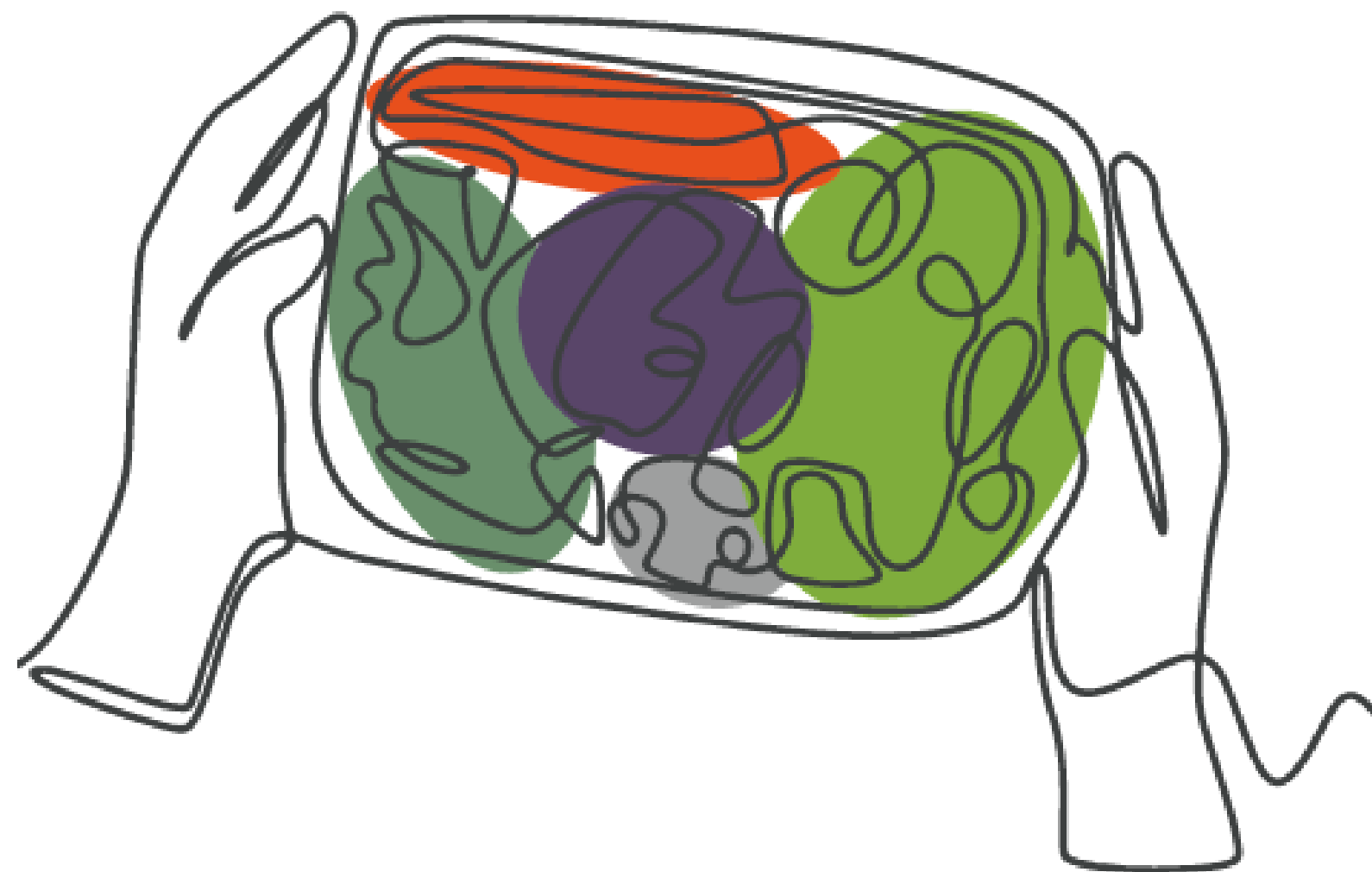


A Salut fem Salut!

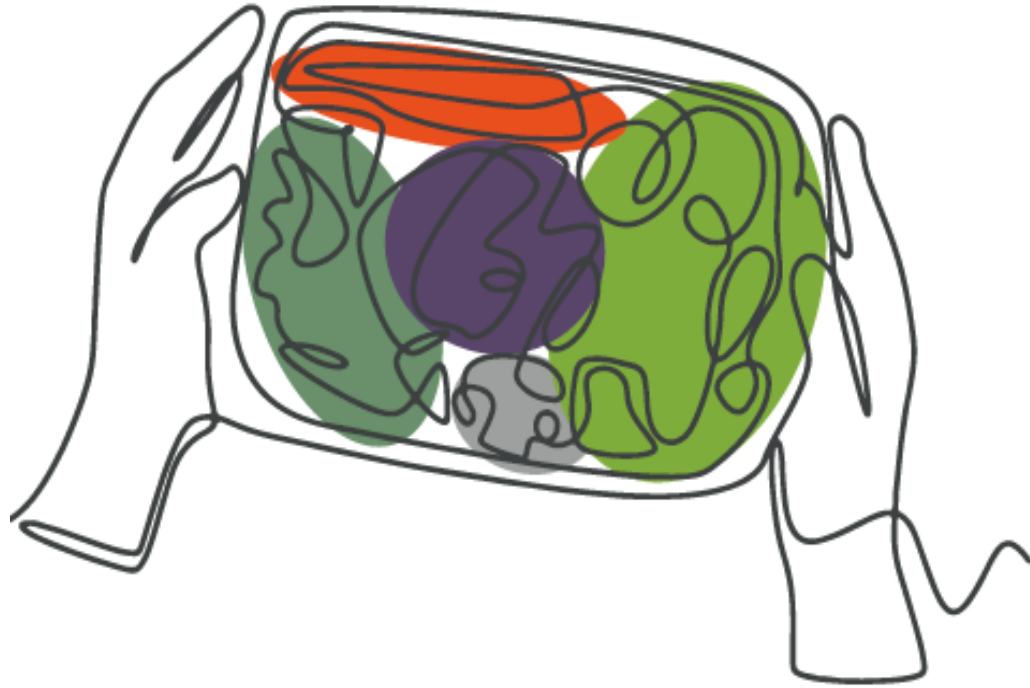
Petits canvis per menjar millor a la feina



Gemma Salvador i Cristina Viader
Dietistes – Nutricionistes
Subdirecció General de Promoció de la Salut
Agència de Salut pública de Catalunya

Promocio.salut@gencat.cat

ESTRUCTURA DEL SEMINARI



- ☐ Quins “Petits Canvis” podem fer?
- ☐ Carmanyoles “4S”
Saludables, Saboroses, Segures i Sostenibles
- ☐ *Batch cooking*
- ☐ Receptes “4S” de baix cost

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

/Salut

Generalitat
de Catalunya

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



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Pla Integral per a la Promoció
de la Salut mitjançant l'Activitat
Física i l'Alimentació Saludable

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/petits_canvis_la_guia.pdf

Per menjar més sa i sostenible...



- ODS
- Més vegetals i menys animals
- Més aliments de temporada i proximitat
- Calendaris de temporada
- Menys ultraprocessats (definicions i exemples)
- Desplaçaments actius
- Capítol “Tingues cura de l’entorn”
- Aliments frescos, de temporada, producció local i veda de proximitat (definicions, etiqueta i distintius)
- Compra a productors/es, cooperatives, mercats, botigues de barri
- Estratègies de reducció de malbaratament alimentari
- Estratègies per a la compra a granel
- Reciclatge
- Agua de l’aixeta
- Envasos reciclables, reutilitzables, reciclats
- Estalvi energètic i d’aigua.

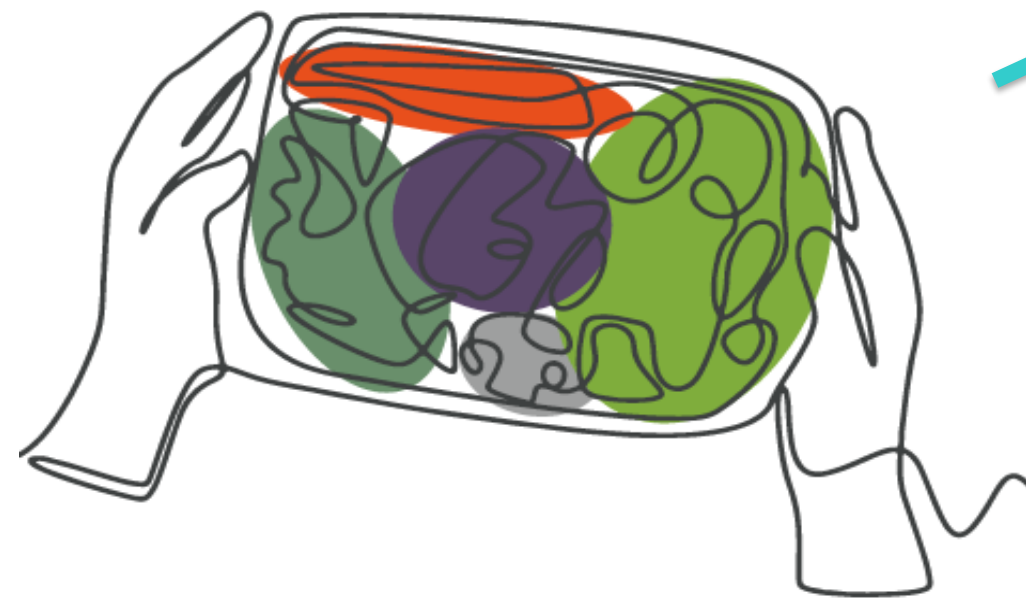
CARMANYOLES 4S

SALUDABLES

SEGURES

SABOROSSES

SOSTENIBLES



CARMANYOLES 4S

SALUDABLES!

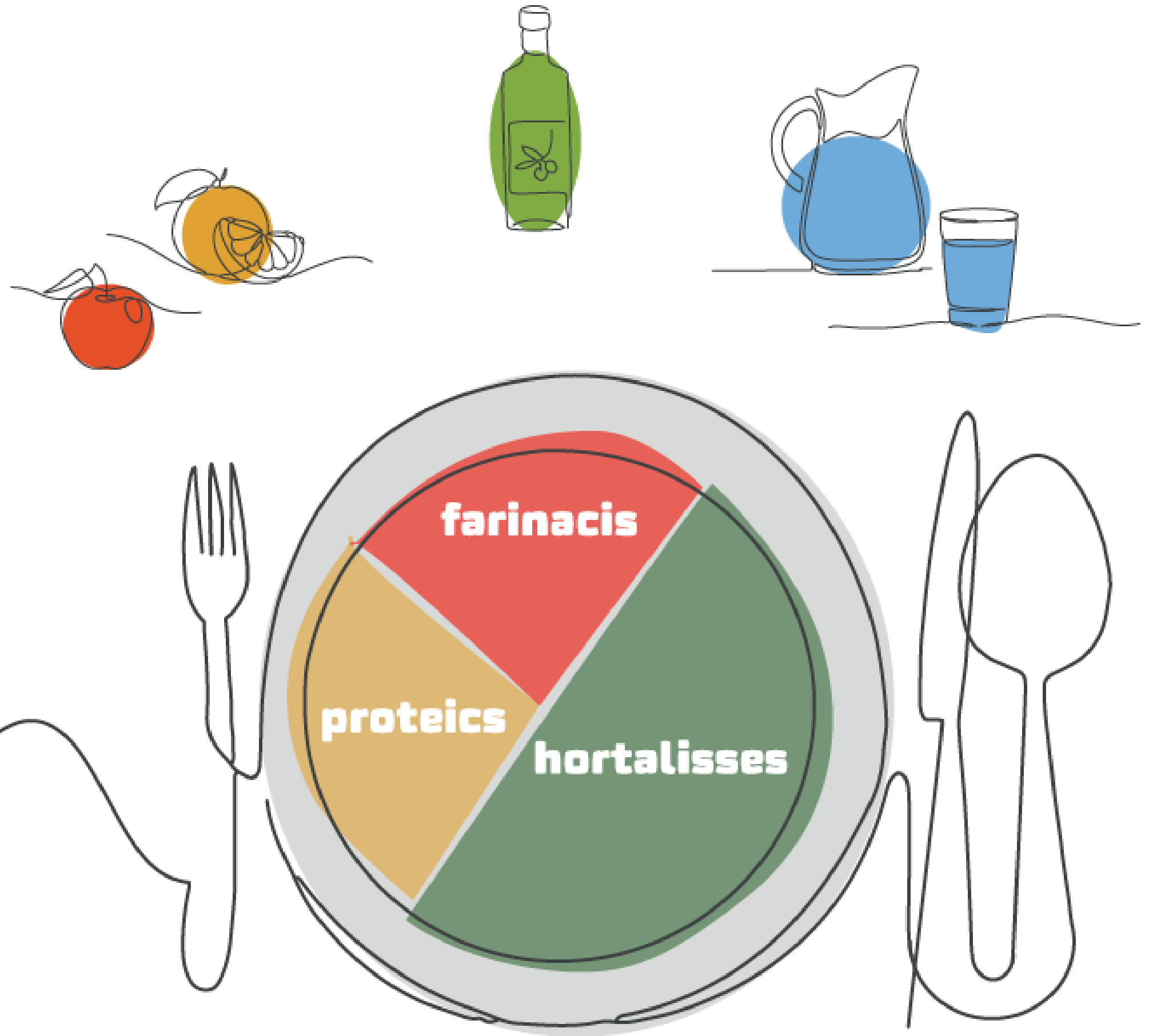
GAUDIM MENJANT



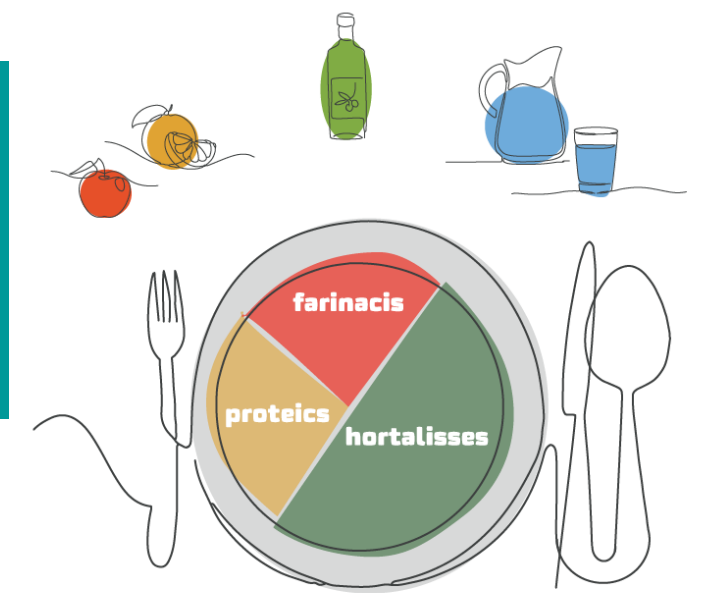
/Salut



Generalitat
de Catalunya



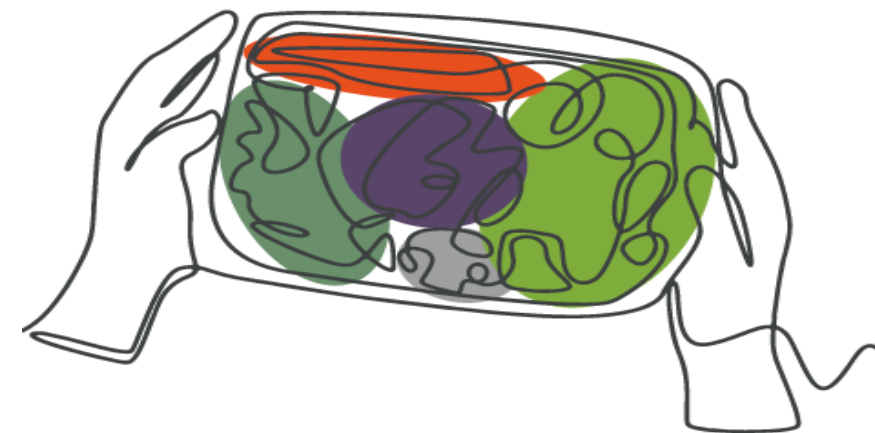
COM PREPARAR UN ÀPAT EQUILIBRAT?



- Utilitzar oli d'**oliva verge** per cuinar i amanir.
- Per cuinar i fregir podeu fer servir **oli d'oliva verge**, oli d'oliva, de pinyolada o bé de gira-sol altooleic.
- El pa, la pasta i l'arròs convé que siguin **integrals**.
- Prioritzar, com a fonts proteiques, els **llegums, els ous, la fruita seca i les carns blanques** (reservar el peix per a preparacions fredes).
- Per a les amanides, portar **l'amaniment a part** i amanir-les al moment.
- Complementar l'àpat amb **fruita fresca** per a les postres.
- Beure **aigua** durant l'àpat, preferentment aigua de l'aixeta procedent de la xarxa de distribució pública.
- Adaptar les **quantitats** de la carmanyola a les necessitats i sensació de gana.

CARMANYOLES 4S

SABOROSSES!



/Salut



Generalitat
de Catalunya

GAUDIM MENJANT





La **sostenibilitat** és un concepte de dimensió econòmica, social i ambiental complex sobre les relacions entre les societats i l'entorn en què viuen que implica, **satisfer les necessitats del present sense comprometre les necessitats de les futures generacions**

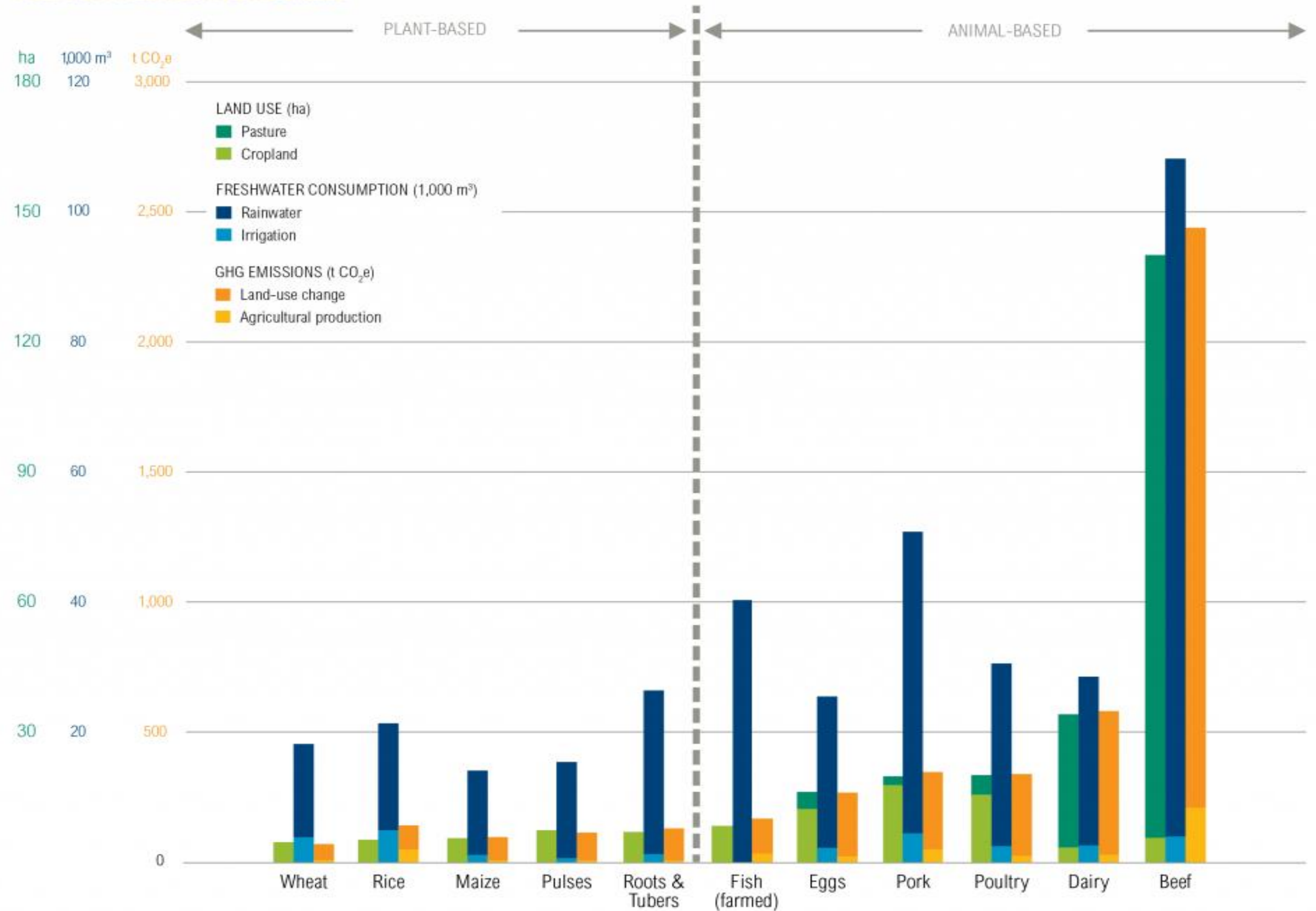
Una **alimentació sostenible** és, segons l'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), aquella **alimentació amb un impacte ambiental baix** que contribueix a la seguretat higienicosanitària i alimentària i a una vida saludable **per a les generacions presents i futures**



<https://www.wri.org/resources/charts-graphs/animal-based-foods-are-more-resource-intensive-plant-based-foods>

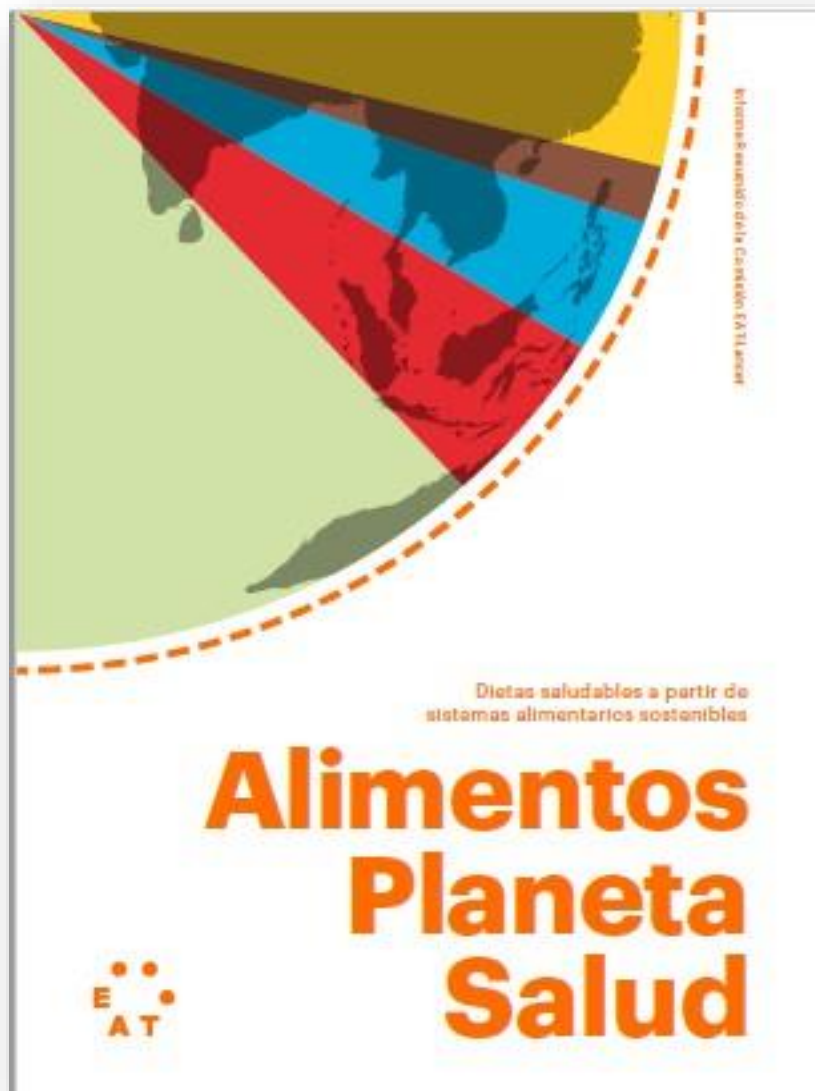
Animal-Based Foods Are More Resource-Intensive than Plant-Based Foods

PER TON PROTEIN CONSUMED





Profesor Walter Willett MD
Escuela de Salud Pública
Universidad 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 haurà duplicar-se,

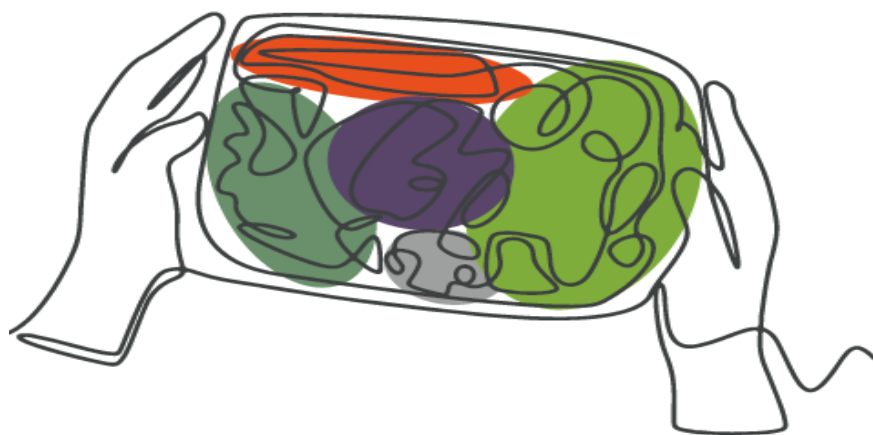
i el consum d'aliments com la carn vermella i el sucre s'haurà de reduir en més del 50%.

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 Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447-492.

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

CARMANYOLES 4S

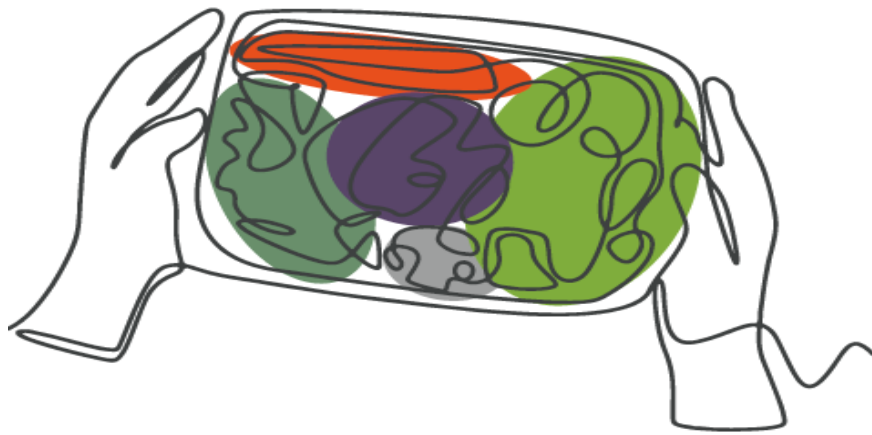


SOSTENIBLES!

- **Prioritzar els aliments d'origen vegetal** com a base de l'alimentació "*plant based*"
- **Utilitzar aliments frescos** i mínimament processats
- **Aliments** de producció **local**, **estacional** i de **venda de proximitat**
- **Reduir** la generació de **residus** (plàstics)
- **Reduir** el **malbaratament d'aliments**

CARMANYOLES 4S

SEGURES



netejar



coure



separar



refredar



CONSELLS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA

- Abans de començar, **renteu-vos les mans.**
- **Renteu les verdures i hortalisses,**
- **Coeu suficientment els aliments,** sobretot la carn i el pollastre.
- **Qualleu bé l'ou.** Eviteu salses casolanes a base d'ou cru, com per exemple la maionesa

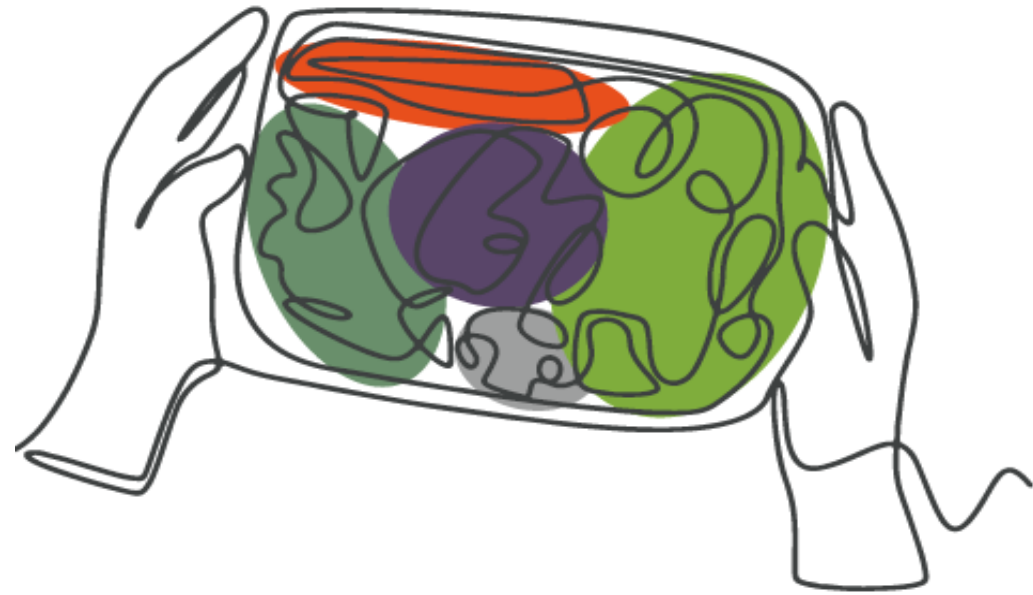


CONSELLS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA

- Cuineu els aliments amb suficient antelació – millor el dia abans – i **refrigereu** els menjars, al més aviat possible, dins les carmanyoles
- **No mantingueu els menjars a temperatura ambient → refrigeració d'almenys 4 °C**
- **Ajusteu les racions** per evitar malbaratar aliments



CARMANYOLES 4S



- ☐ Què hi posem a la carmanyola?
- ☐ Tenir un bon fons de rebost/congelador/nevera
- ☐ Planifiquem la compra
- ☐ Tècnica del *Batch Cooking*



Fons de Rebost:

- Conserves de llegums, blat de moro, pèsols, carxofes, espàrrecs, olives, tonyina, sardines, etc.
- Fruites seques i dessecades (nous, ametlles, avellanes, prunes, panses, etc.)
- Oli d'oliva verge
- Vinagre, salsa de soja, etc.
- Patates, alls i cebes
- Diversitat d'espècies i herbes aromàtiques





Fons de Congelador:

- Llegums cuits congelats
- Hortalisses congelades: minestra, carxofa neta i tallada, mongeta tendra, bròquil, coliflor, pèsols, faves...
- Cremes i purés
- Pollastre i altres carns congelades
- Sofrefit de ceba, de tomàquet, samfaina, verdures escalivades o cuites al vapor





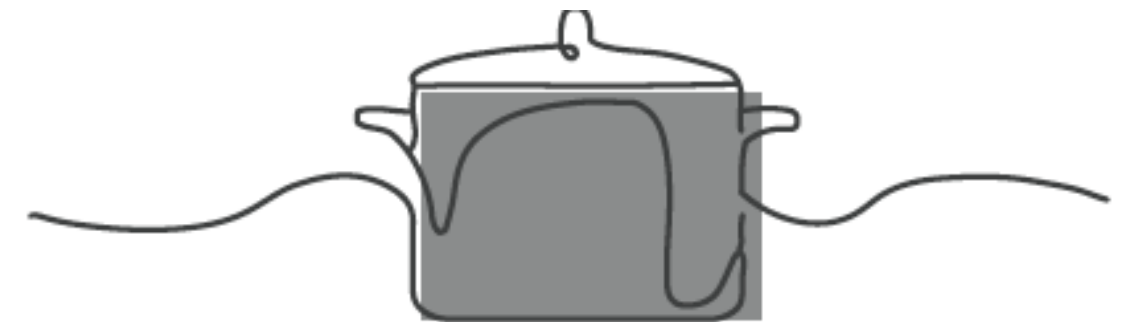
Fons de Nevera (en recipients tancats):

- Patates bullides amb pell
- Arròs, pasta o cuscús integrals cuits.
- Llegums cuits
- Sofregit de ceba, de tomàquet, samfaina, verdures escalivades o cuites al vapor
- Ous durs
- Aliments frescos com enciams, tomàquets, pastanagues i altres hortalisses fresques, carns i formatges
- Fruita fresca variada i de temporada



BATCH COOKING – Què és?

- ❑ Consisteix en **cuinar en 1 dia (durant 2-3 hores) preparacions bàsiques** que utilitzarem durant la resta de la setmana
- ❑ Es basa en l'**organització i en l'optimització de recursos** quan entrem a la cuina
- ❑ Ens ajuda a **planificar** l'alimentació al llarg de la setmana
- ❑ Ens ajuda a **estalviar temps i diners**
- ❑ Ens ajuda a **reduir el malbaratament** alimentari



BATCH COOKING – Preparacions estratègiques

- Posar el **forn en marxa**, on farem 2-3 preparacions diferents a la vegada
- **Netejar** hortalisses → **Tallar** hortalisses
- **4 focs en marxa** → què cuinarem?
- Posar una **olla amb aigua** al foc
- **Tenim robot de cuina?** → **agilitzem processos**



Exemple d'un *BATCHCOOKING* de 3 h.

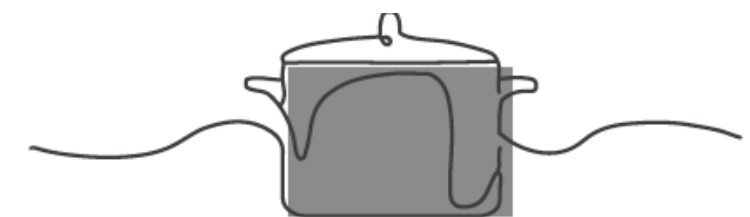
- Netegem mans
- Posem el forn en marxa
- Netegem i tallem verdures i hortalisses seleccionades
- Cuinem 1 cereal (arròs)
- Cuinem 2 varietats de pastes (espirals i espaguetis)
- Preparem 2 llegums diferents (mongetes blanques i cigrons)
- Preparem 1 Caldo/Crema
- Cuinem al forn → 3-4 aliments diferents (patates / bròquil / mongetes tendres congelades)
- Cuinem 1 saltat (pastanaga i col)
- **Cuinem un sofregit de ceba**
- **Cuinem 1 salsa (de tomàquet)**



Repartir aquestes preparacions a les carmanyoles i sopars que farem durant la setmana



BATCHCOOKING



RECEPTES 4S de baix cost econòmic

GAUDIM MENJANT



Cigrons amb saltat de pastanaga i col + curri en pols



Mongeta tendra i ceba al forn amb cuscús i pollastre + pebre negre + pebre vermell dolç + orenga

/Salut



Generalitat
de Catalunya



COST CARMANYOLA VS MENÚ DE RESTAURANT



Cigrons amb saltat de pastanaga i col + Crema de verdures + pa, aigua i fruita



Mongeta tendra i ceba al forn amb cuscús i pollastre + pa, aigua i fruita

VS

PRIMEROS PLATOS. PRIMERS PLATS

Ensalada Variada.

Amanida Variada.

Paella de mar y montaña.

Paella de mar i muntanya.

Cazuela con Provolone calçots y beicon.

Cassola amb Provolone calçots i bacó.

Tostada con paletilla de Duroc.

Torrada amb espatlla de Duroc.

SEGUNDOS PLATOS SEGONS PLATS

Entraña de ternera, brasa con chimichurri.

Entranya de vedella, brasa amb chimichurri.

Codillo de cerdo asado al carbón.

Braó de porc rostit al carbó.

Colita de rape orly con salsa tártara.

Cueta de rap orly amb salsa tàrtara.

Tortilla de patata y cebolla con ensalada.

Truita de patata i ceba amb amanida.

Agua o vino pan y postre

Aigua o vi, pa i postres

P.V.P.: 14.75€ *(IVA incluido)*

REGLAMENTO (EU) N-1169/2011

ESTE ESTABLECIMIENTO TIENE INFORMACION DISPONIBLE EN MATERIA DE ALERGIA E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS SOLICITE INFORMACION A NUESTRO PERSONAL.

COST CARMANYOLA VS MENÚ DE RESTAURANT



Cigrons amb saltat de
pastanaga i col + Crema de
verdures + pa i aigua i
fruita



? €



Mongeta tendra i ceba al
forn amb cuscús i
pollastre + pa i aigua i
fruita



? €

GAUDIM MENJANT



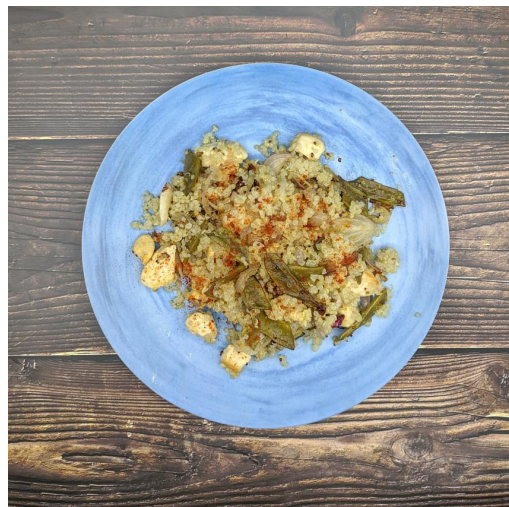
COST CARMANYOLA VS MENÚ DE RESTAURANT



Cigrons amb saltat de pastanaga i col + Crema de verdures + Pa + Fruita + Aigua



2,1€



Mongeta tendra i ceba al forn amb cuscús i pollastre + Pa + Fruita + Aigua



3,4€

MÉS PROPOSTES DE RECEPTES



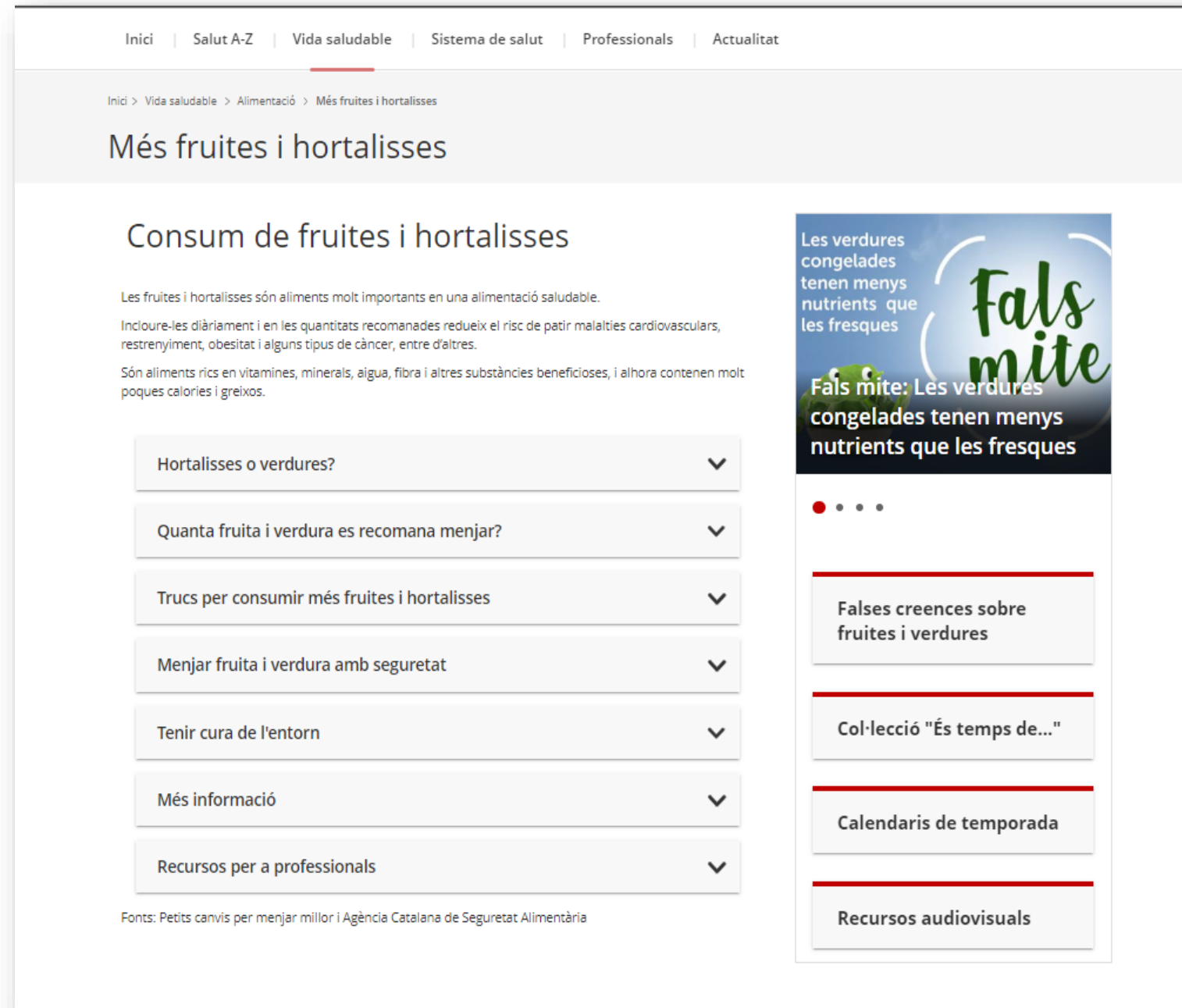
Xampinyons saltats +
gall dindi amb ceba +
tires de moniato

GAUDIM MENJANT



Mongeta blanca amb
verdures + monge tendra
al forn + orada planxa

ALGUNES EINES A CANAL SALUT I SALUT PÚBLICA



<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/fruities-hortalisses/>



<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes-saludables/>

"Petits canvis per menjar millor"

- Per què?
- Recomanacions de consum
- Receptes
- Tingueu cura de l'entorn
- Sabieu que...?
- Més informació



Més Aliments que és important consumir en més quantitat i amb més freqüència i conductes que cal potenciar per a un estil de vida saludable. ▪️ Fruïtes i hortalisses ▪️ Llegums ▪️ Fruïta seca ▪️ Vida activa i social	Canvieu a Aliments dels quals convé canviar-ne la qualitat o el tipus per altres versions més saludables i més respectuoses amb l'entorn. ▪️ Aigua ▪️ Aliments integrals ▪️ Oli d'oliva verge ▪️ Aliments de temporada i de proximitat	Menys Aliments el consum dels quals cal reduir perquè es relaciona amb importants problemes de salut i major impacte mediambiental. ▪️ Sal ▪️ Sucres ▪️ Carn vermella i processada ▪️ Aliments ultraprocessats
--	---	---

Petits canvis en un cop d'ull



Materials disponibles

Disponibile en català i castellà

Informació relacionada

• Petits carvis per menjar millor als mitjans

[Inici](#) | [Salut A-Z](#) | [Vida saludable](#) | [Sistema de salut](#) | [Professionals](#) | [Actualitat](#)

Alimentació saludable

Alimentació mediterrània.
Alimentació saludable

Com podeu fer un àpat mediterrani i saludable si mengeu fora de casa?



Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

Amb peticis canvis per menjar millor, es pot seguir un patró alimentari saludable i mediterrani amb un pressupost ajustat. Podeu consultar la [infografia sobre el càlcul del cost econòmic d'una alimentació bàsica saludable i sostenible](#) que l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) ha dissenyat a partir dels preus d'aliments de 5 cadenes de supermercats de Catalunya (gener-juny 2022). La mitjana del cost per a una alimentació saludable a Catalunya, calculat per a una persona adulta, és de 6€ €/dia, que representa una mitjana setmanal d'aproximadament uns 46€.

Alimentació saludable...



En la primera infancia (0-3 anys)

En aquesta franja d'edat l'objectiu és aconseguir, a més d'un bon estat nutricional, l'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables i sostenibles.

Per a infants i joves

Una alimentació que cobreixi les necessitats nutricionals és clau per garantir un creixement i desenvolupament tant físic com intel·lectual adequats.

Per a tothom

L'alimentació és suficient, completa i equilibrada quan cobreix les necessitats nutritives i calòriques requerides en les diferents etapes de la vida.



Alimentació saludable a la feina



En aquest sentit, convé fer diversos àpats al llarg del dia (per exemple, fer-hozar, el dinar i el sopar), així complements entre hores, a mig matí i al vesper, així com menjar racions petites. Per millorar l'equilibri nutricional, es recomana potenciar els aliments més característics de l'alimentació mediterrània, com ara les verdures, les hortalisses, els líquids, la fruita fresca i la fruita seca. Així mateix, cal prioritzar tècniques culinàries o preparacions suaus que no labori. També és important escollir sempre fàigues com a dolços i aixetes.

A l'hora de dinar les opcions són variades: menjar a un restaurant o al menjador de l'empresa, portar el dinar en una carmanyola o bé endur-se un entrepà ocasionalment. Qualsevol de les opcions anteriors pot ser adequada i es complementa amb la resta d'aquests del dia, especialment amb el sopar.

També convé tenir "un petit rebost", amb alguns aliments que permetin fer una pausa breu i un refrigeri (fruita fresca o seca, iogurt, bastonets de pa, infusió, etc.). Cal evitar, però, fer la a la mateixa taula de treball o anar "picant" allarg del dia.

Per als dies en què tot falla, es pot recórrer als aliments i begudes de les màquines expenedores, però cal fer-ne una tria saludable, amb baix contingut de greix, sal i sucres.

Dinars en restaurants o al menjador de l'empresa

Dinars de carmanyola

Màquines expendedores: trieu opcions saludables

Trobades de feina

Empreses promotores d'alimentació saludable

Alimentació saludable...

- En la primera infancia (0-3 anys)

Per a tethom

F A l'escola

• Per a infants i joves

• Per a persones grans

☰ Catàleg de publicacions sobre alimentació saludable

Publicacions més recents



Consells per alleugerir els àpats de festes



Infografia: Estimació del cost econòmic d'una alimentació saludable bàsica. Edició 2022



L'alimentació saludable en la primera infància (2022)



Dinars de carmanyola per portar a l'escola. Actualització 2022

Totes les publicacions

Alimentació saludable per a infants i joves

Alimentació saludable per a persones grans

Alimentació saludable en l'entorn laboral

Alimentació saludable per a tothom (varis)

Publicacions sobre alimentació en temps de crisi, alimentació i diversitat cultural, receptes i gastronomia...

En castellà

MENJAR SA I MOURE'S EN REUNIONS DE TREBALL, JORNADES I CONGRESSOS



 Generalitat
de Catalunya

| PINSAP | Pla interdepartamental
i intersectorial de salut pública

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/

/Salut



Generalitat
de Catalunya

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2999.2/menjar_sa_moures_reunions_treball_jornades_congressos_2020_ca.pdf?sequence=12&isAllowed=y



1



2



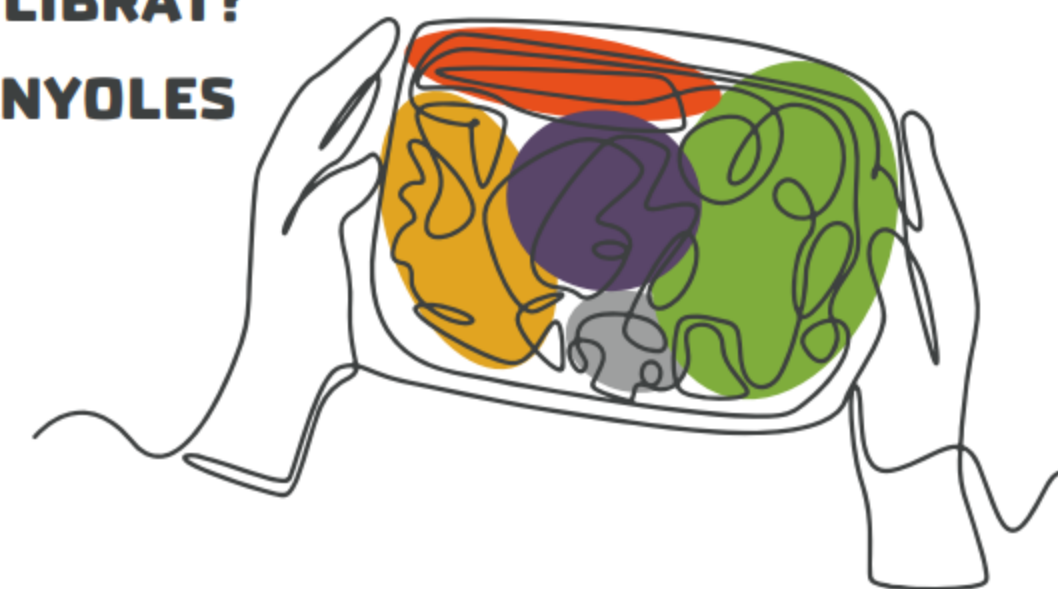
3



DINARS DE CARMANYOLA A L'ENTORN LABORAL

En molts centres de treball, s'ofereix a les persones treballadores la possibilitat de portar el dinar en carmanyoles, i se'ls facilita l'espai i les condicions de refrigeració (nevera) i escalfament (microones) adequades. Aquesta opció, sempre que es planifiquin els menús acuradament i es garanteixin les condicions higienicosanitàries, pot esdevenir una bona alternativa per a l'àpat del migdia.

- ➔ **COM PREPARAR UN ÀPAT EQUILIBRAT?**
- ➔ **TRUCS PER PREPARAR CARMANYOLES**
- ➔ **EXEMPLES DE MENÚS PER A CARMANYOLES**
- ➔ **CONSELLS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA**
- ➔ **PER A MÉS INFORMACIÓ**



canalsalut.gencat.cat
salutpublica.gencat.cat

/Salut

 Generalitat de Catalunya

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1789.3/dinars_carmanyola_entorn_laboral_2024.pdf?sequence=7&isAllowed=y

A Salut fem Salut!

Petits canvis per menjar millor a la feina

GAUDIM MENJANT



Gràcies!

Gemma Salvador i Cristina Viader
Dietistes – Nutricionistes

Subdirecció General de Promoció de la Salut
Agència de Salut pública de Catalunya

/Salut



Generalitat
de Catalunya

Promocio.salut@gencat.cat

