petits canvis

PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT sa

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Facilitació d'entorns promotors de Salut

675 establiments | 153 municipis | 100.213 comensals

AQUÍ SÍ | Fruita i Salut

169 establiments

PReME Programa de Revisió de Menús Escolars

6.688 informes de revisió de menús

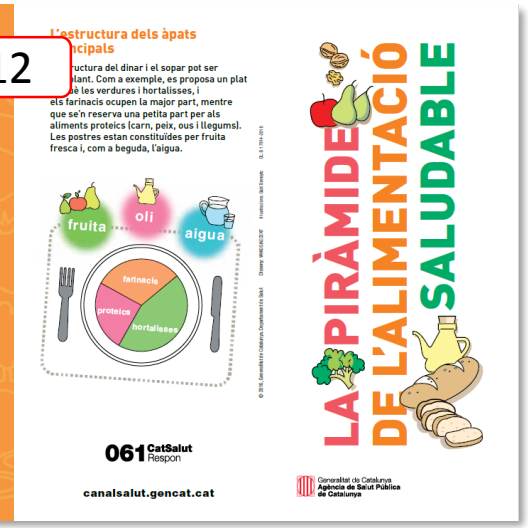
Millora de l'accés a la informació en alimentació i salut

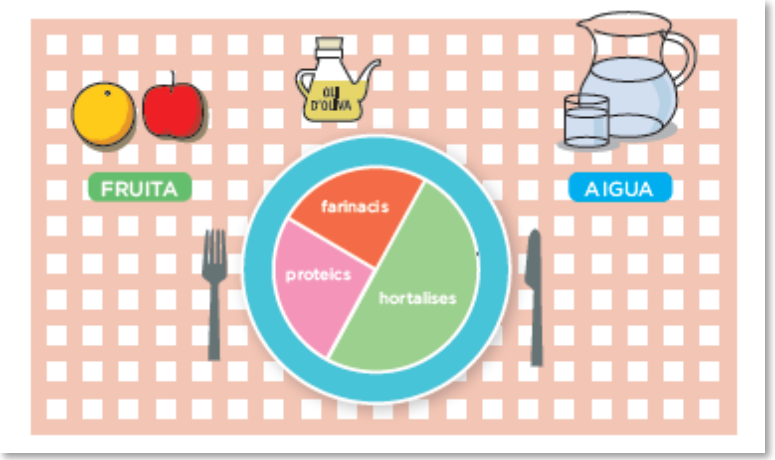
- Actualització basada en l'evidència.
- Revisió i consens amb 22 professionals (nutrició, pediatria, docència, pedagogia, salut pública).
- Edició i presentació de guia i tríptic (6.000 guies i 50.000 tríptics).
- Realització de 42 seminaris presencials per a professionals implicats (2.500 assistents).
- Elaboració de document amb les 60 preguntes més freqüents (PMF) sorgides durant els seminaris.

- Actualització basada en l'evidència.
- Revisió i consens amb 33 professionals (docència, pedagogia, nutrició, salut pública, AFAS, AC).
- Edició i presentació de guia (versió digital).
- Realització de 32 seminaris presencials per a professionals implicats (1.750 assistents, pendents seminaris programats).
- Pendent elaboració de document amb les preguntes més freqüents (PMF) sorgides durant els seminaris i tríptic.

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya





Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Petits canvis sumen salut

Per què?

petits canvis
PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

més

FRUITES I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA I SOCIAL

- Consum ↓ a les recomanacions
- Evidència científica dels seus beneficis

canvieu a

AIGUA

ALIMENTS INTEGRALS

OLI D'OLIVA VERGE

ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

- Consum inadequat
- Evidència científica dels seus beneficis

menys

SAL

SUCRES

CARN VERMELLA I PROCESSADA

ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

- Consum ↑ a les recomanacions
- Evidència científica dels seus perjudicis

+

Efectes sobre el medi ambient i l'entorn

MÉS

Fruites i hortalisses
Llegums
Fruita seca
Estil de vida actiu i social

CONSUM BAIX

més

FRUITES
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA
I SOCIAL

- **Fruita**:1 ració/dia aprox.

  Recomanació mín. 3 racions/dia
- **Hortalisses**: ½ ració/dia aprox.

  Recomanació mín. 2 racions/dia
- **Llegums**: menys d'1 ració/set.

  Recomanació mín. 3-4 racions/set.
- **Fruites seques:** 1,6 g/dia

  Recomanació 20-25 g de 3 a 7 vegades/set.

Font: ENALIA 2, AECOSAN

MÉS

Fruites i hortalisses
Llegums
Fruita seca
Estil de vida actiu i social

SEGUIMENT BAIX

més

FRUITES I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA I SOCIAL

- 19,3% no realitza AF suficient

  Recomanació mín. 150 min/setm.

- 28,3% passa ≥8 hores assegut/dia (32,8% 15-44 anys)

Font: ESCA 2017

CANVIEU A

Aigua
Aliments integrals
Oli d'oliva verge extra
Aliments de temporada i de proximitat

ALTERNATIVES MÉS SALUDABLES

canvieu a

AIGUA

ALIMENTS INTEGRALS

OLI D'OLIVA VERGE

ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

- **Aigua** ← *begudes ensucrades o alcohòliques*
- **Aliments integrals** ← *aliments refinats*
- **Oli d'oliva verge** ← *altres olis i greixos*

- **Aliments de temporada i proximitat**:
  + frescos, gustosos i econòmics
  ↑ desenvolupament rural
  - impacte ambiental

CANVIEU A

Aigua
Aliments integrals
Oli d'oliva verge extra
Aliments de temporada i de proximitat

CONSUM INADEQUAT

- **Aigua** ← *begudes ensucrades o alcohòliques*

canvieu a

AIGUA

ALIMENTS INTEGRALS

OLI D'OLIVA VERGE

ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

- **Sucs**: 50 ml/dia
- **Begudes ensucrades:** 70 ml/dia
- **Begudes alcohòliques**: 104 ml/dia

Font: ENALIA 2, AECOSAN

CANVIEU A

Aigua
Aliments integrals
Oli d'oliva verge extra
Aliments de temporada i de proximitat

CONSUM INADEQUAT

- **Aliments integrals** ← *aliments refinats*

canvieu a

AIGUA

ALIMENTS INTEGRALS

OLI D'OLIVA VERGE

ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

- Pa **blanc**: 62 g/dia
- Pa **integral**: 5,5 g/dia

Font: ENALIA 2, AECOSAN

MENYS

Sal
Sucres
Carn vermella i processada
Aliments ultraprocessats

CONSUM ELEVAT

menys
SAL
SUCRES
CARN VERMELLA I PROCESSADA
ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

- **Sal**: 9,8 g/dia
  Recomanació <5 g/dia
- **Sucres**: 35 g/dia (**8%** de les calories diàries)
  48 g/dia (6m-17a)) (**10,4%** calories diàries)
  53 g/dia (3-9 anys) (**12%** calories diàries)
  Recomanació 5-10% de les calories diàries
- **Carn vermella i processada**: 266 g/setmana carn vermella i 32 g/dia de carn processada
  Recomanació <200 g/setmana
- **Aliments ultraprocessats**: 1/3 de les calories diàries
  Recomanació "com menys millor"

Fonts: AECOSAN, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29277837

BENEFICIS

- Aliments ↑ nutrients i compostos beneficiosos.
- ↓ risc de malalties cròniques (MCV, obesitat, diabetis, càncer...).

RISCOS DEL CONSUM ELEVAT

- Aliments ↓ nutrients beneficiosos i ↑ compostos de risc.
- ↑ risc de malalties cròniques (HTA, MCV, obesitat, diabetis, càncer...).

World Health Organization · EJCN European Journal of Clinical Nutrition · PLOS ONE · nutrients · European Journal of Nutrition · The American Journal of Clinical Nutrition · JN The Journal of Nutrition · Nutrition Reviews®

Estructura de la guia

PER QUÈ?

RECOMANACIONS DE CONSUM

- QUANTES?
- QUAN?
- COM?
- PER A QUI?

TRUCS PER CONSUMIR

RECEPTES

TINGUEU CURA DE L'ENTORN

MÉS INFORMACIÓ

SABÍEU QUE...?

- CONSERVACIÓ
- PREDIMED

REVISIÓ

BIBLIOGRAFIA

Com?

petits canvis PER MENJAR MILLOR

1. Revisió de l'evidència científica existent.
2. Experiència adquirida en els darrers anys en el marc del PAAS.
3. Consulta de guies d'altres països (guia de Suècia i de França) amb les corresponents adaptacions al nostre entorn social, prioritats, producció i disponibilitat.
4. Aportacions i suggeriments d'un nombrós grup de professionals, a qui s'ha consultat i que han revisat la guia i el cartell.

petits canvis PER MENJAR MILLOR

Grup de revisió i assessorament:

- 52 professionals dels àmbits de la nutrició, la salut, la seguretat alimentària, la sostenibilitat i el consum, l'educació, la pediatria, la comunicació, etc.

- 7 universitats, 6 Departaments, 8 societats científiques i col·legis professionals, 6 entitats i fundacions.

AUTORIA

Maria Manera
Gemma Salvador
Agència de Salut Pública de Catalunya

REVISIÓ

Laia Asso,
Societat Catalana de Pediatria

Nancy Babio,
Col·legi de Dietistes – Nutricionistes de Catalunya i Universitat Rovira i Virgili

Anna Bach,
Universitat Oberta de Catalunya i Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona

Elena Bagaria,
Agència de Residus de Catalunya

Josep Basora,
Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària

Julio Basulto,
Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Maria Blanquer,
Agència de Salut Pública de Catalunya

Elena Boira,
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

Anna Burgués,
UNAE (Federació Unió Cívica de Consumidors i Mestresses de Casa de Catalunya)

Carmen Cabezas,
Agència de Salut Pública de Catalunya

Juanjo Cáceres,
Societat per a l'Estudi Interdisciplinari de l'Alimentació i els Hàbits Socials

Gonzalo Casino,
Universitat Pompeu Fabra

Melanie Cassarino,
Creu Roja Catalunya

Conxa Castell,
Agència de Salut Pública de Catalunya

Alicia Cos,
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

Sarai Cuevas,
Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya

Joan Gòdia,
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

Cristina Gómez,
Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

Gené Gordó,
Departament d'Ensenyament

Patrícia Gosálbez
Agència de Salut Pública de Catalunya

Javier Guzmán,
Justícia Alimentària

Marina Llobet,
Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

Francisco Martín,
Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària

Toni Massanés,
Fundació Alícia

Jordi Menéndez,
Justícia Alimentària

Gemma Miranda,
Agència de Salut Pública de Catalunya

Xènia Ortolà,
Societat Catalana de Pediatria

Imma Palma,
Blanquerna – Universitat Ramon Llull

Àlex Pérez,
CAP Vallcarca – Sant Gervasi, Barcelona

Anna Pons,
UNAE (Federació Unió Cívica de Consumidors i Mestresses de Casa de Catalunya)

Marta Ramon,
Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

Lourdes Ribas,
Fundació per a la Investigació Nutricional

Montserrat Rivero,
Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació

Eulàlia Rodés,
Departament d'Ensenyament

Nené Romero,
Agència de Salut Pública de Catalunya

Elena Roura,
Fundació Alícia

Maica Rubinat,
Secretaria General de l'Esport

Jordi Salas,
Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis Catalans i CIBEROBN

Aitor Sánchez,
Divulgador científic en nutrició

Jaume Serra,
Agència de Salut Pública de Catalunya

Lluís Serra,
Fundació per a la Investigació Nutricional i CIBEROBN

José Serrano,
Universitat de Lleida

Adolfo Tris,
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació

Mireia Urpí-Sardà,
Universitat de Barcelona

Cristina Vaqué,
Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Mariona Violan,
Secretaria General de l'Esport

SUPORT ADMINISTRATIU

Lydia Allueva
Roser Castellà
Agència de Salut Pública de Catalunya

Estratègies de difusió i distribució

- Edició en paper dels 2 models de cartell i la guia
- Edició en paper de fullet/resum (versió en castellà)
- Distribució a centres de salut, centres educatius, municipis, biblioteques, etc.
- Vídeo
- Seminaris de presentació en diferents municipis de Catalunya (25 en previsió)
- Elaboració de nous materials
- **CANAL SALUT** / **ASPCAT**

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 · 061 CatSalut Respon · canalsalut.gencat.cat

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 · 061 CatSalut Respon · canalsalut.gencat.cat

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública 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 ja

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

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

061 CatSalut Respon

canalsalut.gencat.cat

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya