

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

ESCOLA CA N'ALZAMORA

**Dietista-Nutricionista**

Júlia Suñé Palazón

**Dilluns 28/10/2024**



# CONTINGUTS

1. Alimentació saludable
2. Alimentació equilibrada
3. Alimentació sostenible
4. Presentació de la carta de menús

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE

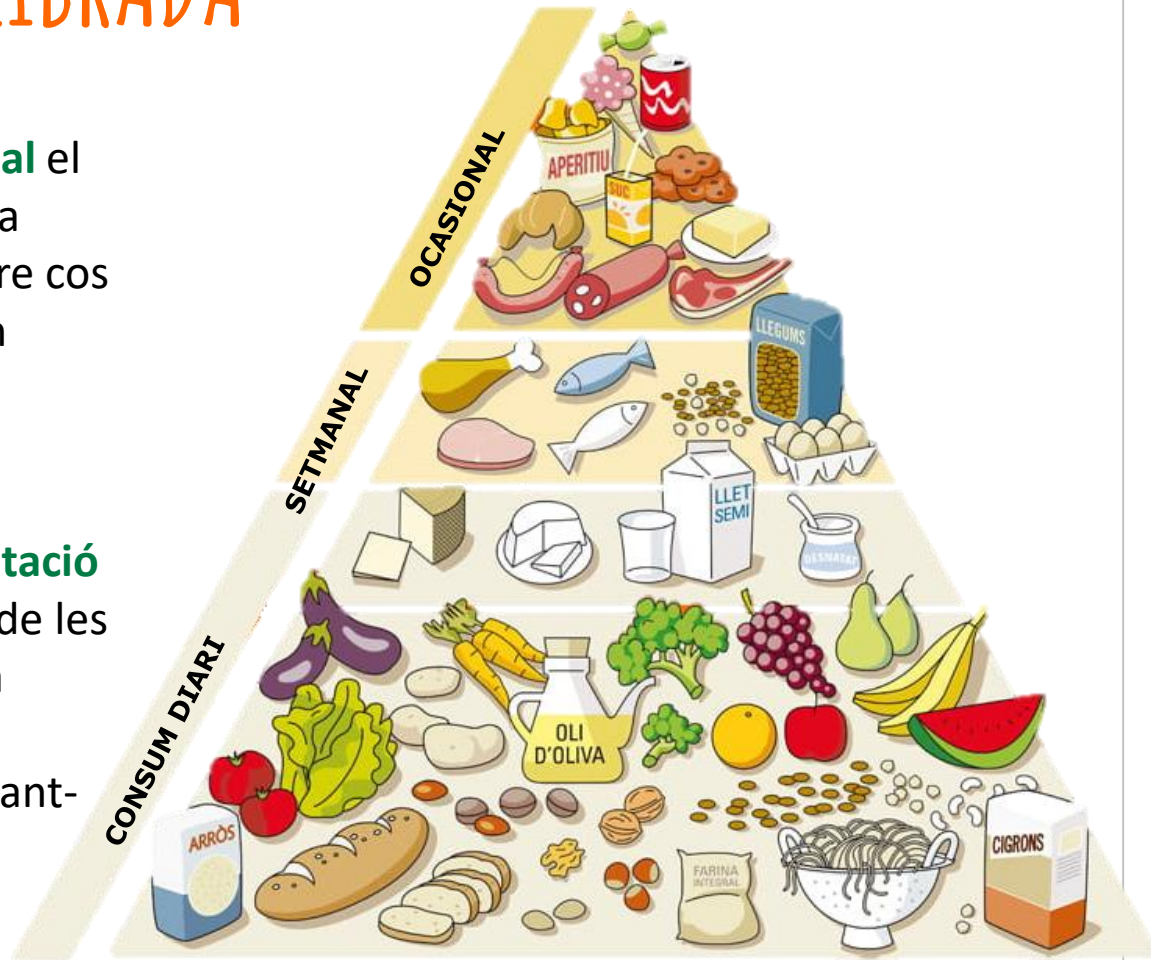


La dieta mediterrània tradicional compleix amb aquests requisits i és molt habitual en el nostre entorn. Es basa en el consum majoritari d'hortalisses i fruites fresques i de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctics (preferentment, iogurts i formatges), peix i ous, seguit de carns, amb menor freqüència i quantitat.

# ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

Entenem per **equilibri nutricional** el consum dels diferents aliments a través dels que aportem al nostre cos els nutrients necessaris per a un desenvolupament harmoniós i saludable.

Prenem com a referent l'**alimentació mediterrània**, considerada una de les més saludables del món, amb la voluntat de mantenir els hàbits alimentaris tradicionals, no deixant-nos influir per modes foranes.



# ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA

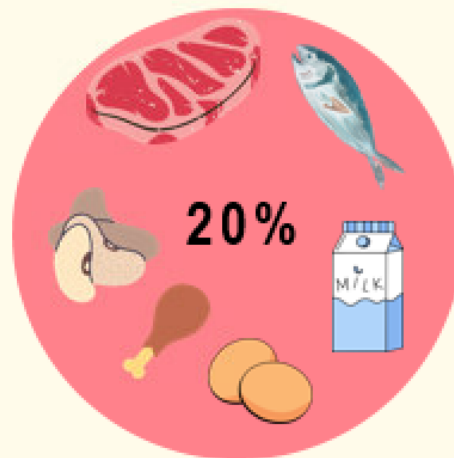
El principal **objectiu** d'aconseguir una **dieta equilibrada**, és el mantenir una correcta proporció entre els diferents **macronutrients**, els quals, representen el total d'energia que necessitem al llarg del dia. D'aquesta forma, els diferents aliments s'engloben en grups, els quals comparteixen una composició en macronutrients molt semblant.

- Els **farinacis**, formats per tots aquells aliments feculents (**patates, cereals i pastes, llegums, pa...**) són rics en carbohidrats.
- Els **peixos**, les **carns** i els **ous**, representen la nostra principal font de **proteïnes**; però no la única.
- Els **lípid**s es presenten en molts aliments, però són els principals components en els **olis vegetals** i els greixos animals.

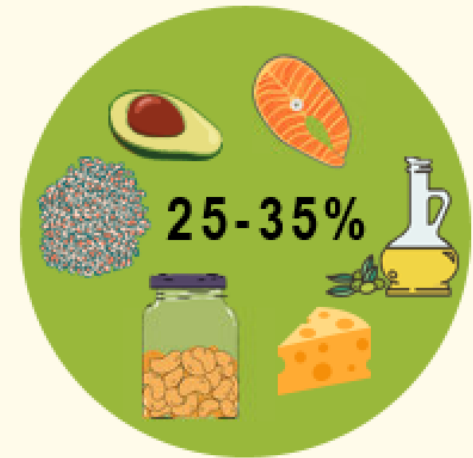
## Carbohidrats



## Proteïnes



## Lípids

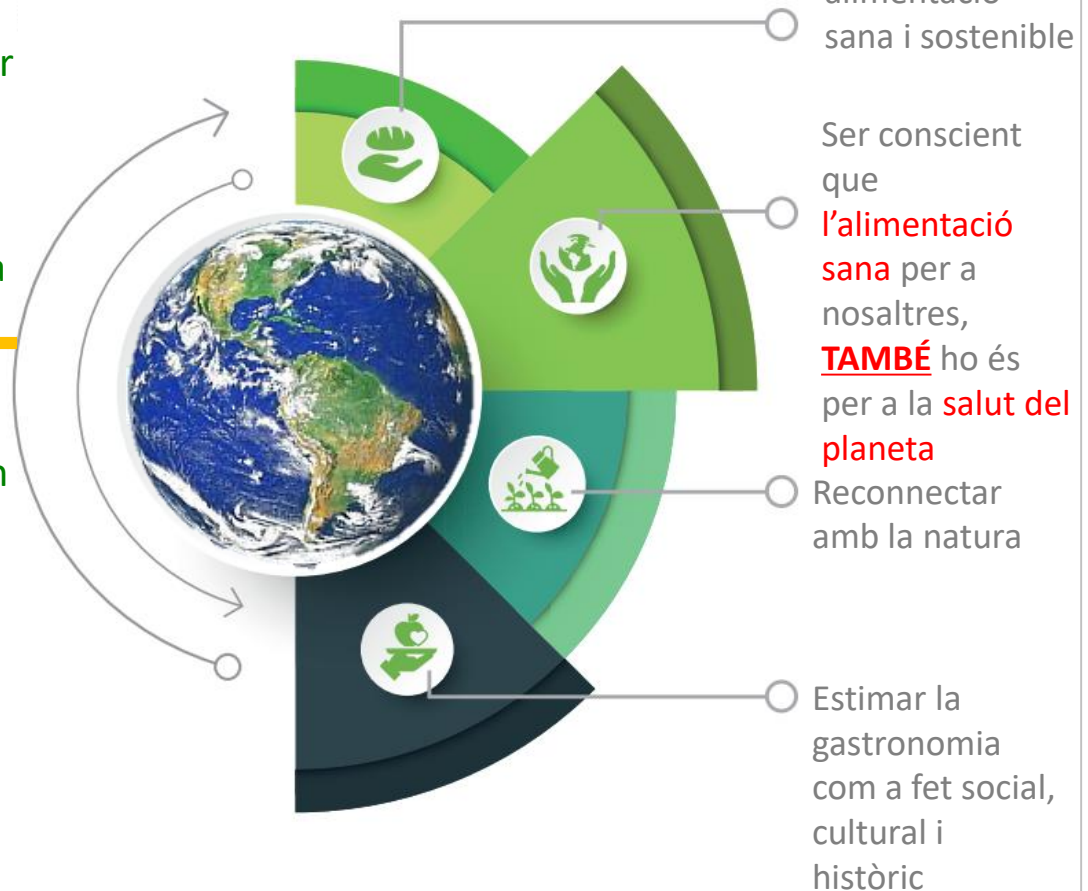


# ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE

“Els sistemes alimentaris han de garantir l'**accés** a tothom a dietes sostenibles, enteses com a dietes de **baix impacte ambiental** que contribueixen a la seguretat alimentària i nutricional, i a la vida sana de les generacions presents i futures. Les dietes sostenibles contribueixen a la protecció i respecte de la **biodiversitat** i els ecosistemes, són culturalment acceptables, nutricionalment adequades, innòcues i saludables, i permetre l'optimització dels recursos naturals i humans”.

**Schutter, O. 2012**

Expert en alimentació de la ONU



Tots els estudis d'organitzacions científiques apunten cap a la mateixa direcció: **Aliments, Salut i Clima** són aspectes totalment vinculats, centrals i essencials per a capgirar la situació.

Davant la **INSOSTENIBILITAT**,

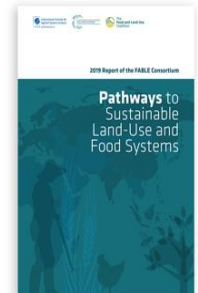
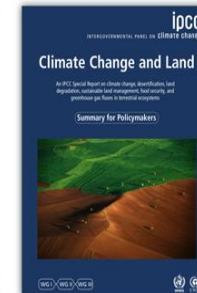
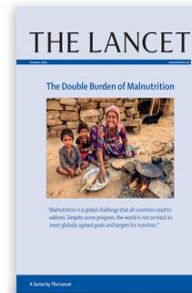
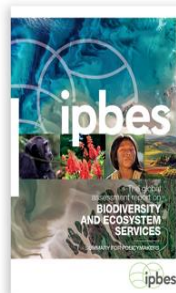
tinguem en compte la

**SIGNIFICACIÓ...**

Les evidències científiques són aclaridorament contundents.

EL CANVI ESTÀ  
JUSTIFICAT!

2019  
**A SUPER YEAR  
IN SCIENCE**  
for Food Systems Transformation



# ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE : LA PETJADA ECOLÒGICA



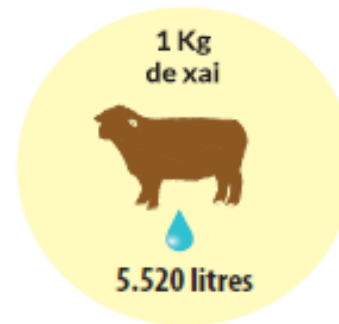
GREENPEACE

Las grandes marcas de alimentación siguen fabricando sus productos con aceite de palma procedente de los incendios y la destrucción de la selva.



# ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE : MILLORAR L'EFICIÈNCIA

Consum d'aigua per produir llegums en comparació amb altres fonts de proteïna



Font: <http://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/en/c/382088/>



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

## Les tres motivacions darrera de la reducció en consum de proteïna d'origen animal



**El Amazonas se está incendiando porque el mundo come mucha carne**

Por: Ana M. Sánchez  
10/08/2019 08:04:07 (17/08/2019)

Font: CNN en Español, Agost 2019

**La ONU pide comer menos carne contra la crisis climática**

Los científicos alertan de que calentamiento global por debajo de 2 grados no podrá lograrse sin cambios en el uso global del suelo

Manuel Vilasor

Madrid - Jueves, 08/08/2019 - 21:36

Font: El Periodico, Agost 2019

**BENESTAR ANIMAL**

**'Carnófobos' a conciencia**

Cada vez se comen menos animales y hay más interés por las dietas exentas de ellos. El animalismo suma aliados gracias a la sensibilidad ambiental

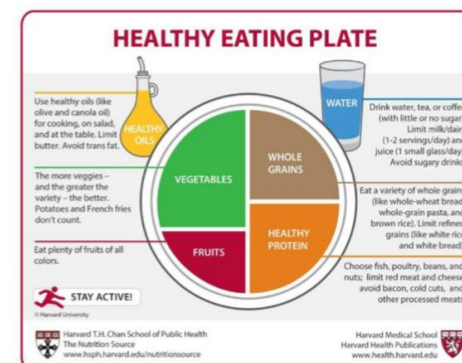
f t + 1530

Font: El País, Agost 2019

**MEDI AMBIENT**



**SALUT**



Font: Harvard Medical School, 2011

### UN NUEVO PARADIGMA DE CONSUMO

**GEN Z**

+550% LECHEES VEGETALES  
+60% PROTEÍNAS VEGETALES  
QUE LOS MILLENNIALS

**MILLENNIALS**

75% COMPRAN TENIENDO EN CUENTA LA SOSTENIBILIDAD

**TOTAL POBLACIÓN**

35% DE LA POBLACIÓN HA ELIMINADO O REDUCIDO EL CONSUMO DE CARNE EN 2018

Font: Ponència Heura Foods, Novembre 2019, Fòrum Càrni de Girona

**Limitar carn vermella<sup>1</sup> i evitar carn processada<sup>2</sup>**

**Objectiu de salut pública**

Consum mitjà de la població de **màxim 300 grams** de carn vermella **a la setmana**, i molt poc o gens de carn processada.



Equival a una porció  
**MÀXIMA AL DIA de: 45g de CARN**

*\*En el cas del PEIX equival a 48g dia  
(=340g/setmana)*

1. Carn muscular dels mamífers, incloent carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra.  
2. Carn processada pel fumet, curat o addició de sal o conservants químics.

**AUGMENTAR EL CONSUM  
DE LLEGUMS  
(de 3-4 racions/setmana= 150g/r)  
APORTA CLARS  
BENEFICIS EN LA SALUT**

**L'evidència científica ens repeteix  
constantment que hem de reduir el  
consum de carn a "*quant menys millor*".**

**-Comisió EAT-Lancet-**

# BENEFICIS DELS MENÚS PLANETARIS



+ SACIETAT



+ FIBRA



↓ COLESTEROL

↓ TRIGLICÈRIDS



PROMOU SALUT  
CARDIOVASCULAR



↓ ALGUNS  
TIPUS DE  
CÀNCER



MENYS  
SOBREPÈS  
|  
OBESITAT

↓ FINS UN 10%  
ELS RECURSOS  
HÍDRICS

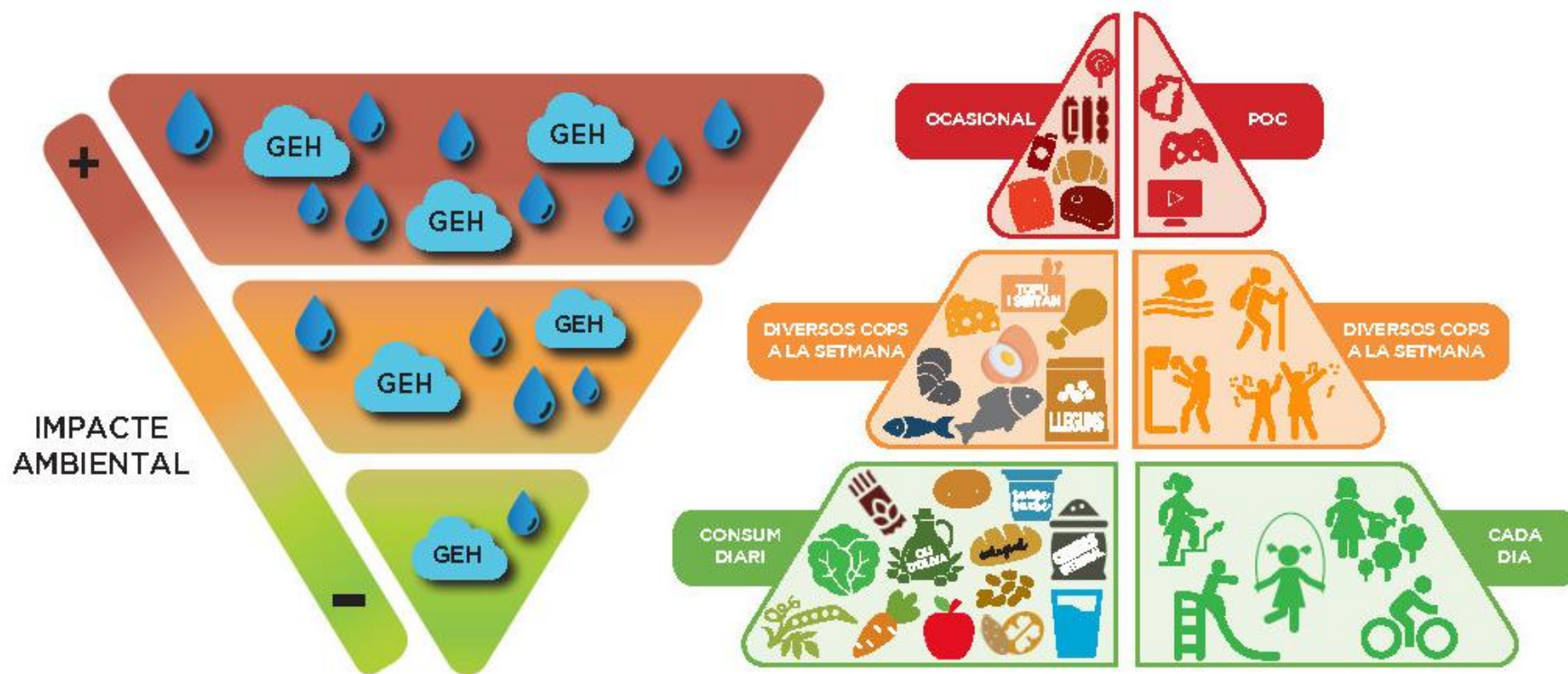


↓ FINS UN 54%  
LES EMISSIONS

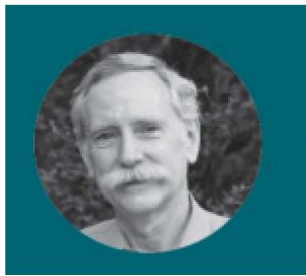
↓ ÚS DEL TERRENY  
EN QUASI UN 1/3



# ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE : ALIMENTACIÓ PLANETÀRIA



# Alimentació saludable i sostenible



Profesor Walter Willett MD  
Escola de Salut Pública  
Universitat de Harvard



**La transformació a dietes saludables per al 2050 requerirà canvis substancials en l'alimentació.**

**El consum mundial de fruites, vegetals, nous, llavors i llegums s'haurà de duplicar, i el consum d'aliments com la carn vermella i el sucre s'haurà de reduir en més del 50%.**

**Una dieta rica en aliments d'origen vegetal i amb menys aliments d'origen animal confereix una bona salut i beneficis ambientals.**

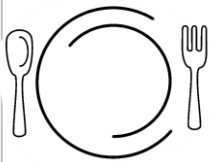
[https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report\\_Spanish.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf)

[Lancet](#), 2019 Feb 2;393(10170):447-492.

[Public Health Nutr.](#) 2015 Aug;18(11):2067-73

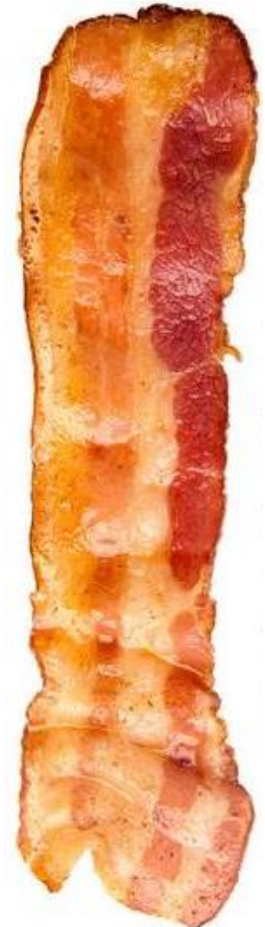
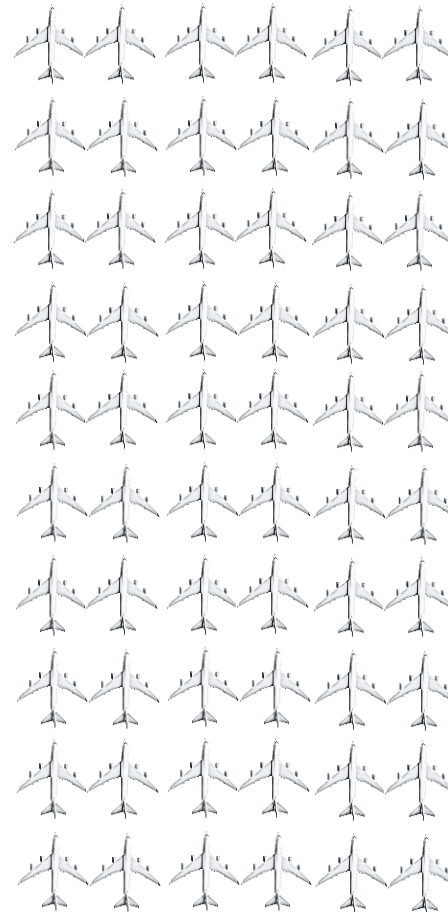
# De l'acte individual... Al canvi col·lectiu

Si reduïm una porció de carn a la setmana,  
al cap d'un any es redueix les emissions  
equivalents a 1 vol BCN-NYC....



... servim aprox. 50.000  
àpats/dia....

= reduïm en més de **16.500** vols BCN-NYC  
a l'any





## Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

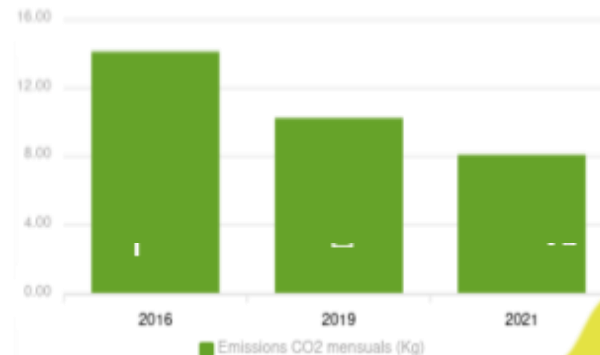


# COMBATRE EL CANVI CLIMÀTIC DES DEL MENJADOR ESCOLAR

1. REDUCCIÓ DE LES EMISSIONS DELS MENÚS.
2. DE LA DIETA MEDITERRÀNIA A LA PLANETÀRIA.
3. PRODUCTES DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT
4. MODEL PEDAGÒGIC DE QUALITAT (**Menjar Canvia el Món Curs 21 al 23**)

## Emissions de CO2 dels menús escolars

Reducció progressiva de les emissions de gasos d'efecte hivernacle (CO2 equivalents) dels menús escolars del 2016 al 2021 en base a les emissions emeses per la producció de la proteïna present als menús (vedella, porc, pollastre, peix, ous, làctics, llegums).



Emissions de gasos d'efecte hivernacle mensuals de la proteïna\* d'un menú escolar **per persona\*\***:

- 2016: 14,15 Kg CO2 eq.
- 2019: 10,27 Kg CO2 eq.
- 2021: 8,13 Kg CO2 eq.\*\*\*

\*Proteïnes incloses en el càlcul: vedella, porc, pollastre, peix, ous, làctics, llegums.

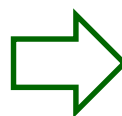
\*\*Càlculs fets a partir de la calculadora "el valor dels aliments".

\*\*\* Kg CO2 eq. = Quantitat total de gasos d'efecte hivernacle emesos al llarg del cicle de vida del producte.

**-42,5%**

d'emissions de gasos d'efecte hivernacle del menú 2021 respecte el menú 2016

# PRESENTACIÓ DE LA CARTA DE MENÚS



1. Aliments frescos i reducció del malbaratament d'aliments
2. Noves freqüències d'aliments al menjador escolar
3. S'incorporen els missatges de "Petits canvis per menjar millor"
4. Menús per a situacions especials i d'atenció a la diversitat
5. Més protagonisme dels infants
6. Nous exemples de programació de menús
7. Informació actualitzada sobre alimentació infantil de l'ASPCAT
8. Més propostes per augmentar l'activitat física diària.

## 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



# Programa de revisió de programacions de menús escolars a Catalunya (PReME)

Llei 17/2011  
S.A i Nutrició



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
d'Ensenyament**



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Salut**

| FREQUÈNCIES DE CONSUM GUIA 2020                                 |                                          | FREQUÈNCIES DE CONSUM GUIA 2017 |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>PRIMERS PLATS</b>                                            |                                          |                                 |
| Arròs                                                           | 1 cop/setmana                            | 1 cop/setmana                   |
| Pasta                                                           | 1 cop/setmana                            | 1 cop/setmana                   |
| Llegum                                                          | 1-2 cops/setmana ( $\geq 6/\text{mes}$ ) | 1-2 cops /setmana               |
| Hortalisses i verdures                                          | 1-2 cops/setmana                         | 1-2 cops /setmana               |
| Tubercles                                                       | Màxim 1 cop/setmana                      | Màxim 1 cop/setmana             |
| <b>SEGONS PLATS</b>                                             |                                          |                                 |
| Proteics vegetals (p. ex. llegums)                              | 1-2 cops/setmana ( $\geq 6/\text{mes}$ ) | 0-5 cops /setmana               |
| Carn blanques                                                   | 1-2 cop/setmana                          | 1-3 cops /setmana               |
| Carns vermelles                                                 | Màxim 1 cop/setmana ( $\leq 2$ al mes)   | Màxim 1 cop/setmana             |
| Peix i marisc                                                   | 1 cop/setmana                            | 1-2 cops/setmana                |
| Ou                                                              | 1 cop/setmana                            | 1 cop/setmana                   |
| <b>GUARNICIONS</b>                                              |                                          |                                 |
| Amanides variades                                               | 3-4 cops/setmana                         | 3-4 cops/setmana                |
| Altres guarnicions: patates, arròs, bolets...                   | 1-2 cops/setmana                         | 1-2 cops/setmana                |
| <b>POSTRES</b>                                                  |                                          |                                 |
| Fruita fresca i de temporada                                    | 4-5 cops/setmana                         | 4-5 cops/setmana                |
| Altres postres: <u>làctics no ensucrats</u> , postres especials | 0-1 cops/setmana                         | 0-1 cops/setmana                |

**FREQÜÈNCIES DE CONSUM GUIA 2020**
**FREQÜÈNCIES DE CONSUM GUIA 2017**
**TÈCNIQUES CULINÀRIES**

|                     |                   |                   |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| Precuinats          | ≥ 2/mes           | ≥ 3/mes           |
| Fregits (2n plat)   | 0-2 cops /setmana | 0-2 cops /setmana |
| Fregits (guarnició) | 0-1 cop/setmana   | 0-1 cop/setmana   |

**ALTRES**

|                                                         |             |
|---------------------------------------------------------|-------------|
| Presència d'hortalisses crues i fruita fresca           | A cada àpat |
| Presència d'hortalisses al menú                         | A cada àpat |
| Oli d'oliva o de gira-sol alt oleic per cuinar i fregir |             |
| Oli d'oliva per amanir                                  |             |
| Pa integral                                             | A cada àpat |

## CARACTERÍSTIQUES DE CADA MODEL

|                                                                 | Model A     | Model B     | Model C       | GUIA 2020     |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| <b>PRIMERS PLATS</b>                                            |             |             |               |               |
| Llegums                                                         | 1-2 (6/mes) | 1-2 (6/mes) | 1-2 (6/mes)   | 1-2 (≥ 6/mes) |
| Hortalisses<br>(no es comptabilitza si<br>només inclou patates) | 1-2         | 1-2         | 1-2           | =1-2/set      |
| Arròs                                                           | 1           | 1           | 1             | =1/set        |
| Pasta                                                           | 1           | 1           | 1             | =1/set        |
| Cereals integrals                                               | 1           | 1           | 1             | =1/set        |
| Tubercles (ex. patata)                                          | 0-1         | 0-1         | 0-1           | <1/set        |
| <b>SEGONS PLATS</b>                                             |             |             |               |               |
| Proteïcs vegetals                                               | 1-2 (6/mes) | 1-2 (4/mes) | 1-2 (2/mes)   | 1-2 (≥ 6/mes) |
| Carns                                                           |             |             |               | 1-2 (≤ 6/mes) |
| Carn blanca                                                     | 1           | 1-2 (5/mes) | 1-2 (5-6/mes) | 1-2           |
| Carns vermelles i<br>processades                                | 0-1         | 0-1         | 0-1           | 0-1 (≤ 2/mes) |
| Peix i marisc                                                   | 1           | 1-2 (5/mes) | 1-2 (6-7/mes) | 1 (4/mes)     |
| Ou                                                              |             |             |               | 1             |

|   | Nom      | Descripció                                                                                                                            |
|---|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Menú A.0 | 6 primers plats i 6 segons plats amb llegums i proteïna vegetal com a ingredient principal                                            |
| 2 | Menú A.1 | 6 primers plats i 6 segons plats amb llegums i proteïna vegetal com a ingredient principal amb 2 entrants al mes amb amanida completa |
| 3 | Menú B.0 | 6 primers plats i 4 segons plats amb llegums i proteïna vegetal com a ingredient principal                                            |
| 4 | Menú B.1 | 6 primers plats i 4 segons plats amb llegums i proteïna vegetal com a ingredient principal amb 2 entrants al mes amb amanida completa |
| 5 | Menú C.0 | 6 primers plats i 2 segons plats amb llegums i proteïna vegetal com a ingredient principal                                            |
| 6 | Menú C.1 | 6 primers plats i 2 segons plats amb llegums i proteïna vegetal com a ingredient principal amb 2 entrants al mes amb amanida completa |

Iniciem el curs 24-25 a l'escola **Ca n'Alzamora** amb carta de menú **B**

**6 PRIMERS PLATS i 4 SEGONS PLATS** al mes amb llegums o proteïna vegetal com a ingredient principal

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**\*\*Les elaboracions dels plats amb peix blanc i blau, poden sotmetre's a canvis segons l'oferta de peix de mercat.**

1  
FESTA

4

**Purè de verdures**  
**Macarrons integrals** a la bolonyesa de **llenties** i formatge ratllat  
Fruita

5

Cassoleta de **cigrons** amb curri  
**Truita** de patates  
Amanida d'enciam i formatge fresc  
Fruita

6

**Arròs** tres delícies  
Tiretes de **peix blanc\*\*** casolanes  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

7

**Espinacs amb patata**  
**Botifarra de porc**  
Ceba confitada  
Fruita

8

**Escudella barrejada**  
**Daus de gall dindi** a l'orenga  
Amanida d'enciam i olives  
logurt natural ECO sense sucre

11

**Llenties** estofades amb hortalisses  
**Truita** de formatge  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

12

**Llacets** amb salsa carbonara  
**Peix blanc\*\*** al forn  
Amanida d'enciam i pipes de gira-sol  
Fruita

13

**Mongeta tendra amb patata**  
**Aletes de pollastre**  
Amanida d'enciam i remolatxa  
Fruita

14

**Purè de carbassa i pastanaga**  
Pastís de patata amb **soja ECO**  
**texturitzada**  
Fruita

15

**Arròs integral** amb salsa de tomàquet, **pèsols** i formatge  
**Peix blanc\*\*** amb salsa verda  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

18

Sopa de brou vegetal amb **pistons**  
**Pollastre** rostit  
Amanida d'enciam i col llombarda  
Fruita

19

**Cigrons a la provençal**  
**Truita** de patata, moniato i ceba  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita

20

**DIA DELS DRETS DELS INFANTS**  
**Espirals** a la carbonara  
Escalopa de **vedella**  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Flam de vainilla

21

**Rissoto** de carbassa  
**Peix blau\*\*** al forn  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita

22

**Bledes amb patata saltejades amb allet**  
**Llenties** guisades amb arròs  
Fruita

25

**Llenties** amb verdures i curri  
**Gall dindi** arrebossat a les fines herbes  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita

26

**Coliflor amb patata**  
Pizza casolana amb bolonyesa **de soja**  
**texturitzada**  
Fruita

27

**Arròs integral** amb tomàquet  
**Ous** amb pernil i xampinyons  
Amanida d'enciam i germinats  
Fruita

28

Crema de **mongeta blanca**, porros i pera  
Estofat de **pollastre**  
Fruita

29

**Tallarines** al pesto  
**Peix fresc de mercat**  
Amanida d'enciam i poma  
logurt natural ECO sense sucre

### 1r PLATS:

- 5 – Llegums
- 6- Verdura
- 4 – Arròs
- 3 – Pasta, \*1 segon plat

### 2n PLATS:

- 4 – Llegums / Proteïna vegetal
- 7 – Carn (2 vermelles i 5 blanques)
- 5 – Peix
- 4 - Ou

### DADES DE CONTACTE

escoles.fundesplai.org  
esplaiescola@fundesplai.org



# PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

POTS SOPAR...

## PRIMERS PLATS\*

|                                            |                                                                    |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Verdures (sense patata) o amanida completa | Arròs**, pasta**, llegums o patata                                 |
| Arròs                                      | Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa |
| Llegums                                    | Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa   |
| Patata                                     | Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa  |
| Pasta                                      | Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa |

## SEGONS PLATS

|                                                      |                                                                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Carn blanca (pollastre o gall dindi)                 | Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal   |
| Carn vermella (porc o vedella)                       | Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal   |
| Peix o marisc                                        | Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal           |
| Ou                                                   | Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal |
| Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitan) | Carn, peix, marisc o ou                                         |

## GUARNICIONS

|                                                         |                                                         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Crues (amanida)                                         | Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa) |
| Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa) | Crues (amanida)                                         |

\*És recomanable  
acompanyar-los  
d'hortalisses.

\*\*Podem substituir-  
los per cuscús, quinoa,  
mill o blat sarraí.

I DE POSTRES...  
Optem per fruita  
fresca o lacticis sense  
sucre.

# DIETES I DERIVACIONS:

Si un infant presenta **al·lèrgies o intoleràncies** alimentàries, prèvia presentació del certificat mèdic, el dietista farà un menú personalitzat que té com a base el mateix menú que la resta de nens/es.

Els nens/es que dies puntuals tinguin indisposició podran demanar dieta, per aquell dia, donant l'avís de **9 a 9.30h**, a la coordinadora del menjador per telèfon o WhatsApp.



# LLISTAT DE DERIVACIONS (DIETES ESPECIALS) DE L'ESCOLA

CA  
N'ALZAMORA

CARTA MENÚ B

1. SENSE GLUTEN
2. SENSE OU
3. SENSE LACTOSA
4. SENSE FRUITS SECS
5. SENSE PORC
6. SENSE CARN
7. SENSE MARISC
8. SENSE OU, FRUITS SECS, FRUITA, OLIVES, ALL, FARIGOLA, BITXO, FONOLL, MARISC
9. SENSE PLV
10. SENSE OU NI LLEGUMTS (SI MONGETA BLANCA)
11. VEGÀ
12. SENSE OU NI FRUITS SECS



MOLTES GRÀCIES!

