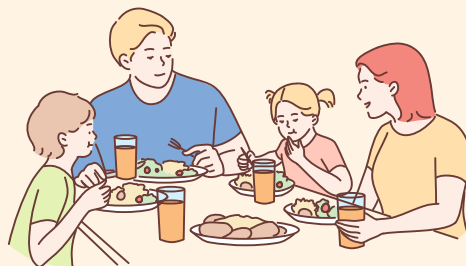
1. Com planificar un menú saludable per a tota la família

Planificar el menú és una de les millors estratègies per garantir una alimentació saludable, evitar malbaratament alimentari, optimitzar el temps i estalviar doblers. Per organitzar el menú setmanal, vos aconsellam tenir en compte els aspectes següents:

- El nombre de comensals i l'edat per adaptar les quantitats.
- Poder fer un menú únic per a tota la família, sempre adaptant el sopar al que heu menjat al mig dia.
- La freqüència aconsellada d'aliments per garantir una alimentació equilibrada.
- L'estacionalitat dels productes (els aliments de temporada es mantenen més frescs i tenen millor preu).
- Diferenciar l'alimentació del dia a dia (saludable, fresca, aliments de qualitat), de l'alimentació del cap de setmana (on es pot aprofitar per cuinar o menjar el plat que més agrada, i que tal vegada, nutricionalment, no és tan interessant).
- Adaptar les quantitats a l'edat i l'activitat física.
- Donar preferència a la dieta o estil mediterrani, i triar, en primer lloc, els cereals, hortalisses, etc., de proximitat.

Una vegada que hàgiu organitzat el menú, podeu fer la **llista de compra** amb relació al menú i al que ja teniu al rebost i a la gelera: d'aquesta manera, us assegureu complir el menú proposat, evitar malbaratament i, en conseqüència, estalviar.

Us aconsellam que al vostre rebost i gelera hi hagi sobretot aliments frescs, poc processats o sense processar i evitar al màxim la presència d'aliments ultraprocessats, ja que si es tenen a casa és fàcil cedir-hi en un moment d'estrès, inquietud o avorriment.

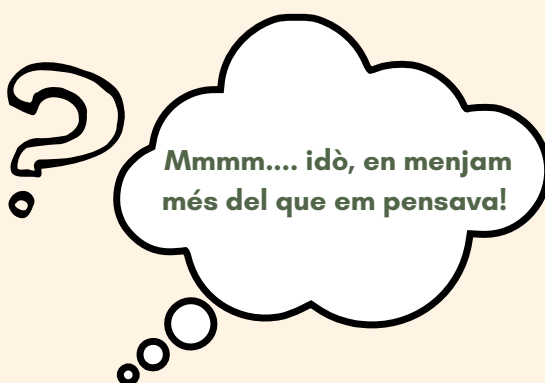


És molt important també crear un ambient còmode i relaxat durant les menjades, a l'estil mediterrani, allunyar-nos dels televisors o pantalles i crear un espai d'interacció familiar: el primer aprenentatge alimentari es fa al nucli familiar.

Però, què és un *aliment ultraprocesat*?

Un aliment es considera ultraprocesat quan està elaborat industrialment, amb poca matèria primera i additius i substàncies afegides, a més de sucres, greix i sal.

S'hi inclouen les begudes energètiques, refrescs, lactis amb colorants, saboritzants i sucres afegits, brioixeria, galetes amb farines refinades, alt contingut en sucre i greixos de mala qualitat, snacks, aliments precuinats, salses, delícies de pollastre, salsitxes, patates fregides, saboritzades...



2. Freqüència orientativa de consum d'aliments

ALIMENTS RICS EN HIDRATS DE CARBONI

Cereals, preferiblement integrals: blat (cuscús, bulgur), arròs, ordi, civada, blat de les índies, blat d'espelta, blat kamut, mill, fajol (blat sarraí), quinoa. Entre 3 i 6 racions al dia. La meitat han de ser en forma integral.

Tubercles: patata, moniato i altres com la iuca, plàtan mascle. 5 racions a la setmana.

Llegums: lleties, ciurons, mongetes, faves, fesols i altres com soia. Mínim 4 racions a la setmana.

ALIMENTS RICS EN PROTEÏNES

Peix i marisc

3 racions/setmana

Alternau entre peix blanc i peix blau, preferiblement petit, 1-2 vegades/setmana

Carn

Màxim 3 racions/setmana

Prioritzau la carn blanca (pollastre, indi, conill) i, com a màxim, 1-2 vegades/setmana carn vermella (vedella, bou, porc, xot, cavall, cabrit, etc.)

Ous

Màxim 4 racions/setmana

El codi marcat als ous identifica el tipus de cria.
0- Ecològic
1- Pagès
2- De gallines criades a terra
3- De gallines criades a gàbies

Llegum

Mínim 4 racions/setmana

Lleties, ciurons, mongeta blanca, vermella, faves seques, azukis, soia, edamame, fesols

- Per millorar la digestió necessiten un bon remull.
- Prioritzau els llegums del Mediterrani.

VERDURES: COM A MÍNIM, 2 RACIONS AL DIA

Cercau la forma amb què siguin més acceptades i anau alternant: en forma de crema, dins el llegum, saltada, al forn, crua en l'amanida, etc., però, que sempre hi hagi verdures per a dinar i sopar.

FRUITA: COM A MÍNIM, 3 RACIONS AL DIA

Anau alternant la fruita i millor si és de temporada (serà també més econòmica). La fruita es pot menjar en qualsevol moment, de postres o entre menjades.

Evitau els suc de fruita envasats i naturals, és millor la fruita fresca.

La millor manera de consumir la fruita és crua, però es poden fer també compotes i fruita al forn. La fruita, sempre natural, sense afegir-hi sucres.

FRUITES SEQUES: 3-7 RACIONS A LA SETMANA

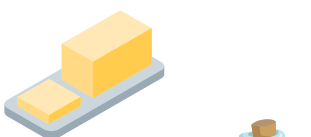
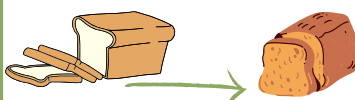
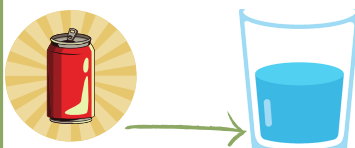
Es considera una ració de fruita seca (ametla, nous), un grapat amb la mà tancada; s'han d'evitar fruites seques senceres en infants i no oferir-los-en fins als tres anys o quan ho indiqui el pediatre. Es recomanen sense fregir i sense sal i es poden consumir també en forma de crema de fruites seques.

LACTIS: 0 a 2 RACIONS AL DIA

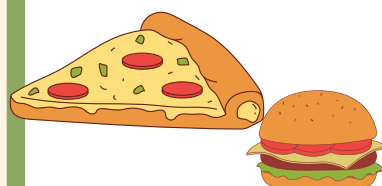
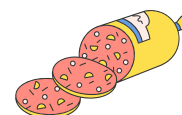
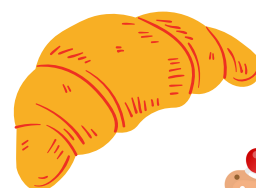
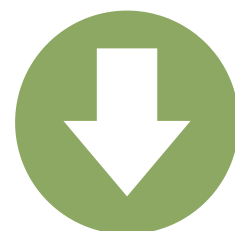
Els lactis recomanats són els baixos en greix, sense sucres ni colorants afegits. Si optau per begudes vegetals han de ser sense sucres afegits.

Oli d'oliva verge extra: tant per a cuinar com per a amanir

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR



Kom 0



Triau producte de quilòmetre zero sempre que pugeu!

3. Estructura del plat

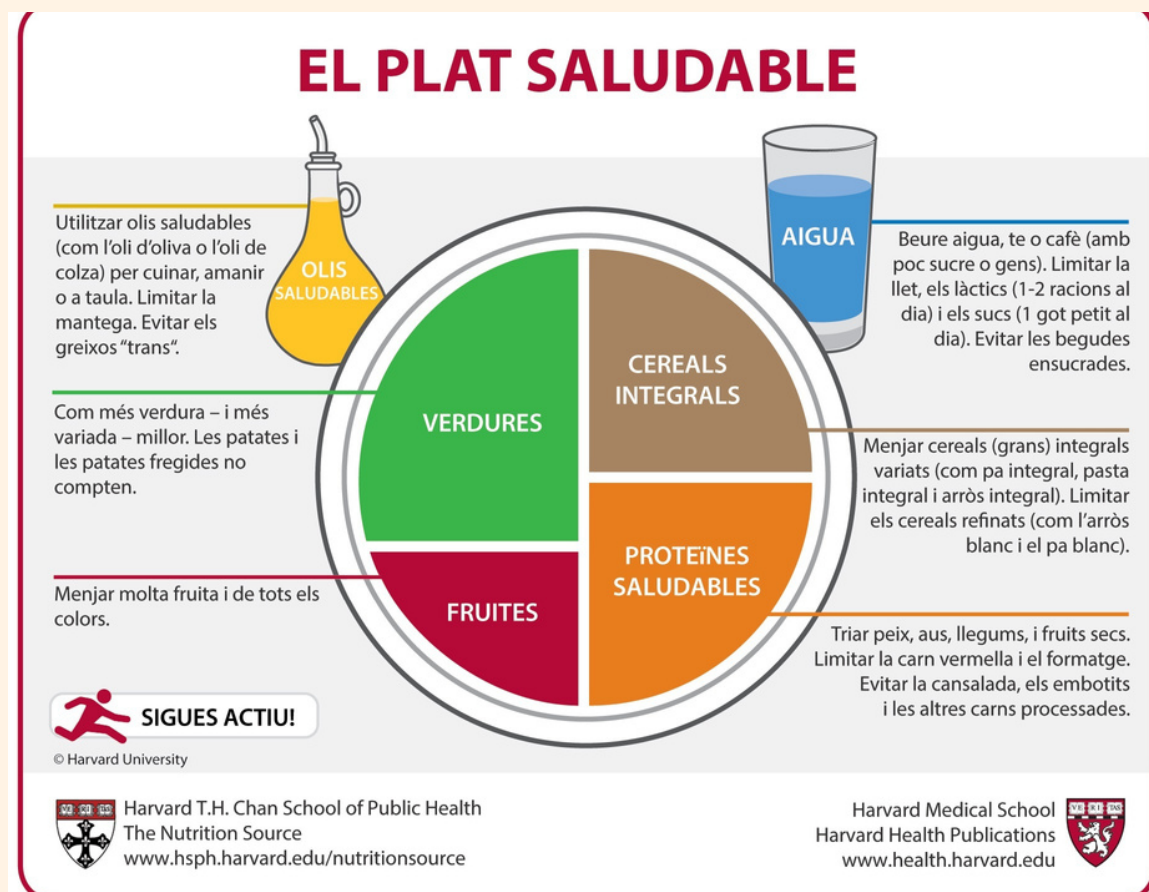
La guia que us recomanem usar per organitzar els vostres plats és: *El plat saludable*, de Harvard, de la qual podeu trobar més informació a l'enllaç següent :

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/catalan/>

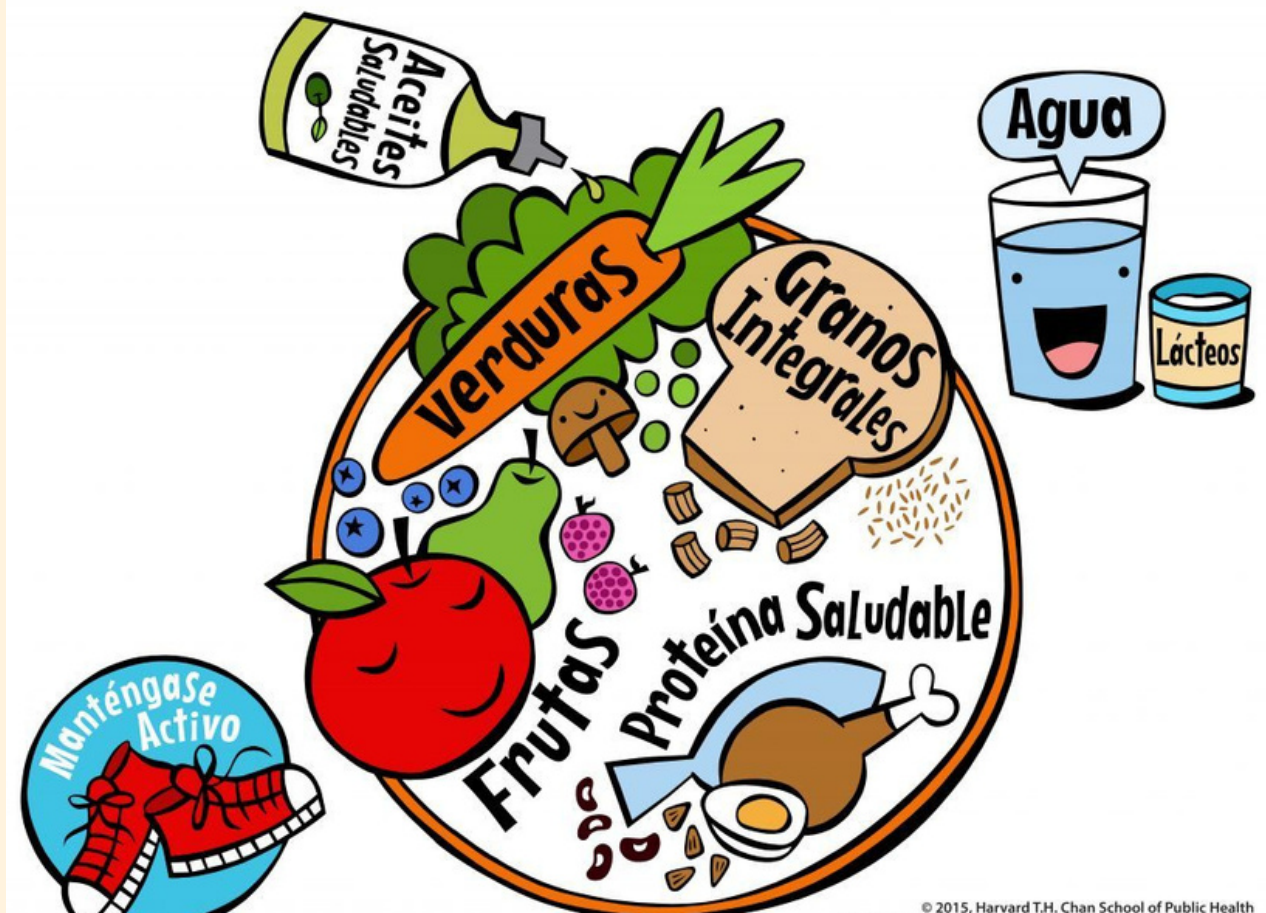
En aquesta guia queda clar que el nostre plat saludable ha de tenir: **verdures i fruites** com a aliments majoritaris, la meitat del plat; un quart del plat, **cereals integrals o tubercles** i l'altre quart del plat, **aliments rics en proteïnes saludables**, tant d'origen vegetal com d'origen animal.

S'aconsella cuinar i trempar el menjar amb **oli d'oliva verge, preferentment extra**, i que l'**aigua** sigui l'única beguda.

Aquesta ha de ser l'estructura del nostre plat, adaptant les quantitats a l'edat del comensal, l'activitat física que faci i el pes actual, i un plat més lleuger per sopar.



EL PLATO para Comer Saludable para Niños



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>

És important que el plat sigui vistós, que hi hagi diferents colors i estigui ben presentat, l'alimentació té una part molt visual.

En general, les **hortalisses i verdures**, són el grup alimentari que crea més problemes a la família. Us aconsellam que es pugui triar entre verdura cuinada o crua, fins i tot evitar alguna verdura a la qual l'infant pugui tenir aversió, però que el consum de verdura NO sigui opcional: el seu contingut en micronutrients i fibra (aportarà menjar a la microbiota) fan de la verdura un aliment essencial per als nostres fills, tant que val la pena insistir-hi!

Podreu trobar receptes per incorporar més verdura al vostre plat a:

https://www.5aldia.org/key/inicio/recetas_951_1_ap.html

<https://einasalut.caib.es/web/ciudadania-activa/compra-saludable?>

[p_l_back_url=%2Fweb%2Fciudadania-activa%2Fbusqueda%3Fq%3Dcompra%2Bsaludable](https://einasalut.caib.es/web/ciudadania-activa/compra-saludable?p_l_back_url=%2Fweb%2Fciudadania-activa%2Fbusqueda%3Fq%3Dcompra%2Bsaludable)

4. Com evitar el malbaratament alimentari

Les llars espanyoles van malgastar durant l'any 2021 un total de **1.245,86 milions de quilos o litres** (dades recollides a l'*Informe sobre los desperdicios alimentarios 2021* del Govern d'Espanya), en total a Espanya es llencen 77 milions de tones d'aliment en bon estat cada any, cosa que suposa 154 kg d'aliment per persona i any. El malbaratament alimentari causa aproximadament el 6% de les emissions de gas amb efecte d'hivernacle. A més de fer mal al planeta, ho fa també a la nostra butxaca.

Aquí teniu algunes idees per evitar convertir els aliments en residus:



Planificau un menú setmanal.

En relació a la planificació feis una **llista de la compra**.



Comprau el que necessitau, si a més, ho feis de temporada, reduireu costos.



Emmagatzemau adequadament els aliments.



Congelau correctament els aliments: a vegades va bé congelar-los en porcions individuals o segons el nombre de comensals.



Calculau les quantitats abans de cuinar: moltes vegades cuinam més menjar del compte i n'acabam tudant.



Col·locau els aliments que caduquen abans a la primera part del rebost.



Aprofitau els aliments per preparar una altra menjada.



Sempre que pugueu comprau aliments de proximitat i de temporada.



Feis una bona separació dels residus per garantir un bon reciclatge.

Visitau www.somgentdeprofit.cat

Hi trobareu recursos per evitar el malbaratament a casa, calculadora de racions, eines de profit i receptari.

5. Alimentació de proximitat i de temporada

Els aliments de **proximitat** són els aliments o productes alimentaris procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, frescos o elaborats, produïts a una **distància màxima de 100 km** del lloc on es venen i es consumeixen.

Comprar de proximitat genera **menys càrrega ambiental, menys emissió de gasos amb efecte hivernacle** i un **impacte positiu sobre l'economia local**.

A **Mallorca** destaca el pebre vermell de tap de cortí, l'ametlla, figues seques i albercocs secs, oli d'oliva verge extra, blat xeixa, tàperes i olives trencades, tomàtiga d'hivern, lactis (llet i formatge), patates, bolets i sobrassada, entre d'altres.

Els **aliments de temporada** són aquells que es troben en el seu punt òptim de consum i que només estan disponibles al mercat, de manera natural, durant uns certs mesos a l'any, respectant així el seu cicle biològic. Els productes de temporada **són més econòmics**, atès que els comprem en el moment de màxima producció i, **mantenen les seves propietats nutricionals i organolèptiques** (sabor, olor, textura i gust) durant més temps.

El sistema alimentari (producció, transport, elaboració) exerceix un gran impacte sobre el planeta, petits gests com comprar de proximitat i temporada generen un gran impacte i contribueixen a crear un món més sa, sostenible i harmònic.

Tornem als mercats





aliments de temporada

època de consum de les principals fruites i verdures a Mallorca

	gen	feb	mar	abr	mai	jun	jul	ago	set	oct	nov	des	
albercoc					●	●	◐						
albergínia							○	○	○	○	○		
all tendre			○	○	◐								
bleda	○	○	○	○	○	○		☼		○	○	○	
caqui									◐	○	○	○	
carabassa	●	●	●	●	mai	jun	jul	○	○	○	○	○	
carabassó	gen	feb	mar	abr	◐	○	○	○	○	○	○	○	
carxofa	◐	○	○	○	○			ago	set	oct	nov	des	
cirera			○	○	○	○	◐						
cogombre					○	○	○	○					
col	○	○	○	○						○	○	○	
colflori i bròquil	○	○	○	○						○	○	○	
enciam	○	○	○	○	○	○				○	○	○	
escarola	○	○	○	○						◐	○	○	
espinacs	○	○	○	○	○	○				○	○	○	
fava tendra	○	○	○	◐									
figa			mar	abr	○	○	○	○	○	○	○	○	
fraula			○	○	○	○	○						
grells	○	○	○	○									
llimona	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	
magrana	gen	feb			mai	jun	jul	ago	set				
mandarina	○	○											
melicotó		○				○	○	○	○	oct	nov	des	
meló	○									○	○	○	
mongeta						○	○	○	○	○	○	○	
moniato	○	○	◐							◐	○	○	
nectarina						○	○	○	○				
nispro				○	○								
pastanaga /ó	○	○	○	○								○	
pebre	gen	feb	mar	abr	mai	○	○	○	○	○	○	○	
pera						◐	○	○	○	○	○	○	
pèsols	○	○	○	○		jun	jul	ago	set	oct	nov	○	
poma						◐	○	○	○	○	○	○	
pruna			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
ràim							○	○	○	○	○	○	
rave	○	○	○								○	○	
síndria							○	○	○	○	○	○	
taronja	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
tomàtiga	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
època de collita	època de conservació natural												

època de collita

època de conservació natural

clementina →

Aquestes són les èpoques de consum de les principals fruites i verdures cultivades a Mallorca, de forma tradicional, sense ferçar els seus cicles naturals. Altres aliments, es poden collir tot l'any, ajudats de reg, com el julivert, el porró, el nap, els ravenets i la remolatxa. També es conserven tot l'any de forma natural, i el sec, la tomàtiga de remolatxa, la patata, la ceba, les llegums seques i els fruits secs.



Aquí en die podem trobar a les botigues i als mercats qualsevol fruita i verdura, sigui la temporada que sigui. Amb és doçut a que aquests aliments han estat cultivats a l'altre banda de món i transportats fins aquí viatant grans distàncies. També pot ser que hagin estat guardats en càmeres lliure temps o cultivats fora de la seva temporada, utilitzant tècniques que alteren els ritmes naturals dels cultius (fitosanitari, hormones escalfats...).



Compra aliments locals i de temporada, són de més qualitat, més frescos i més econòmics... i si són de varietats locals i ecològics, molt millor! Cade divers i dissòbe en troberes al Mercat Ecològic de Palma. Gairebé tots aquests aliments tenen varietats locals. Tota la info a: www.varietatlocais.org

6. Organització de la compra

Fons de rebost (revisar un cop al mes)cop al mes)

Arròs
Arròs integral
Pasta integral
Pasta de llegum
Flocs de civada i altres cereals
integrals sense sucres afegits
Farina integral de blat o de fajol
Ciurons
Llenties variades
Mongetes variades
Tonyina / verat / sardines en oli d'oliva
Olives
Tomàtiga empotada
Fruites seques crues o torrades sense
sal afegida
Fruites seques com panses, albercocs
Llavors
Crema de fruites seques
Oli d'oliva verge extra
Vinagre
Sal iodada
Espècies molt variades: pebre bo,
pebre bord, canyella, comí, orenga,
farigola, anet, romaní

Opcionals

Quinoa
Soia texturitzada

Rebost (revisar cada quinze dies)

Patates
Moniatos
Cebes
Alls
Tomàtiga d'hivern o de ramellet
Carabassa

Fruitera i gelera (revisar cada setmana)

Ous de pagès o ecològics
Peix i fruits de la mar
Carn preferentment blanca
Lactis: iogurt, formatge i llet
Beguda vegetal
Fruita de temporada
Verdura de temporada

Opcions per ús ocasional

Cacao pur
Xocolata 85%

7. Plantilla i exemples de menús setmanals

Setmana 1



	Dilluns	Dmarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
Plantilla Dinar	Verdura Tubercle Carn blanca	Verdura Llegum	Verdura Cereal integral Carn o Llegum	Verdura Llegum Tubercle Ou	Verdura Cereal Peix i marisc	Verdura Llegum
Plantilla Sopar	Verdura Cereal Ou	Verdura Tubercle Peix blanc	Verdura Tubercle Ou	Verdura Cereal integral Peix blau	Verdura Llegum	Verdura Tubercle Carn blanca
Exemple Dinar	Brou de bullit Bullit de verdures de temporada, patata i pollastre	Cuinat de ciurons amb verdura de temporada Amanida amb llavors	Amanida Espagueti integral a la bolonyesa de carn o soia texturitzada	Crema de carabassa i llenties Trita de patata i amanida	Amanida Arròs de peix i gambes	Pasta de llegum amb saltat de verdura de temporada
Exemple Sopar	Crema de verdura de temporada amb flocs de civada Trita francesa amb amanida	Bacallà al forn amb verdura de temporada i patata	Verdura de temporada amb moniato i ou bullit	Crepes de farina integral o de fajol amb amanida, avocat, llavors i sardines	Amanida amb nous Raoles de ciurons	Amanida Hamburguesa casolana de pollastre amb patata al forn

Cereal integral: arròs, pasta, pa integral, xeixa, sègol, quinoa, mill, fajol, espelta

Peix: tant peix com fruits de la mar.

Carn: preferiblement blanca.

Llegum: es pot cuinar sencer a un guisat, en forma d'amanida, hamburguesa, cremes etc.

Proporcions adequades a l'edat i amb el plat saludable com a referència



Setmana 2



	Dilluns	Dmarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
Dinar	Verdura Cereal integral Peix	Verdura Tubercle Carn blanca	Verdura Llegum	Verdura Cereal integral Carn blanca	Verdura Cereal integral Peix o Llegum	Verdura Llegum Ou
Sopar	Verdura Llegum	Verdura Cereal integral Ou	Verdura Tubercle Carn blanca	Verdura Cereal integral Ou	Verdura Tubercle Peix blau	Verdura Llegum
Exemple Dinar	Saltat de verdures de temporada amb arròs integral i Calamar amb picada	Aguiat de vedella amb verdura de temporada i patata	Cuinat de mongetes amb verdura de temporada	Crema de verdures de temporada Conill amb arròs integral	Amanida Macarrons integrals a la marinera o amb verdures i soia	Amanida de ciurons amb crudités variades, olives i ou bullit
Exemple Sopar	Amanida amb llavors Falàfels de ciurons	Amanida Trita de formatge amb pa integral	Verdura de temporada a la planxa i hamburguesa casolana de pollastre amb patata al forn	Amanida Quiche de farina integral	Crema de carabassó i moniato Llampuga al forn amb tomàtiga	Amanida amb nous Hamburguesa casolana de lleties i verdures

Cereal integral: arròs, pasta, pa integral, xeixa, sègol, quinoa, mill, fajol, espelta
 Peix: tant peix com fruits de la mar.
 Carn: preferiblement blanca.
 Llegum: es pot cuinar sencer a un guisat, en forma d'amanida, hamburguesa, cremes etc.
 Proporcions adequades a l'edat i amb el plat saludable com a referència



Idees de berenar al matí



Pa integral amb oli d'oliva verge, preferentment extra, o bé tomàtiga o patés vegetals (de ciurons, d'albergínia) o alvocat o formatge o tonyina, sardines o verat.



Bol de iogurt natural o vegetal, llet o beguda vegetal amb flocs de civada o d'altres cereals integrals sense sucre afegit i fruita fresca de temporada.



Iogurt natural o vegetal amb fruita fresca de temporada i fruites seques.



Creps de farina integral de blat o de fajol amb mantega de fruites seques i fruita fresca de temporada.

Creps de farina integral de blat o de fajol amb alvocat i tonyina, verat o sardines.

Idees de berenars de mig matí i mig capvespre



Pa integral amb oli d'oliva verge, preferentment extra, o bé tomàtiga o patés vegetals (de ciurons, d'albergínia) o alvocat o formatge o tonyina, sardines o verat.



Barreta energètica casolana amb civada, fruita seca i llavors (evitar als menors de tres anys).



Fruita fresca (evitar als menors de tres anys) /crema de fruites seques.



logurt natural o vegetal amb fruita fresca de temporada.



Crudités (vegetals frescs tallats) amb hummus.



Galetes casolanes de civada amb fruita seca triturada i llavors.



Galetes integrals d'oli.



G CONSELLERIA
O AGRICULTURA,
I PESCA I ALIMENTACIÓ
B DIRECCIÓ GENERAL
/ POLÍTIQUES SOBIRANIA
ALIMENTÀRIA