

PEQUEÑOS
 CAMBIOS
PARA
COMER
MEJOR



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**



Documento elaborado por

Agencia de Salud Pública de Cataluña

Departamento de Salud. Generalitat de Catalunya

Barcelona, noviembre de 2018

Revisión lingüística

Servicio de Planificación Lingüística. Departamento de Salud

Diseño y maquetación

Entidad Autónoma del Diario Oficial y de Publicaciones

Fotografías: Thinkstock

Depósito legal: B 3279-2019

Cita propuesta: Agencia de Salud Pública de Cataluña. Pequeños cambios para comer mejor.

Barcelona: editado por la Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2019.



SUMARIO

- 6** Alimentación saludable
- 8** Guías alimentarias
- 12** Pequeños cambios para comer mejor

MÁS

- 16** Frutas y hortalizas
- 21** Legumbres
- 27** Frutos secos
- 31** Vida activa y social

CAMBIAR A

- 38** Agua
- 43** Alimentos integrales
- 48** Aceite de oliva virgen
- 52** Alimentos de temporada y de proximidad

MENOS

- 58** Sal
- 62** Azúcares
- 66** Carne roja y procesada
- 72** Alimentos ultraprocesados

- 76** Autoría y revisión
- 77** Bibliografía





El derecho a la alimentación es un derecho humano reconocido por la Declaración universal de los derechos humanos, que abarca la disponibilidad y accesibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades nutritivas.

El acto de comer, además de ser un proceso nutritivo, tiene importantes connotaciones de **convivencia** —proporción de placer, establecimiento de relaciones afectivas, identificación social y religiosa, etc.— que configuran la conducta alimentaria y pueden repercutir en el estado de salud de la persona. Las distintas maneras de comer de cada país están definidas, entre otros factores, por el **territorio**, las **tradiciones**, la **historia**, la **producción** y la **economía**. No cabe duda de que la comida es un elemento de identificación cultural; por lo tanto, es importante mantener y potenciar los hábitos alimentarios propios del área mediterránea, adaptados a los cambios sociológicos y culturales que van produciéndose.

La alimentación es **suficiente, completa y equilibrada** cuando cubre, en idóneas cantidades y proporciones, las necesidades nutritivas y calóricas requeridas por el organismo en las distintas etapas de la vida. Dichos nutrientes sobre todo deberán provenir de alimentos **frescos, poco procesados o sin procesar y principalmente vegetales**, evitando los alimentos de baja calidad nutricional y las bebidas alcohólicas. Una alimentación saludable debe poderse **adaptar** a las características individuales y también sociales, culturales y del entorno. Pero, además, la alimentación debe ser **satisfactoria**, agradable y aportar placer sensorial. Por descontado, debe ser segura, es decir, no ha de contener contaminantes ni tóxicos que conlleven un riesgo para la salud. Por último, debe ser respetuosa con el **medio ambiente**, preservando los recursos, generando los menos residuos posibles y potenciando el desarrollo agroalimentario local y los productos de temporada. Y todo ello ha de ser una propuesta viable con un **presupuesto razonable**, que no excluya a nadie.

ALIMENTACIÓN

saludable

Así pues, una **alimentación saludable** se define como 'aquella que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible'. A pesar de que existen muchas propuestas saludables, una de las más conocidas en nuestro entorno es la **dieta mediterránea**, basada en el consumo mayoritario de frutas frescas y hortalizas de temporada, legumbres, frutos secos, cereales integrales (arroz, pasta, pan, etc.) y tubérculos como patata, aceite de oliva virgen y, en menor cantidad y frecuencia, lácteos, pescado y huevos, seguidos de carnes (preferentemente blancas y magras). En la alimentación mediterránea el agua es la bebida principal y la más saludable. La dieta mediterránea también se caracteriza por procurar **hacer comidas en familia o en compañía**, la **frugalidad** y **moderación** en las cantidades, la utilización de alimentos **locales** y **de temporada** y por potenciar las **actividades culinarias** y gastronómicas (también las de aprovechamiento, relacionadas con la reducción del **desperdicio de alimentos**).

La presente propuesta alimentaria (y también otras como las vegetarianas, o las de otras culturas alimentarias tradicionales) van a la par con los Objetivos de desarrollo sostenible de las Naciones Unidas, documento en el que, además de garantizar la salud de las personas, se plantean acciones con vistas a promover la producción y el consumo responsables, la lucha contra el cambio climático y el cuidado tanto de la vida submarina como de los ecosistemas terrestres. Y es que, ahora más que nunca, es preciso realizar un consumo en general y una alimentación en particular responsables, sostenibles y éticos, tanto con el entorno como con el resto de seres vivos del planeta.

OBJETIVOS **DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



La alimentación es un determinante fundamental del estado de salud de las personas, tanto por el papel que desempeñan los nutrientes en la prevención de enfermedades por carencia de nutrientes, como por la implicación de algunos nutrientes, alimentos y hábitos de consumo, en el desarrollo de problemas de salud crónicos, tales como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares o la diabetes, entre otros.

El Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya, dentro de sus líneas estratégicas, plantea una serie de objetivos vinculados a la alimentación a fin de mejorar la salud de la población, entre los que se encuentran:

REDUCIR EL
EXCESO DE PESO
EN LA POBLACIÓN
INFANTIL

INCREMENTAR
EL NÚMERO
DE PERSONAS
QUE SIGUEN
RECOMENDACIONES
DE ALIMENTACIÓN
MEDITERRÁNEA

REDUCIR
EL CONSUMO
FRECUENTE
DE PRODUCTOS
ULTRAPROCESADOS

GUÍAS

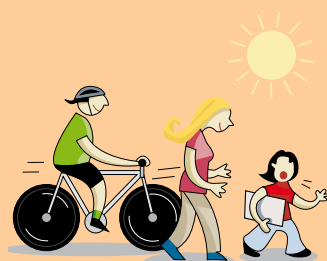
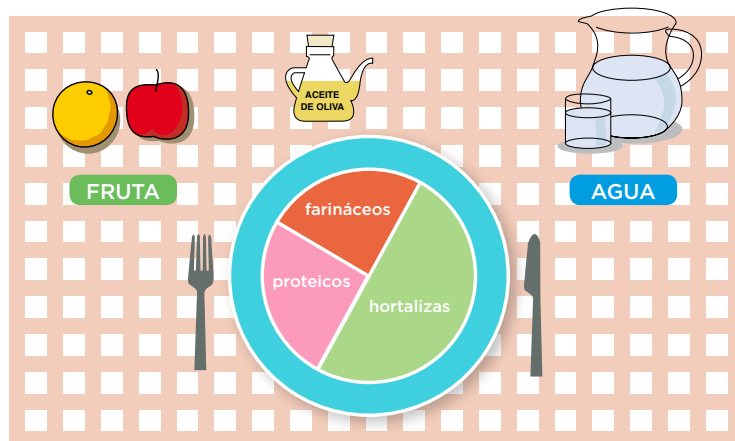
alimentarias

Las **guías alimentarias** pueden ser un instrumento útil que ayude a llevar a cabo una alimentación saludable, puesto que en **mensajes breves** y **representaciones gráficas** se ofrecen consejos que pueden servir para mejorar la ingesta alimentaria de todo el mundo.

En las últimas décadas, se han utilizado representaciones gráficas muy diversas, como ruedas de los alimentos, triángulos, pirámides y platos, entre otros, para orientar a la ciudadanía sobre los alimentos que se recomienda consumir, así como sobre las proporciones y frecuencias para seguir una alimentación saludable.

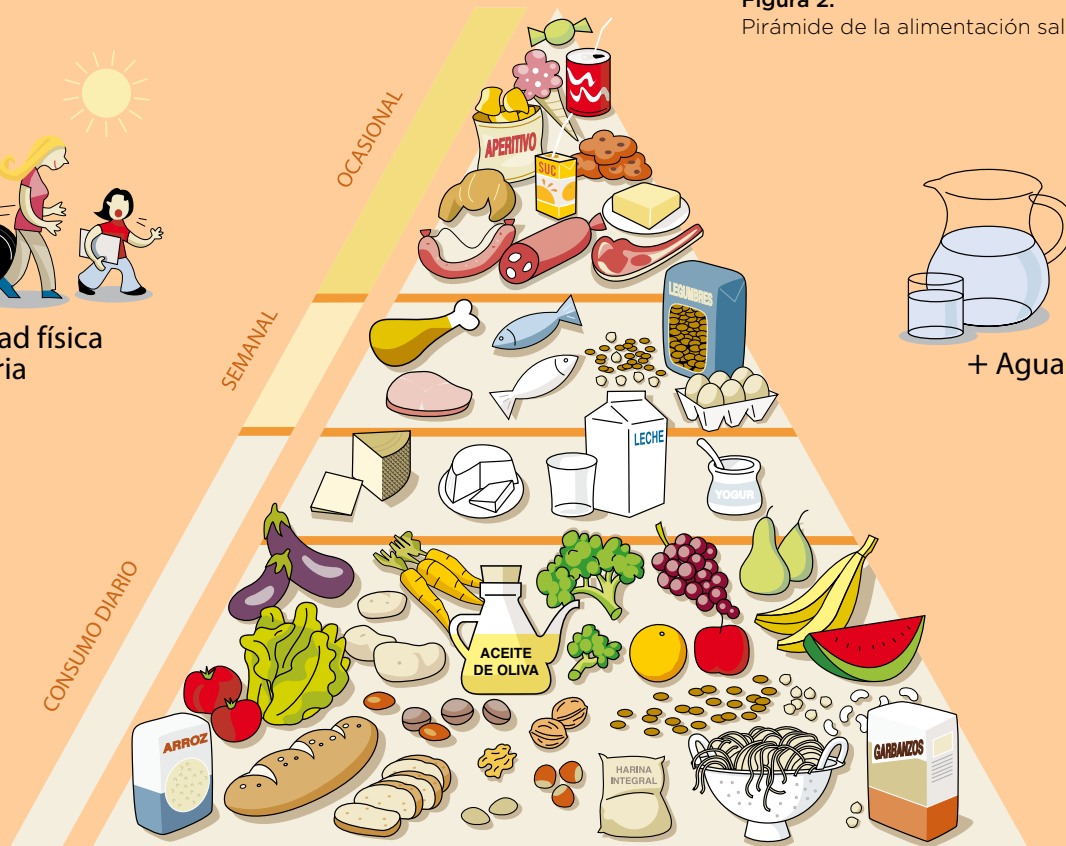
Sin duda, la clasificación más utilizada en los últimos años es la **pirámide de los alimentos**, desarrollada en distintos países y por diversas sociedades científicas. El método del **plato** o **comida saludables** ha sido últimamente también muy aceptado, a menudo como complemento informativo de la pirámide, pero aplicando las recomendaciones de equilibrio a la estructura de una comida.

Figura 1.
Plato de la alimentación saludable.
Ejemplo de comida.



+ Actividad física
diaria

Figura 2.
Pirámide de la alimentación saludable



Alimentos ricos en fibra, alimentos frescos, locales y de temporada, especias y hierbas aromáticas, comer en la mesa y con moderación

Sal, grasas de origen animal, azúcares, alimentos precocinados

La mayoría de las guías alimentarias, a fin de facilitar las elecciones alimentarias y el diseño de los menús no solo en el día a día sino también a lo largo de la semana, proponen un cuadro de **frecuencias orientativas de consumo** de los distintos grupos de alimentos:

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Hortalizas	2 al día, como mínimo, en el almuerzo y la cena
Fruta fresca	3 al día, como mínimo
Farináceos ¹ integrales	en cada comida
Frutos secos (crudos o tostados)	3-7 puñados a la semana
Leche, yogur y queso	1-3 veces al día
Carne, pescado, huevos y legumbres	no más de 2 veces al día, alternando
Carne	3-4 veces a la semana (máximo 2 veces a la semana carne roja ²)
Pescado ³	3-4 veces a la semana
Huevos	3-4 veces a la semana
Legumbres ⁴	3-4 veces a la semana
Agua	en función de la sed
Aceite de oliva virgen	para aliñar y cocinar

¹ Se considera **farináceos** el pan, la pasta, el arroz, el cuscús, etc., y también la patata y otros tubérculos.

² Se consideran **carne roja** toda la carne muscular de los mamíferos, como carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. La carne blanca es, por lo tanto, la carne de aves, así como la de conejo.

³ Es conveniente diversificar los tipos de **pescado**, tanto blancos como azules, y preferentemente de pesca sostenible. También se incluye en este grupo el marisco.

⁴ Las **legumbres**, por su composición nutricional rica en hidratos de carbono y en proteínas, se pueden considerar incluidas en el grupo de alimentos farináceos y también en el de proteicos (carne, pescado, huevos y legumbres).



A menudo se cuantifica en gramajes el concepto de ración, a pesar de que la medida de las raciones varía según la edad y las necesidades individuales, y es conveniente, sobre todo en los niños, que las **cantidades** se adecúen a la sensación de hambre expresada.

Las cantidades de cada alimento no deben ser excesivas. Es preferible repetir que no comer hasta hartarse y que, además, sobre comida en el plato. Los excedentes en el plato son un desperdicio de alimentos, puesto que difícilmente pueden aprovecharse.

PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR,

una nueva propuesta de guía alimentaria

12

La nueva guía alimentaria que presenta la Agencia de Salud Pública de Cataluña (ASPCAT) se estructura en tres grupos de **sencillos mensajes** sobre los alimentos y las conductas que deben **potenciarse**, aquellos que deben **reducirse** y aquellos cuya cantidad o tipo conviene **cambiar** por otras versiones más saludables y respetuosas con el entorno.

Dichos mensajes se estructuran mediante una imagen muy simple, en la que se reúnen las principales recomendaciones para mejorar la alimentación. Para hacerlo, se ha partido de la revisión de la evidencia existente, de la experiencia adquirida en las últimas décadas en el marco de la estrategia **PAAS**, de las aportaciones y consideraciones de numerosos profesionales consultados y de guías internacionales como **Find your way** (Suecia, 2015), con la correspondiente adaptación a nuestro entorno social, prioridades, producción y disponibilidad.

pequeños cambios

PARA COMER MEJOR

más *cambiar a* *menos*

FRUTAS
Y HORTALIZAS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

VIDA ACTIVA
Y SOCIAL

AGUA

ALIMENTOS
INTEGRALES

ACEITE DE OLIVA
VIRGEN

ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD

SAL

AZÚCARES

CARNE ROJA
Y PROCESADA

ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS





Así pues, dentro del grupo **“MÁS”** se incluyen los alimentos con un perfil nutricional más saludable (frutas y hortalizas, legumbres y frutos secos) y un estilo de vida relacionado con mejoras en los indicadores de salud, es decir, un estilo de vida activo y social.

Dentro del grupo **“CAMBIAR A”** se propone mejorar la alimentación y la salud sustituyendo los alimentos como el pan, la pasta, el arroz, etc. blancos o refinados por los integrales, dando preferencia al aceite de oliva virgen por encima de otros aceites vegetales y otras grasas, al agua como bebida principal y optando por los alimentos de temporada y producidos en entornos de proximidad geográfica.

Por último, se engloban bajo el consejo **“MENOS”**, los alimentos y productos cuyo consumo debe reducirse, puesto que es demasiado elevado y se relaciona con importantes problemas de salud (sal y alimentos salados, azúcar y alimentos y bebidas azucaradas, carne roja y procesada y alimentos ultraprocesados*).

A continuación, encontrarás, para cada una de estas recomendaciones, explicaciones resumidas en unas fichas, estructuradas en apartados, donde se expone el motivo de las recomendaciones y consejos prácticos para llevarlas a cabo.

* Los **alimentos ultraprocesados** (véase página 72) son aquellos que se han elaborado industrialmente, a menudo con muy poca materia prima, que contienen aditivos y sustancias añadidas, además de azúcares, grasas, sal, almidones, etc., que pretenden modificar los aspectos sensoriales del producto.

MÁS

Frutas y hortalizas

Legumbres

Frutos secos

Vida activa y social

MÁS...

Frutas y hortalizas



¿POR QUÉ?

Las frutas y hortalizas son alimentos muy importantes en una alimentación saludable. Incluirlas diariamente y en las cantidades recomendadas **reduce el riesgo de padecer enfermedades** cardiovasculares, estreñimiento, obesidad y algunos tipos de cáncer, entre otros.

Son alimentos ricos en **vitaminas, minerales, agua, fibra** y otras sustancias beneficiosas, y a su vez contienen muy pocas calorías y grasas.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUANTAS?

- Incluye, como mínimo, **5 raciones al día** (3 de frutas y 2 de hortalizas).

¿CUÁNDO?

- **¡Siempre** que lo desees!
- Las **frutas** son los mejores **postres**, y también puedes tomarlas entre comidas, para el desayuno, a media mañana o la merienda. **¡Cualquier momento** es bueno!
- Es conveniente incluir **hortalizas** en las dos **comidas principales**: el almuerzo y la cena. Pero también pueden incorporarse en bocadillos y otras comidas como el desayuno o la merienda. ¿Has probado el bocadillo de berenjena y pimiento asado? ¿Y el de rebanadas de tomate con rúcula?

¿CÓMO?

- Debe consumirse habitualmente **entera** o a trozos, no en forma de zumo (aunque sea natural).
- También puede consumirse **fruta desecada y deshidratada**: pasas, orejones, higos secos, ciruelas pasas, etc.
- Si se **lavan bien las frutas**, no es preciso pelarlas. Las hortalizas, sobre todo si se consumen crudas, también deben lavarse cuidadosamente.
- Pueden irse alternando las preparaciones de **hortalizas crudas** (ensalada, gazpacho, etc.) con las **cocidas** (hervida, al vapor, salteada, al horno, al microondas, en cremas y purés, etc.).

¿PARA QUIÉN?

- El consumo de frutas y hortalizas es recomendable en **todas las edades**. En **adultos**, se aconseja un mínimo de 3 raciones de fruta al día, pero los tamaños de las raciones varían en función de la edad.
- En **niños**, se recomienda ofrecer la fruta para postre, en el desayuno, la merienda y en cualquier momento, y las cantidades o tamaño de las piezas deben **adaptarse a la edad** y a la **sensación de hambre** expresada.

¿SABÍAS QUE...?

Cataluña es un gran productor de frutas y hortalizas. Según datos del Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación de la Generalitat de Catalunya, en el año 2016 se produjeron 251.345 toneladas de hortalizas y 1.055.860 toneladas de fruta. No obstante, una gran parte de la producción se exporta, y se da la situación que, en nuestro entorno, el consumo de fruta y hortalizas **se sitúa por debajo de las recomendaciones** de salud: solo el 13,5% de las personas mayores de 15 años consumen 5 o más raciones de frutas y hortalizas a diario.

RACIONES

1 RACIÓN DE FRUTA EQUIVALE A:

- 1 naranja, manzana, pera, melocotón, plátano
- 1 bol de cerezas, fresas, uvas, frutos rojos
- 1-2 cortes de melón, sandía, piña
- 2-3 albaricoques, ciruelas, mandarinas, higos, nísperos

1 RACIÓN DE HORTALIZAS EQUIVALE A:

- 1 plato de verdura cocida (judías verdes, puré, menestra)
- 1-2 tomates, zanahorias, pepinos
- 1 pimiento, 1 calabacín, 1 berenjena
- 1 plato de ensalada variada



TRUCOS PARA CONSUMIR MÁS FRUTA Y HORTALIZAS

- Ten un **bol de fruta fresca** en la mesa, mármol de la cocina o nevera.
- Guarda la **fruta cortada en la nevera**, en un recipiente cerrado, para comerla más tarde.
- Añade frutas a las **ensaladas** (manzana, naranja, uvas, sandía, etc.).
- Prepara dados o trozos de fruta fresca en un **bol** o en una **fiambreira** pequeña si te la quieres llevar al trabajo o si debes estar fuera de casa.
- **Planifica los menús y la compra** para garantizar la presencia de hortalizas y fruta en cada comida principal.
- **Incorpora las hortalizas** al primer plato (por ejemplo, crema de calabacín o brócoli gratinado con pan tostado) como acompañamiento del primer plato (por ejemplo, paella de arroz con verduras o lentejas guisadas con verduras) o del segundo (por ejemplo, pollo guisado con puerro y zanahoria o solomillo de merluza al horno con cebolla) o de guarnición (por ejemplo, lechuga y tomate o escalivada).
- Prepara **sofritos, pistos y preparaciones** de hortalizas variadas y **congélalos** en recipientes para poder disponer de ellos en los momentos con menos tiempo.

RECETAS

Consulta las [recetas saludables](#) del Canal Salut con frutas y hortalizas como ingredientes principales.

¡Buen provecho!





CUIDA TU ENTORNO

Compra frutas y hortalizas **frescas de temporada** ([consulta el calendario de alimentos de temporada](#)); son más gustosas y más económicas, y además su producción, conservación y transporte no tienen un coste ambiental tan elevado.

- Escoge las frutas y hortalizas **de proximidad y de productores locales**: ello ayudará a la economía local, al desarrollo rural y del territorio, a la vinculación de los ámbitos rural y urbano y a la reducción de la contaminación derivada del transporte. En todas las **regiones de Cataluña** se cultivan frutas u hortalizas, y se dispone de denominaciones de origen protegidas (DOP) y de indicaciones geográficas protegidas (IGP), como la DOP Pera de Lleida, la IGP Clementinas de Tierras del Ebro, la IGP Manzana de Girona y la IGP Cebolla Tierna de Valls.
- Escógelas **a granel** o en envases totalmente **reciclables, biodegradables** o fabricados con **materiales reciclados**. ¡Recuperemos el cesto de la compra!

- Compra en los **mercados locales** y participa en **cooperativas** de productores y de consumidores.
- **Minimiza** la compra y el consumo de **frutas y hortalizas procesadas y/o envasadas**, un gesto que agradecerán tu salud y el medio ambiente.
- Para **evitar el desperdicio de alimentos**, ajusta la **cantidad para comprar** según lo que hayas calculado que se comerá y según la capacidad de la nevera; escógelas en el punto justo de maduración, teniendo en cuenta que algunas seguramente se comerán al cabo de unos días. Deben **conservarse** en un lugar fresco (15-20 °C), preservado de la luz directa y bien ventilado para evitar el exceso de humedad. Es mejor conservar aquellas que no deban consumirse en 3-4 días en el frigorífico y sin lavar. Las piezas de fruta más maduras o que se hayan estropeado pueden **reaprovecharse** para hacer macedonias, sorbetes (sin añadir azúcar), cremas, batidos, etc. o añadirlas a las ensaladas y otros primeros o segundos platos.





MÁS INFORMACIÓN



- [La fruita](#). Canal Salut, 2017. Departament de Salut.
- [Aquí sí: Fruita i salut](#). Agència de Salut Pública de Catalunya.
- [5 al dia](#)
- [Venda de proximitat](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Productes amb el reconeixement comunitari de DOP](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Productes amb el reconeixement comunitari IGP](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Calendari de productes de temporada](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Calendari d'aliments de temporada](#). Opcions, 2017.
- [Som gent de profit. Evitem el malbaratament](#). Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.
- [¿Cuántas raciones de frutas y verduras hay que comer al día?](#) Nutrimedia. Universitat Pompeu Fabra.



MÁS...

legumbres



? ¿POR QUÉ?

Destacan tanto por los nutrientes beneficiosos que contienen (**fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, proteínas, hidratos de carbono**), como por no aportar aquellos nutrientes que se recomienda limitar (sal, grasas saturadas y azúcares).

El elevado contenido en fibra que tienen proporciona sensación de **saciedad** y facilita el **tránsito gastrointestinal**. Los estudios llegan a la conclusión que la ingesta habitual de legumbres **disminuye** los niveles de **colesterol y triglicéridos**, contribuye a prevenir algunos tipos de **cáncer** y promueve la salud **cardiovascular**.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTAS?

- Incluye legumbres **3-4 veces a la semana**, como mínimo.

¿CUÁNDO?

Puedes **planificar la compra y distribuir el menú semanal** de muchas maneras:

- Días alternos (día sí/día no).
- 3 días a la semana (lunes, miércoles y viernes o bien martes, jueves y sábado, etc.).
- 2 almuerzos y 2 cenas o bien 2 almuerzos y 1 cena.
- Si en la familia hay niños que comen en el colegio, es casi seguro que consumirán

legumbres, como mínimo, un día para almorzar. Por lo tanto, puede añadirse otro almuerzo del fin de semana a base de legumbres, y también, en alguna cena.

¿CÓMO?

- La versatilidad de **colores, texturas y sabores** les permite formar parte de recetas de invierno, como los clásicos potajes, guisados y sopas, y también de recetas **refrescantes** como las ensaladas, los *empedrats* (ensaladas de alubias y bacalao), las sopas frías o los patés.
- Incluye **verduras y hortalizas** en las recetas de legumbres y, si añades carne, que sean porciones bien pequeñas.
- Convierte las preparaciones a base de legumbres en **platos únicos o segundos platos** (acompañados de ensaladas, sopas, cremas, fruta fresca, etc.), puesto que son muy ricas en proteínas y, por lo tanto, son unas buenas sustitutas de la carne, el pescado y los huevos.

¿PARA QUIÉN?

- El consumo habitual de legumbres es recomendable para todas las edades. Desde los 6 meses de edad (bien cocinadas) hasta la vejez puedes beneficiarte de los efectos de consumirlas.

¿SABÍAS QUE...?

La proteína de algunas legumbres (garbanzos, algunas variedades de alubia, soja, etc.) es tan **completa** como la de los alimentos de origen animal. Por lo tanto, resultan un buen sustituto de estos alimentos, los cuales, a menudo, se consumen en exceso.

En el caso de algunas legumbres como las lentejas o algún tipo de alubias, que tienen una proteína menos completa, puede complementarse mezclándolas con arroz, pan, pasta, maíz, etc. Pero no es preciso que dicha **complementación** se realice en una misma comida (lentejas con arroz, alubias con cuscús, etc.), sino que puede realizarse a lo **largo del día**. En cualquier caso, en un entorno como el nuestro, donde el consumo de proteínas triplica las ingestas recomendadas, esta no debería ser ninguna preocupación.



TRUCOS PARA CONSUMIR MÁS LEGUMBRES

- Realiza una **buena planificación** de la compra y una **distribución adecuada** de los alimentos en el menú semanal.
- Cocina **1 kg** de legumbres y **congéralas** en bolsas o recipientes pequeños; así siempre dispondrás de legumbres listas para consumir.
- Cuando han sobrado una o un par de raciones de legumbres y ello no basta para hacer una comida, puedes **añadirlas** a una ensalada, plato de arroz, sopa de fideos o verduras salteadas.
- También puedes **triturarlas** añadiendo algún otro ingrediente, de lo que puede salir una sopa fría tipo gazpacho, un pequeño entrante o un “paté” de legumbres, ideal para hacer bocadillos o picar con palitos de pan, zanahoria y otras hortalizas.
- Para minimizar la producción de **gases** indeseables que a veces genera el consumo de legumbres, es recomendable cocerlos bien (remojarlos durante unas 6-12 horas antes de cocer facilita su cocción). Los procesos de germinación y fermentación también disminuyen parte de los compuestos responsables de las flatulencias. El organismo va adaptándose a la fibra de las legumbres, y cada vez son mejor toleradas y generan, por lo tanto, menos gases.





CONSERVACIÓN

- Las legumbres **secas**, si se conservan en un lugar fresco, seco, sin humedad y protegido de la luz directa y de los insectos (en un recipiente con cierre hermético), pueden guardarse hasta un año.
- Si se compran **envasadas**, es aconsejable mantenerlos en el envase hasta que se vayan a consumir.
- Al adquirirlas **en conserva** (en lata, vidrio, etc.), se debe tener en cuenta la fecha de caducidad y de consumo preferente y el hecho de que no tengan golpes o abolladuras. No es necesario aclarar las legumbres en conserva. También debe tenerse presente que llevan sal añadida.
- Una vez **cocidas**, las legumbres se pueden conservar 2-3 días en la nevera en una fiamblera o en un recipiente hermético.
- Si se **congelan**, pueden conservarse durante muchos meses.

RECETAS



Nuestro entorno disfruta de deliciosas recetas de legumbres desde tiempos inmemoriales, pero también puede ampliar la oferta gastronómica con recetas de la **cuenca mediterránea** y de **territorios más lejanos** de cualquier continente, utilizando alimentos locales (humus, faláfel, quesadillas de frijoles o cuscús con garbanzos y verduras, etc.).

Consulta [el recetario de legumbres](#) de la ASPCAT
¡Buen provecho!





CUIDA DE TU ENTORNO

- No dejes que los alimentos se estropeen: **planifica** los menús para adquirir solo las cantidades necesarias, sigue los consejos de conservación y, antes de que se estropeen, elabora recetas para aprovecharlos.
- El cultivo de legumbres tiene muchas ventajas para el **medio ambiente**: mejora la fertilidad del suelo de cultivo y producirlos requiere muy poca agua.
- Come más legumbres y menos productos de **origen animal**; ayudarás al medio ambiente (y a tu salud) y puede representar un importante ahorro en el presupuesto destinado a la alimentación.
- Compra legumbres de **proximidad y de productores locales**; ayudarás a la economía local, al desarrollo rural y del territorio y a la vinculación de los ámbitos rural y urbano. En casi todas las **comarcas de Cataluña** se cultiva algún tipo de legumbre: la DOP Judía de Gancho (El Vallès y El Maresme) y la DOP Alubias de Santa Pau (La Garrotxa), la alubia de ojo rubio (El Pla de l'Estany y El Empordà), la judía de Castellfollit del Boix (El Bages), el garbanzo de Oristà (Osona), el garbancillo de La Alta Anoia, el guisante garrofal o guisante de Lllavaneres (El Maresme), el guisante negro o guisante de El Berguedà y la algarroba de El Baix Penedès, de El Baix Camp, El Tarragonès, etc.
- También puedes encontrar legumbres de proximidad y con indicación geográfica protegida de **territorio cercanos**, como la lenteja de Armuña, el garbanzo de Fuentesauco o del Pedrosillo, las judías del Barco de Ávila o el haba asturiana, entre muchas otras.
- Compra en los **mercados locales** y participa en **cooperativas** de productores y de consumidores.
- Escógelas a **granel** o en envases totalmente **reciclables**, **biodegradables** o fabricados con materiales reciclados (por ejemplo, de papel o cartón). ¡Recuperemos el cesto de la compra!
- En casa, guárdalas en **bolsas de papel** o **botes de vidrio** que tapen bien si las debes guardar durante un tiempo largo, así se minimiza la utilización de bolsas y envolturas de plástico.



MÁS INFORMACIÓN



- [Llegums](#). Canal Salut, 2017.
Departament de Salut.
- [Año internacional de las legumbres, 2016](#).
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)
- [Fesols de Santa Pau](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Mongeta del Ganxet](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Venda de proximitat](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Som gent de profit. Evitem el malbaratament](#).
Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.



MÁS...

Frutos secos



¿POR QUÉ?

Los frutos secos, gracias a su contenido nutricional (ricos en **fibra, grasas saludables, proteínas, vitaminas, minerales y sustancias fitoquímicas protectoras**), son perlas de salud.

Un elevado consumo de frutos secos está relacionado con **menor mortalidad** y con **reducciones del riesgo** de padecer enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes.

Los frutos secos son muy saciantes, y aunque son alimentos muy calóricos, su consumo **no está asociado a un aumento de peso**.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTOS?

- Un puñado cada día es una muy buena opción.

¿CUÁNDO?

- En el **desayuno**: mezclados en un bol de yogur con fruta, picados en una tostada con aguacate, en forma de crema de frutos secos 100% untados en una rebanada de pan...
- En la **ensalada** del almuerzo o la cena.
- En la **merienda** o en el refrigerio de **media mañana** o de otros momentos.
- En las distintas **preparaciones culinarias**: [crema de coliflor brócoli y almendra](#), [paté de lentejas y nueces](#), [guisantes al ajo frito con avellanas](#), [tallarines de espárragos verdes y nueces con salsa de fresones](#), romesco, pesto...

¿CÓMO?

- ¡Sin **sal**! (ni azúcar).
- Puedes elegirlos **crudos o ligeramente tostados**, y mejor evitarlos fritos, porque en el proceso de fritura suelen utilizarse aceites poco recomendables y, además, se les añade mucha sal.

¿PARA QUIÉN?

- A partir de los **6 meses de edad** puede consumirse cualquier tipo de frutos secos; eso sí, **triturados o en polvo** o en forma de **crema**, para evitar el riesgo de atragantamiento. A partir de los **3 años**, aproximadamente, los niños ya pueden tomar frutos secos enteros, siempre bajo la supervisión de un adulto.
- En la **edad avanzada**, las cremas de frutos secos o los frutos secos triturados son una buena opción para vencer las dificultades de masticación y enriquecer nutricionalmente las preparaciones.
- Siempre es recomendable **priorizar los frutos secos crudos o ligeramente tostados** (evita, por lo tanto, aquellos fritos y salados) y, durante la infancia y en caso de padecer algún trastorno como hipertensión u obesidad, con más razón.

¿SABÍAS QUE...?

Los **frutos secos** son las nueces, avellanas, almendras, pistachos, piñones, anacardos, etc.

En cambio, la **fruta desecada y deshidratada** no son frutos secos, sino fruta fresca cuyo contenido de agua se ha reducido por distintos procesos, por lo tanto, su composición nutricional es totalmente diferente; son las pasas, orejones, higos secos, ciruelas pasas, etc.

Los **cacahuetes**, aunque son leguminosas, poseen una composición nutricional muy parecida a los frutos secos, por lo que a menudo se incluyen en dicho grupo.

TRUCOS PARA CONSUMIR MÁS FRUTOS SECOS

- Incluye siempre frutos secos en la **lista de la compra**.
- Lleva siempre en el bolso una **pequeña fiambra o saquito** con frutos secos.
- Guárdalos en un lugar de la cocina que sea **visible** y de **fácil acceso**, o en la despensa.
- Compra o prepara **cremas de frutos secos** 100% (de avellanas, cacahuetes, almendras...) para preparar bocadillos, untar con el pan, etc.



PREDIMED

El estudio **PREDIMED** (**Pre**vencción con **dieta mediterránea**) es el de mayor envergadura que se ha elaborado acerca de la nutrición en España. Su objetivo fue valorar los efectos de la dieta mediterránea en la prevención de las enfermedades crónicas.

Una de las tres intervenciones dietéticas que se realizó consistió en seguir la alimentación mediterránea complementada con **nueces, avellanas y almendras** en personas con un elevado riesgo cardiovascular. Su intención era averiguar si dicha pauta alimentaria complementada con estos alimentos protege dichas personas de padecer enfermedades cardiovasculares.

Las publicaciones científicas publicadas hasta la fecha indican que el consumo de frutos secos desempeña un **papel protector** de distintas enfermedades crónicas y que no está relacionado con el aumento de peso.

29

RECETAS



Consulta [recetas saludables](#) con frutos secos en el Canal Salud
¡Buen provecho!



CUIDA DE TU ENTORNO

- Compra frutos secos de **proximidad y de productores locales** (existen más de noventa cooperativas de Lleida, Tarragona y Tierras del Ebro que comercializan frutos secos, sobre todo, avellana y almendra), y ayudarás a la economía local, al desarrollo rural y del territorio y a la vinculación de los ámbitos rural y urbano. Lee las etiquetas para saber su origen.
- Compra en los **mercados locales** y participa en **cooperativas** de productores y de consumidores.
- En Cataluña, hay la DOP Avellana de Reus.



MÁS INFORMACIÓN

- [Avellana de Reus](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Venda de proximitat](#). Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- [Som gent de profit. Evitem el malbaratament](#). Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.
- [El consumo habitual de frutos secos probablemente reduce el riesgo cardiovascular y es beneficioso para la salud](#). Nutrimedia. Universitat Pompeu Fabra.



MÁS...

vida activa y social



¿POR QUÉ?

Realizar al menos **30 minutos** de actividad física moderada **como mínimo 5 días a la semana reduce el riesgo de padecer problemas de salud** crónicos como diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, demencias y algunos cánceres, y mejora el rendimiento y la capacidad cognitiva (tanto escolar como laboral) y la sensación de bienestar emocional y social.

Estar sentados más dos horas seguidas incrementa el riesgo de sufrir enfermedades, incluso si eres una persona activa.

Una vida social activa es un factor clave para el **bienestar emocional** y un **envejecimiento saludable**.



RECOMENDACIONES

¿PARA QUIÉN? ¿CUÁNTA?

¿CUANDO? ¿CÓMO?

EN GENERAL, LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD RECOMIENDA:

- Realizar **al menos 30 minutos** de actividad física moderada, como mínimo 5 días a la semana (150 minutos a la semana).
- Puedes realizar **75 minutos de actividad física intensa** durante la semana, o combinar actividad física moderada con intensa.
- La actividad física siempre debe acompañarse de **ejercicios de fuerza** que impliquen todos los grupos musculares, al menos 2 días a la semana.
- Reduce el tiempo que pasas **sentado** o sin moverte.

- 
- Incorpora pausas activas de al menos 2 minutos cada hora (levantarse y andar, hacer estiramientos, hablar por teléfono caminando, etc.).
 - ¡Cada período de 10 minutos de actividad física cuenta! Suma minutos durante el día hasta llegar a los 30 minutos.

LOS ADULTOS DE 65 AÑOS O MÁS

- Acompaña los 30 minutos de actividad física moderada y los ejercicios de fuerza con ejercicios de coordinación, equilibrio, flexibilidad y movilidad articular, al menos 3 días por semana.
- Busca la compañía de los demás; participa en alguna actividad de grupo.

LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

Hasta los 5 años:

- Promueve el juego activo y el movimiento espontáneo en cualquier ocasión. Respeta los horarios de sueño y evita las actividades sedentarias y el uso continuado de pantallas.
- Fomenta que caminen todo lo posible y el contacto con la naturaleza desde pequeños.

De los 5 a los 17 años:

- El mínimo diario son 60 minutos de actividad física moderada-intensa cada día.
- Es clave que un par de días o tres realicen actividades más intensas y vigorosas (deporte o actividades físicas extraescolares, del ámbito competitivo o no).
- A primera hora de la mañana antes del inicio de las clases o las actividades diarias es importante que niños y adolescentes realicen algún tipo de actividad física para activarse; por ejemplo, ir a la escuela andando, en bicicleta, patinete no eléctrico o monopatín (siempre con casco, si hay vías de transporte seguras) o en transporte público.

¿SABÍAS QUE...?

La **actividad física moderada** es la que permite mantener una conversación realizando pausas para coger aire; por ejemplo: caminar a buen paso (a 10 minutos el kilómetro), ir en bicicleta a un ritmo tranquilo, trabajar en el huerto o el jardín (barrer hojas o cortar el césped), juego activo con niños o algunas tareas domésticas como limpiar a fondo o limpiar los cristales.

La **actividad física intensa** es la que solo permite hablar utilizando monosílabos; por ejemplo: correr, subir escaleras, nadar, hacer deporte, ir al gimnasio, saltar a la cuerda, etc.



TRUCOS PARA SER PERSONAS ACTIVAS



- **Haz elecciones activas**

Utiliza las escaleras en vez del ascensor, y acude al trabajo y la escuela andando o en bicicleta o patinete no eléctrico. Utiliza el transporte público (y si puedes hacerlo, quédate de pie y no te sientes) en vez de conducir y baja unas cuantas paradas antes de tu destino. Existen un montón de oportunidades para ser activos en nuestra vida, y tanto tu salud como el entorno se beneficiarán de ello.

- **Realiza una actividad que te guste (de la que disfrutes)**

Ser una persona activa es mucho más fácil cuando se encuentra un tipo de actividad de la que realmente se disfruta. ¿Qué te gusta hacer? Ir al gimnasio, nadar, correr, bailar, practicar deportes de equipo, hacer yoga, hacer pilates... Prueba algo distinto o bien retoma lo que ya sabes que te gustó en el pasado.

- **Elige una actividad de grupo**

Las personas a menudo se sienten más motivadas y comprometidas cuando realizan una actividad de grupo. Puede ser más alentador, más divertido y tiene más probabilidades de mantenerse en el tiempo. Juntarse para realizar un deporte de equipo o jugar un partido, hacer una caminata o una carrera. Busca si en tu barrio, pueblo o trabajo hay grupos organizados para salir a correr, caminar o hacer marcha nórdica.

- **Realiza pausas activas**

Cada hora que estés sentado realiza una pausa activa de al menos 2 minutos: levantarte y andar, hacer estiramientos, salir al aire libre, etc. Puedes poner una alarma en el móvil. Si conduces o trabajas en una oficina, las pausas activas te beneficiarán especialmente.

- **Busca ratos para realizar ejercicio físico o algún deporte**

Incluso si te mueves mucho en el trabajo, ir al gimnasio o realizar algún ejercicio físico más intenso periódicamente es clave y aporta beneficios. La recompensa, entre otros, serán unos músculos más fuertes y una mejor forma física. También un tipo de actividad más tranquila como el yoga o el taichí posee beneficios en cuanto a flexibilidad, equilibrio y coordinación, y es muy útil en la prevención de caídas.

- **Disfruta de la naturaleza y el aire libre**

Alrededor de la mayoría de los municipios del Mediterráneo hay espacios naturales de gran belleza, ya sean espacios verdes o azules al lado del mar o de ríos. También los parques de los interiores de las ciudades proporcionan oportunidades de contacto con la naturaleza. Realizar actividad física en un entorno natural aporta beneficios añadidos también en el marco del bienestar emocional y de la mejora de la salud en general. Los fines de semana son momentos ideales para hacer ocio activo en familia o con amigos en contacto con la naturaleza.





UNA BUENA RED SOCIAL TAMBIÉN MEJORA LA SALUD

Tanto las comidas como la práctica de actividad física poseen, en nuestro entorno mediterráneo, una fuerte connotación de **convivencia**.

El **acto de comer**, además de ser un proceso nutritivo, posee importantes connotaciones, como satisfacción y placer, relaciones afectivas y espacio de comunicación, identificación social, cultural y religiosa, celebraciones, etc. Compartir las comidas, al menos una vez al día, con familia, amigos, compañeros de trabajo, personas voluntarias, etc., sin prisas y sin pantallas (televisión, móviles, etc.) es una gran oportunidad para relacionarse y comunicarse. Es también una oportunidad para fomentar relaciones positivas entre los diferentes miembros de la familia o del grupo, fortaleciendo el sentimiento de pertenencia.

En el **entorno familiar**, compartir las comidas es un factor de prevención y protección para el desarrollo y bienestar de los niños. Compartir las **comidas en familia** nos da la oportunidad de establecer rutinas saludables en relación con la alimentación. Además, son oportunidades para compartir las experiencias del día, transmitir valores y fortalecer los vínculos afectivos. La comida en familia es, sin duda, una experiencia relacional educativa, donde los niños aprenden de los modelos de los adultos.

Realizar **actividad física o ejercicio en compañía** de amigos, compañeros (de trabajo, de clase, del centro cívico, etc.), grupos de padres y madres, etc. lo facilita y, además, es muy gratificante. Los fines de semana son ideales para hacer actividad física con la familia y los amigos al aire libre, si puede ser, en la naturaleza.



CUIDA DE TU ENTORNO

- Cuando realices actividad física en la calle, los parques o la montaña, **no tires papeles, plásticos o botellas** (utiliza envases reutilizables: lleva la bebida en cantimploras y la comida en fiambreras).
- Si debes desplazarte para realizar actividad física en la naturaleza o la montaña, utiliza el **transporte público** o, si no, **organízate en coches** para minimizar la utilización de los vehículos contaminantes en parajes naturales.
- Para ir al gimnasio, pabellón polideportivo, centro cívico, etc., desplázate en **transporte público, bicicleta o a pie**.
- Aprovecha el buen clima del Mediterráneo para realizar **actividades al aire libre** que no necesiten consumo energético (caminar o correr por parques o rutas saludables, ir por carriles bici o circuitos de BTT... en lugar de cintas de correr y bicis estáticas).



MÁS INFORMACIÓN



- [Activitat física](#). Canal Salut. Departamento de Salud.
- [Actividad física](#). Organización Mundial de la Salud.

Trucos para realizar actividad física

- Consulta [los trucos per fer activitat física](#) en distintos entornos y edades.

Rutas saludables

- Consulta las [rutas saludables](#) para caminar por vuestro barrio o pueblo.

Programa “Àpats en família”

- Consulta las distintas estrategias para seguir una alimentación saludable y una crianza positiva. [“Àpats en família”](#) es un programa de orientación educativa que ofrece a las familias herramientas en la cuestión alimentaria desde la perspectiva nutricional, relacional y económica, basada en los principios de la crianza positiva.

CAMBIAR A

Agua

Alimentos integrales

Aceite de oliva virgen

*Alimentos de temporada
y de proximidad*

CAMBIAR A...

agua



¿POR QUÉ?

El agua es una bebida y también está presente en muchos **alimentos (frutas, hortalizas, leche...)** y en muchas otras **bebidas**. Seguir una alimentación saludable rica en estos alimentos y **beber agua** es la mejor manera de mantener el organismo en un buen estado de hidratación.

Recuerda que el agua **no aporta calorías** y, por lo tanto, no tiene ningún efecto en el aumento o la pérdida de peso.

La fórmula del agua es, como todo el mundo sabe, H_2O ; pero también contiene **elementos, partículas y compuestos** que va incorporando durante su **recorrido** desde el lugar de origen hasta el grifo (por ejemplo, sales minerales) o que se **han añadido** para la potabilización (por ejemplo, cloro).

Los procesos de **potabilización** permiten garantizar que el agua sea apta para el consumo.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTA?

- Las necesidades de agua del organismo se cubren a partir de la **ingesta de alimentos** (que también contienen agua, sobre todo las frutas, hortalizas y varios alimentos, como los productos lácteos, la carne y el pescado, el pan, la pasta y las legumbres cocidas, etc.) y también de **distintas bebidas**. De todas las bebidas, el agua es, sin duda, la mejor.
- En adultos sanos, se cubren las necesidades de agua bebiendo la cantidad de agua que indica la **sensación de sed**.

- En la **infancia** o la **vejez**, cuando se padecen algunas **enfermedades**, se practica **ejercicio físico** o las **temperaturas ambientales** son altas, es preciso prestarle **más atención** y garantizar una ingesta adecuada, y **ofrecerla** a menudo, garantizar una fácil **disponibilidad** y, en algunos casos, programar su **ingesta**.

¿CUÁNDO?

- Siempre que tengas sed, tanto **durante como entre comidas**.
- El agua es **siempre** la **mejor bebida**, puesto que no contiene azúcares ni edulcorantes, ni alcohol. El resto de componentes que pueden estar presentes en otras bebidas (minerales, sustancias antioxidantes o estimulantes, etc.) no conllevan ningún beneficio respecto al agua y algunos, como el exceso de azúcar y alcohol, son perjudiciales para tu salud; así pues, lo mejor es no tomar bebidas con alcohol.
- En casos de práctica de **deporte de larga duración** (más de una hora) y en **condiciones ambientales extremas** (mucho frío o mucho calor), consulta a un profesional de la salud para ajustar la ingesta de agua y minerales a tus necesidades.

¿SABÍAS QUE...?

La cantidad de agua potable que se gasta diariamente es muy elevada, y puede minimizarse concienciándose y cuidando de ello:

	Litros
Poner una lavadora	20-100
Poner el lavavajillas	50-100
Limpiar la vajilla a mano con el grifo abierto	100
Limpiar la vajilla a mano con la fregadero tapada	20
Ducharse	60
Bañarse	200
Lavar los dientes con el grifo abierto	30
Lavar los dientes cerrando el grifo	1,5
Afeitarse con el grifo abierto	40-75
Afeitarse cerrando el grifo	3
Lavar el coche con manguera	500
Lavar el coche con barreño	50
Descargar la cisterna del WC	10
Media descarga de la cisterna del WC	6

Font: Aigües de Barcelona, OCU, Agència Catalana de l'Aigua.

¿CÓMO?

- El **agua del grifo**, procedente de una red de distribución pública, pasa los correspondientes controles a fin de garantizar que sea apta y saludable para su consumo. Es más económica que la embotellada, no implica el uso de envases para la distribución y conlleva un menor gasto energético; por lo tanto, tiene un menor impacto económico y medioambiental.
- Si en tu zona el agua tiene un **gusto que no es de tu agrado**, puedes minimizar su sabor colocándola en la **nevera**, añadiéndole unas gotas o rodajas de **limón** o de **pepino** o bien alguna planta aromática como la **menta**. También pueden utilizarse aparatos o equipos domésticos de tratamiento del agua (en cuyo caso es importante seguir las instrucciones de mantenimiento del aparato que indique el fabricante).
- El hecho de que sea agua envasada (tanto si es agua mineral, como de mineralización débil, como de origen volcánico, etc.) **no significa que sea más saludable**.

¿PARA QUIÉN?

- El agua es la mejor bebida en **cualquier etapa del ciclo vital** y en cualquier estado fisiológico (actividad física, embarazo y lactancia, vejez, etc.).
- También es la opción más **económica**, sobre todo si es del grifo, de modo que constituye un buen modo de ahorrar.



TRUCOS PARA BEBER AGUA

- En casa, dispón siempre de agua de **fácil acceso**, en un lugar fresco o en la nevera.
- Evita comprar **bebidas** que no sean agua (zumos y otras bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas, etc.) de forma habitual.
- Durante las comidas, ten una **jarra** o **botella** de agua **encima de la mesa**.
- Si estás fuera de casa, pide agua del grifo; cada vez hay más establecimientos, también de restauración, que ofrecen un **servicio gratuito de agua no envasada**. Si no lo tienen, opta por agua mineral en botellas de vidrio, a fin de contribuir a reducir los envases de plástico.
- Lleva una pequeña **cantimplora** de agua en el bolso, por si tienes sed cuando estás fuera de casa y durante tus desplazamientos.
- Si vas de excursión, al parque, a pasear, etc. asegúrate de que durante el **trayecto** y en el **lugar de destino** hay **fuentes** de agua potable o que llevas **cantimploras**.

AGUA DEL GRIFO

La **calidad del agua** del grifo está garantizada, puesto que el agua pasa por muchos **controles de calidad y seguridad** hasta que llega a los hogares. Se llevan a cabo controles tanto en las instalaciones y plantas de tratamiento como en los depósitos, redes de distribución y grifos de los consumidores, y se analizan decenas de compuestos y microorganismos.

También se controla diariamente el **nivel de cloro** del agua de consumo; el cloro se añade para eliminar los microorganismos patógenos que pueda contener.



RECETAS



Se puede dar sabor al agua **mezclándola** con fruta fresca, pepino, hierbas aromáticas frescas o secas, especias o infusiones (té, hierba luisa, menta...), etc. Se lava bien la fruta (100-200 g) y las hierbas. Se cortan a rodajas o gajos, si es preciso, y se meten dentro de una jarra grande junto con las especias (dependiendo de la receta y las preferencias personales). Se añade agua y se deja reposar, si todos los ingredientes son frescos, unos 20-30 minutos. En caso de hierbas secas o especias, es mejor si se deja reposar unas horas. **Consérvalo en refrigeración**, no lo dejes más de 2 horas fuera de la nevera y consúmelo antes de 2 días para evitar la proliferación de bacterias.

Ejemplos

- Limón, pomelo y naranja
- Limón y pepino
- Melocotón y vainilla en rama
- Piel de limón, piel de naranja y melocotón
- Melón y limón
- Melocotón, limón y tomillo
- Pepino y mejorana
- Mandarina y albahaca
- Naranja, clavo y canela en rama
- Sandía y romero
- Naranja y vainilla
- Manzana ácida y limón
- Hinojo y naranja o limón

Recuerda que es importante no añadir azúcar.



CUIDA DE TU ENTORNO

- Sin duda, el **agua del grifo** es la opción más respetuosa con el entorno y la más **barata**!
- Si, no obstante, decides comprar agua envasada, escoge **garrafas** de 5 o 8 litros para **rellenar las jarras** de casa. ¡Utilizar botellas de plástico más pequeñas tiene un coste ambiental (y económico) muy elevado!
- Si vas a recoger agua de **fuentes naturales**, ten en cuenta que no están desinfectadas; por lo tanto, no tienen garantía sanitaria. Puedes informarte en el ayuntamiento sobre su calidad.
- Si necesitas botellas pequeñas de agua para llevar en bolsas y mochilas, utiliza **cantimploras**, y no botellas de plástico desechables.



MÁS INFORMACIÓN

- [Beure aigua de l'aixeta: fàcil, saludable i sostenible.](#) Sostenible, 2018. Diputació de Barcelona.
- [Tan clar com l'aigua.](#) Diputació de Tarragona.
- [L'estalvi econòmic associat a la prevenció de residus a la llar. Agència de residus de Catalunya.](#) Departament de territori i sostenibilitat.
- [La Unión Europea quiere fomentar el consumo de agua del grifo.](#) Unión de Consumidores y Usuarios (OCU), 2018.



CAMBIAR A...

alimentos integrales



¿POR QUÉ?

Los granos o cereales son las **semillas y reservas de energía** de cultivos como el trigo, el arroz, el maíz, el mijo, el sorgo, la cebada, la avena y el centeno, entre otros. Los **cereales integrales** y alimentos hechos con harinas de cereales integrales son aquellos que están constituidos por el grano entero, es decir, que no se han refinado para eliminar sus capas externas. Por este motivo, son alimentos ricos en almidón, pero también en **fibra, vitaminas del grupo B y otros micronutrientes** que se concentran, sobre todo, en las capas más exteriores del grano.

El consumo de cereales integrales, en lugar de refinados, se relaciona con **menos riesgo de mortalidad** en general, y de **cáncer colorrectal** y **enfermedades cardiovasculares** en particular. En contra de lo que proponen algunas “dietas milagro”, el consumo de cereales integrales no está desaconsejado en las **pautas de adelgazamiento**.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTOS?

- Los cereales y derivados integrales aportan, sobre todo, **energía** en forma de hidratos de carbono. Por ello, las cantidades a consumir dependerán mucho de las **necesidades energéticas** de la persona que, a la vez, varían según la **actividad física** realizada.

¿CUÁNDO?

- Se pueden incluir en cada comida **principal** (desayuno, almuerzo y cena), a pesar de que existen otras fuentes de hidratos de carbono (frutas, hortalizas, patatas, etc.) que pueden contribuir a cubrir las necesidades nutritivas del organismo.

- Cabe recordar que las cantidades deberían adaptarse a las **necesidades individuales** y la sensación de **hambre** expresada.

¿CÓMO?

- A la hora del **desayuno**, en nuestro entorno es habitual incluir los cereales en forma de **pan**. Tanto si los compras de trigo, como de otros cereales, escógelos siempre hechos con harinas **integrales**.
- También son opciones recomendables los **copos de avena, maíz, arroz hinchado**, etc. (siempre que sean sin azúcares añadidos).
- Otros productos que pueden ser elaborados con harinas integrales y que se suelen incluir en los desayunos son las **galletas** y los **cereales del desayuno**. Además de harina (que puede ser parcialmente o totalmente integral o bien con salvado añadido), estos productos llevan unas cantidades muy elevadas de **azúcar añadido** (y a veces otras grasas nada recomendables y sal), por lo que no deberían formar parte de la alimentación habitual.
- El pan también suele ser habitual en el **acompañamiento** del almuerzo y la cena, así como para los **bocadillos** de media mañana y la merienda. Escoge siempre el **pan integral**.
- Cuando prepares arroz, pasta, cuscús, etc. para almorzar o cenar, que sean **integrales**.



REGULACIÓN DE LAS DENOMINACIONES “INTEGRAL”, “RICO EN FIBRA”, “CON SALVADO”. ETC.

¿PARA QUIÉN?

- Desde los 6 meses de edad y hasta la vejez puedes beneficiarte de las ventajas de los farináceos integrales.

¿SABÍAS QUE...?

El **gluten** es una proteína que está presente en algunos cereales como el trigo, la cebada, la avena, el centeno, la espelta, el triticale y el kamut. En personas con **enfermedad celíaca** o con **sensibilidad al gluten no celíaca**, la ingesta de gluten provoca trastornos intestinales importantes, por lo que no pueden consumirlos.

No obstante, hay quien elimina el gluten (o los alimentos que lo contienen) con la intención de reducir el peso, eliminar la migraña o mejorar la depresión, entre otros. Es preciso recordar que la **dieta sin gluten** no mejorará dichos problemas, ni tampoco es recomendable para toda la población.

La ley actual (Real decreto 1137/1984) no determina qué cantidad mínima de harina *integral* ha de tener un producto para poderse denominar *integral*. Así, puede denominarse integral un pan blanco hecho con harina refinada y al que se ha añadido salvado, aunque en realidad, no contiene nada de harina integral; o también se puede encontrar un “pan integral de cereales” que contiene solo un 35% de harina integral.

A fin de que un alimento sea **verdaderamente integral**, debe indicar, en la lista de ingredientes, que está elaborado únicamente con “harina integral” (“**elaborado 100% con harina integral**”), que no es lo mismo que elaborado con harina 100% integral, porque en este último caso, podría contener en los ingredientes, además de harina totalmente integral, harina refinada). Próximamente, se desarrollará una **nueva ley** que solo permitirá denominar “integral” aquellos productos que sean 100% integrales o hechos únicamente con harina 100% integral.

Por último, hay que tener presente que un alimento es “**fuentes de fibra**” cuando contiene 3 gramos de fibra por cada 100 gramos de producto. Y se considera que tiene un “**alto contenido en fibra**” cuando aporta 6 gramos por cada 100 gramos de producto. Sin embargo, dicho contenido en fibra no es sinónimo de *producto integral*, porque puede ser que se le haya añadido salvado, por ejemplo.

Los **beneficios** atribuidos a los cereales integrales no pueden hacerse extensibles a los alimentos enriquecidos con fibra.



TRUCOS PARA CONSUMIR ALIMENTOS INTEGRALES

- Los alimentos integrales son más sabrosos, y a veces no estamos acostumbrados a ello. **Acostumbrarse** a sabores más intensos puede requerir un tiempo.
- Compra solo las **variedades integrales** de los derivados de los cereales: pan integral, arroz integral, pasta integral, cuscús integral, etc.
- Para reducir el tiempo de cocción del arroz integral, puedes dejarlo unas horas en **remojo** y cocinarlo con **mucha agua y a fuego fuerte**. También hay disponibles variedades integrales **vaporizadas**, que reducen mucho el tiempo de cocción.
- **Cambia las recetas** habituales de pasta, arroz y otros cereales por sus versiones integrales.

RECETAS

Consulta **recetas saludables** con farináceos integrales; si no, siempre puedes cambiar las recetas donde hay pan, pasta, arroz, cuscús, etc. por las variedades integrales **¡Buen provecho!**





CUIDA DE TU ENTORNO

- Escoge los alimentos integrales **mínimamente procesados**, que solo contengan el cereal en cuestión o cuantos menos ingredientes mejor.
- Elige alimentos integrales **de proximidad y de productores locales**; así ayudarás a la economía local, al desarrollo rural y del territorio y a la vinculación de los ámbitos rural y urbano. En Cataluña, se encuentra la DOP Arroz del Delta del Ebro.
- Siempre que puedas, escoge los productos con **embalajes de papel o cartón**, o bien a **granel** (en casa, guárdalos en bolsas de **papel** o botes de **vidrio** que tapen bien si los debes guardar durante un largo tiempo), así se minimiza la utilización de bolsas y envolturas de plástico.
- Si prevés que no consumirás todo el pan integral que has comprado, puedes congelarlo, bien envuelto.
- Compra y participa en **cooperativas** de productores, de consumidores y en mercados locales.



MÁS INFORMACIÓN



- **Arròs del Delta de l'Ebre.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Elegir alimentos de grano entero.** Mi plato. United States Department of Agriculture.
- **¿El pan blanco favorece el sobrepeso más que el pan integral?** Nutrimedia. Universitat Pompeu Fabra.
- **Venda de proximitat.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Som gent de profit. Evitem el malbaratament.** Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.



CAMBIAR A...

aceite de oliva virgen



¿POR QUÉ?

El **aceite de oliva virgen** es un alimento que proviene del fruto del olivo, la oliva. Es una fuente importante de **energía**, puesto que está compuesto en su totalidad por **grasas**. Aunque la aportación calórica es la misma que la de otros aceites vegetales como el girasol, el maíz, etc. (800 kcal/100 ml) y es parecido a otras grasas (margarina, mantequilla, etc.), el tipo de grasas que contiene hace que el consumo se relacione con **menos riesgo** de padecer **enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico, diabetes mellitus de tipo 2** y algún tipo de **cáncer**. El estudio PREDIMED (véase página 29) ha contribuido a corroborar los beneficios para la salud del aceite de oliva virgen.

Los efectos beneficiosos para la salud del consumo de aceite de oliva virgen no solo son por su tipo de grasas, sino también por la presencia de **polifenoles** y de **vitamina E**, que son antioxidantes.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTO?

- Algunas guías alimentarias suelen recomendar el consumo de **entre 4 y 6 raciones** de aceite de oliva al día, considerando que una ración equivale a una cucharada sopera (10 ml) de aceite.
- A pesar de todo, el consumo de aceite de oliva no parece que se relacione con un riesgo significativo de ganancia de peso en adultos sanos, por lo que, esta cantidad es **orientativa**.

¿CUÁNDO?

- Tanto para **cocinar** como para **aliñar**, utiliza aceite de oliva virgen.

¿CÓMO?

- **Sustituye** los **otros aceites** (girasol, maíz, etc.) y **grasas** (mantequilla, margarina, nata, etc.) por aceite de oliva virgen como fuente habitual de grasas.
- Pueden reservarse las otras grasas para ocasiones o **situaciones especiales o esporádicas**.

¿PARA QUIÉN?

- El aceite de oliva virgen es el aceite de elección en **cualquier etapa de la vida**.
- En caso de **dificultades económicas**, resulta más ventajoso comprar garrafas de 5 litros; también puede reservarse el aceite de oliva virgen para aliñar y utilizar otros aceites (de oliva o de girasol altooleico) para frituras más excepcionales.

TRUCOS PARA CONSERVAR EL ACEITE

- Si no se conserva adecuadamente, el aceite de oliva puede perder las cualidades de **sabor, textura y color**, e incluso, las propiedades nutricionales.
- Intenta comprarlo en **establecimientos** donde el aceite **no esté expuesto** de forma directa e intensa a la luz y el calor.
- En casa, guarda los envases en lugares **frescos y secos**, lejos de fuentes de calor.
- Protégelo de la **luz**, en un armario o en botellas o garrafas de lata o vidrio oscuro.
- Evita dejarlo en contacto con el **aire**, porque en contacto con el oxígeno podría enranciarse.



¿SABÍAS QUE...?

El **aceite de oliva virgen extra** se obtiene de las aceitunas y solo mediante procedimientos mecánicos. Es el aceite de mayor calidad, con unas propiedades sensoriales (aroma, sabor...) excepcionales, sin defectos y con todas las vitaminas y sustancias antioxidantes de la aceituna.

El **aceite de oliva virgen** también se obtiene de las aceitunas solo mediante procedimientos mecánicos, y también conserva todas las vitaminas y sustancias antioxidantes de la aceituna, pero sensorialmente es menos excepcional que el extra.

El **aceite de oliva** contiene una mezcla de aceites de oliva refinados y aceites de oliva vírgenes. Dicho tipo de aceite conserva menos vitaminas y sustancias antioxidantes que los dos anteriores, puesto que se pierden en parte durante los tratamientos de refinación.

ACEITES PARA COCINAR

Contrariamente a lo que se ha realizado tradicionalmente, las grasas monoinsaturadas, sobre todo el ácido oleico del aceite de oliva, resisten mejor las **temperaturas elevadas**, mientras que las grasas poliinsaturadas de aceites como el de girasol se oxidan y se vuelven rancios con mayor facilidad. Por ello, el aceite de oliva virgen es más recomendable para cocinar (y también para aliñar).

En aquellos casos en los que utilizar aceite de oliva virgen para freír conlleve un gasto económico excesivo, se puede utilizar, excepcionalmente, aceite de oliva o de girasol alto oleico.

Si el aceite no se ha quemado (humeado), se filtran en seguida las partículas que quedan después de la fritura y se guarda en un lugar fresco, seco y protegido de la luz, puede reutilizarse 3-4 veces.

RECETAS

Utiliza aceite de oliva virgen en todas las recetas que prepares. Si en alguna receta deseas un **sabor más suave**, prueba con un aceite de oliva de menor acidez, por ejemplo el de 0,4 grados **¡Buen provecho!**





CUIDA DE TU ENTORNO

- Elige aceite de oliva virgen **de proximidad y de productores locales**; ayudarás a la economía local, al desarrollo rural y del territorio y a la vinculación de los ámbitos rural y urbano. Cataluña es un territorio con gran producción de aceite de oliva virgen extra, y existen 5 denominaciones de origen protegidas (DOP): Siurana, Les Garrigues, Aceite Terra Alta, Aceite del Baix Ebre-Montsià y Aceite Empordà.
- Compra **garrafas** de 3 o 5 litros, y llena las aceiteras de casa, así se reduce la utilización de botellas de plástico.
- Compra y participa en **cooperativas** de productores, de consumidores y en mercados locales.
- Conserva el **aceite de cocina usado** en recipientes y llévalo a **reciclar** a los puntos de recogida de aceite (puntos verdes, desecherías móviles, etc.).



MÁS INFORMACIÓN

- **Qualitat dels olis vegetals.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Productes amb el reconeixement comunitari de DOP.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Venda de proximitat.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Som gent de profit. Evitem el malbaratament.** Agència de Residus de Catalunya. Generalitat de Catalunya.



CAMBIAR A...

alimentos de temporada y de proximidad



¿POR QUÉ?

El **sistema alimentario** (la producción de alimentos, el transporte, los residuos generados, las elecciones alimentarias, el desperdicio de alimentos, etc.) ejerce un **gran impacto** sobre el planeta.

Con **pequeños gestos** fáciles de incorporar a nuestra alimentación habitual, puede contribuirse a crear un mundo más sano y justo en el que vivir en armonía, de forma más sostenible, con el resto de personas y seres vivos.

El consumo de alimentos de proximidad y de temporada (principalmente las hortalizas, la fruta y el pescado) contribuye

al desarrollo rural integrado en el territorio desde el punto de vista ambiental, económico y social, favoreciendo la vinculación entre los **ámbitos rural y urbano y los de producción y consumo**.

Potencialmente, los alimentos son **más frescos** y conservan mejor las **propiedades originales** (aromas, gusto, sabor, contenido de vitaminas y minerales...). Además, se **reduce la contaminación** producida por el transporte en la que se recorren largas distancias, lo que propicia que la alimentación sea más sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

¿SABÍAS QUE...?

Se consideran **alimentos de temporada** aquellos que se encuentran en el punto óptimo de consumo, y que solo están disponibles en el mercado, de forma natural, durante un cierto periodo de tiempo en algún momento del año, a causa del ciclo biológico.

Los **alimentos de proximidad** son los procedentes de la tierra, la ganadería o la pesca, o bien resultantes de un proceso de elaboración o transformación en una distancia cercana entre productor y consumidor, con el mínimo de intermediarios posible. A veces se definen como productos de una región y otros en los que la distancia entre el lugar donde se producen y el lugar donde se venden es de un determinado número de kilómetros (por ejemplo, máximo 100 km). En Cataluña, el Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación ha creado un distintivo para los alimentos que se producen y comercializan con un máximo de un intermediario entre productor y consumidor, la venta de proximidad, que permite a los productores identificar sus productos, y así poder informar a los consumidores sobre la procedencia y proximidad de sus productos.







RECOMENDACIONES DE CONSUMO Y TRUCOS PARA CONSUMIR ALIMENTOS DE TEMPORADA Y DE PROXIMIDAD

- Los alimentos cultivados **localmente** pueden ser una opción respetuosa con el entorno, pero **solo si elegimos los que son de temporada** en la zona donde vivimos, porque el coste energético para producir y almacenar alimentos fuera de las temporadas naturales de cultivo puede ser superior a lo que cuesta transportar alimentos que son de temporada en zonas más lejanas.
- Busca en las **etiquetas** o **pregunta** sobre el **origen** de los productos y alimentos que compras.
- Consulta los [calendarios de temporada de frutas, hortalizas y pescado.](#)
- Participa en **huertos** particulares o comunitarios y en **cooperativas** de consumidores y de productores; compra en agrotiendas de cooperativas agrarias, **mercados** municipales y de campesinos, carnicerías con **productos locales**, tiendas de **barrio** o de compra directa al **productor**, etc.



ALIMENTOS ECOLÓGICOS

La incorporación de alimentos de producción ecológica, siempre que sean de temporada y de proximidad, puede considerarse como un valor añadido, y destacan las ventajas en relación con la protección del medio ambiente, el bienestar animal y los aspectos sensoriales (aroma, sabor, etc.). Tanto los alimentos de producción ecológica como los de producción convencional son seguros y nutritivos.



MÁS INFORMACIÓN



- **Quilòmetre zero: la proximitat en valor.** Gastroteca. Generalitat de Catalunya.
- **Producte ecològic i de proximitat.** Departament de Territori i Sostenibilitat.
- **Venda de proximitat.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Aliments de proximitat i de temporada.** Faros, Hospital Sant Joan de Déu.
- **Calendari de productes de temporada.** Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **Calendari d'aliments de temporada.** Opcions, 2017.
- **A cada temporada, su pescado.** Centre Interactiu del Peix.
- **Alícia't: la cuina fàcil, sana i divertida.** Fundació Alícia.



MENOS

Sal

Azúcares

Carne roja y procesada

Alimentos ultraprocesados

MENOS...

sal y alimentos salados



¿POR QUÉ?

La sal es un condimento alimentario formado por **cloruro de sodio**. Su uso en la alimentación humana es debido a la capacidad que posee de conservar los alimentos, y fue muy útil en épocas en las que no había las opciones de conservación actuales.

Ni el cloro ni el sodio procedentes de la sal son imprescindibles, puesto que son elementos que se encuentran en muchos otros alimentos. En cambio, el **consumo excesivo** de sal se relaciona con mayor prevalencia de hipertensión arterial, infartos, ictus, cáncer de estómago y mortalidad en general.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTA? ¿CUÁNDO? ¿CÓMO?

- Debe **reducirse** la ingesta de sal (no **sobrepasar los 5 gramos* de sal al día** –2 gramos de sodio–, tal como recomienda la Organización Mundial de la Salud, contando que esta cantidad incluye la que se añade y la que llevan añadida los alimentos y productos).
- La sal que se tome debe ser **yodada**.

¿PARA QUIÉN?

- **Cualquier persona**, sobre todo si padece **hipertensión** o algún trastorno cardiovascular, se beneficiará de reducir el consumo de sal.
- Es bueno que los **niños**, que están en una época de educación de los sabores, no se acostumbren al sabor salado (ni dulce) por la adición de sal (y azúcar).

* 5 gramos de sal equivalen a la cantidad que cabe en una cucharilla de postre.

¿SABÍAS QUE...?

Aunque en el mercado se venden distintos tipos de sal, la composición es prácticamente la misma, y ninguna posee propiedades nutricionales o de salud especiales, excepto la **sal yodada**, que lleva yodo añadido y es la recomendada por las entidades de salud.

La **sal común, refinada o de mesa** procede de yacimientos salinos naturales, surtidores salinos o del mar (sal marina), y se ha purificado a través del lavado o por disolución y se ha cristalizado.

La **sal marina** procede de la evaporación del agua de mar.

La sal del **Himalaya** (que procede de una mina de sal del Pakistán) forma cristales rosados y no posee ninguna propiedad saludable especial.

* Los **alimentos procesados** son aquellos a los que se ha añadido azúcar, grasas, sal, almidones, etc. a fin de prolongar su vida útil, cambiar la textura, darles sabores más intensos o hacerlos más atractivos.

** Los **alimentos ultraprocesados** (véase página 72) son aquellos que se han elaborado industrialmente, a menudo con muy poca materia prima, que contienen aditivos y sustancias añadidas, además de azúcares, grasas, sal, almidones, etc., que pretenden modificar los aspectos sensoriales del producto.

TRUCOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

- Reduce al máximo la ingesta de **alimentos procesados*** ricos en sal, pero sobre todo los **ultraprocesados****, en especial los *snacks* salados tipo patatas chips y similares, embutidos, jamón de York y jamón serrano, galletas, salsas, conservas, platos precocinados, etc.
- Escoge las **versiones sin sal** de alimentos como los frutos secos (almendras, cacahuetes, anacardos, pistachos, etc.), el pan, los biscotes o tostaditas, las tortitas de maíz, etc.
- Ten presente que existen versiones **“bajas en sal”** de alimentos típicamente ricos en sal, como el queso, las conservas de pescado, los caldos, etc.
- Lee las **etiquetas** de los alimentos: un alimento tiene “muchas sal” cuando tiene 1,25 o más gramos de sal por cada 100 gramos y aporta “poca sal” cuando tiene 0,25 gramos (o menos) de sal por cada 100 gramos de alimento.
- Minimiza la cantidad de sal que **añades manualmente**, tanto a la hora de cocinar como a la hora de añadir con el salero.
- Sustituye la sal por especias (pimenta, clavo, canela, comino, cardamomo, nuez moscada, etc.), **hierbas aromáticas** (albahaca, perejil, cebollino, romero, orégano, laurel, tomillo, etc.) y otros **condimentos** (picada de ajo y perejil, zumo de limón, sésamo, pipas peladas sin sal, vinagre, ajo en polvo, etc.).
- Recuerda que las **salsas** en general, y la de soja en particular, tienen mucha sal.

- En los **restaurantes**, pide que te preparen la comida con poca sal.
- Si vas disminuyendo, poco a poco, la cantidad de sal que añades a los alimentos y preparaciones, podrás **adaptar el paladar** a disfrutar de los sabores menos salados.
- Utiliza **cocciones** que potencien el **sabor y el aroma**, como la cocción al vapor, al papillote, etc.

RECETAS



Prueba de elaborar tus recetas de siempre con poca o sin sal y de añadir especias y hierbas aromáticas
¡Buen provecho!

CONSUMO DE SAL

- En nuestro entorno se consumen alrededor de **10 gramos de sal al día**, el doble de lo recomendado.
- La mayoría (casi tres cuartas partes) de la sal que se toma a diario no se añade manualmente, sino que procede de los alimentos **procesados y ultraprocesados**, sobre todo de los productos cárnicos procesados (embutido, jamón, salchichas, etc.), los quesos, los platos preparados y el pan.
- Un alimento tiene **“mucho sal”** cuando tiene 1,25 o más gramos de sal por cada 100 gramos y aporta **“poca sal”** cuando tiene 0,25 gramos (o menos) de sal por cada 100 gramos de alimento.



CUIDA DE TU ENTORNO

- La sal que procede de **lugares lejanos** no es más saludable ni tiene propiedades nutricionales a destacar. En cambio, sí que supone un importante impacto ambiental por el **transporte** que requiere.
- Si compras sal, adquiere paquetes de como mínimo un kilo, y rellena los **saleros**, así se evitará la utilización de envases de plástico.



MÁS INFORMACIÓN



- [Plan de reducción del consumo de sal.](#) Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- [Menos sal es más salud.](#) Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- [Conoce la sal.](#) Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- [Reducir el consumo de sal.](#) Organización Mundial de la Salud.



MENOS...

azúcar y alimentos y bebidas azucaradas



62



¿POR QUÉ?

La creciente ingesta de azúcares libres* aumenta el número total de **calorías** de nuestra dieta, está asociada con una **mala calidad de la alimentación** y puede **reducir la ingesta** de otros alimentos más adecuados desde el punto de vista nutricional. También puede incrementar el riesgo de exceso de peso, de caries dental y de padecer problemas de salud crónicos.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTO? ¿CUÁNDO? ¿CÓMO?

- **Cuantos menos, mejor.** La Organización Mundial de la Salud recomienda que la ingesta de azúcares libres **no sobrepase el 10%** de la energía total consumida al día, a pesar de que se indica que una ingesta de **menos del 5%** tendría beneficios para la salud adicionales. Dichos porcentajes representan, por ejemplo, para una alimentación de 2.000 kilocalorías, una cantidad de azúcares de 50 gramos (el 10%) y de 25 gramos (el 5%).

*Los azúcares libres son aquellos que han sido añadidos a los alimentos y bebidas por el fabricante, cocinero o consumidor, así como los azúcares presentes de manera natural en la miel, jarabes, zumos de fruta y concentrados de fruta para zumos.

Otras entidades recomiendan que los niños no superen los 25 gramos de azúcar al día y que los niños menores de 2 años eviten su consumo.

- **No es necesario** consumir azúcares añadidos de ningún tipo, puesto que la glucosa que necesita el organismo como fuente de energía proviene, fundamentalmente, de los alimentos farináceos (pan, patata, pasta, arroz...), la fruta (entera), algunas hortalizas, las legumbres, y la leche y el yogur.

¿PARA QUIÉN?

- Reducir o evitar el azúcar y los alimentos y bebidas azucaradas es ventajoso para **todos**, pero sobre todo para los **niños**, para que no se acostumbren al **sabor dulce**.



¿SABÍAS QUE...?

Según la **Encuesta de salud de Cataluña** 2015-2016, un 10,6% de los niños toman bebidas azucaradas cada día (10% cada día, y un 1% más de una vez al día), y dicha cantidad es más elevada en entornos socioeconómicos desfavorecidos.

En la encuesta **ENALIA**, de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Consumo y Nutrición (AECOSAN), se observa un consumo medio, entre adultos de 18 a 74 años, de 66 ml al día de refrescos y de 50 ml al día de zumos.

TRUCOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCARES

- Reduce al máximo la ingesta de **alimentos procesados y ultraprocesados**, en especial bebidas azucaradas y energéticas, bollería, galletas, cereales del desayuno, postres lácteos azucarados, batidos de leche o de fruta azucarados y, evidentemente, pasteles, helados, golosinas, etc.
- Minimiza la cantidad de azúcar que **añades manualmente**, por ejemplo, en los yogures, cafés, infusiones, etc.
- En vez de poner azúcar al yogur, añádele compota de **fruta** sin azúcar, fruta triturada o dados de fruta madura.

- Evita poner **azúcar** o **cacao** azucarado en la **leche**, puesto que esta ya es dulce, por el contenido en lactosa, que es un azúcar.
- Evita los **azúcares de fruta** (comerciales y hechos en casa), y prioriza la fruta entera.
- En la mayoría de **recetas de dulces**, puedes reducir la cantidad de azúcar a la mitad.
- Puedes utilizar **fruta muy madura** y/o **fruta desecada** (pasas, ciruelas, orejones, dátiles, etc.) en lugar de azúcar para endulzar, **especias** para resaltar el sabor (vainilla, canela, etc.) y también piel de naranja o de limón.
- Si vas disminuyendo, poco a poco, la cantidad de azúcar que añades a los alimentos y bebidas, podrás **adaptar el paladar** a disfrutar de los sabores menos dulces.
- La mejor bebida es el **agua**, tanto durante las comidas como entre ellas. Si algún día quieres tomar una bebida distinta, puedes elegir un agua con gas, un zumo de fruta sin azúcares añadidos, una infusión, etc.
- La utilización de **otros dulcificantes** como jarabes, azúcar moreno, fructosa, miel, concentrados de frutas, melazas, edulcorantes artificiales, etc. no supone ninguna ventaja para la salud y, por lo tanto, es mejor no consumirlos.

IMPUESTO SOBRE BEBIDAS

En **Cataluña y otros países** y ciudades de todo el mundo se ha aplicado un impuesto para reducir el consumo de estas bebidas, puesto que se ha demostrado que es una medida eficaz para conseguirlo.

La tasa **varía según la cantidad** de azúcar añadida en las bebidas: 0,08 euros por litro para bebidas con un contenido de azúcar de entre 5 y 8 gramos por 100 mililitros; 0,12 euros por litro para bebidas con un contenido de azúcar superior a 8 gramos por 100 mililitros.

Según un estudio de investigadores del Centro de Investigación en Economía y Salud de la Universidad Pompeu Fabra y del Instituto de Economía de la Universidad de Barcelona, el impuesto ha conseguido **reducir un 22%** la compra de este tipo de productos.

RECETAS

Consulta muchas **recetas saludables** (comidas de verano refrescantes, postres, recetas festivas, etc.) en el Canal Salut **iBuen provecho!**





CUIDA DE TU ENTORNO

- La mayoría de los alimentos y bebidas azucaradas son alimentos **procesados y ultraprocesados**, los cuales requieren **más recursos** naturales para producirse (energía, agua, materias primas, etc.) y generan **más residuos** (embalajes y envases como botellas y latas, etc.).
- Cabe no olvidar que la inmensa mayoría del azúcar consumido en nuestro entorno procede de países **muy lejanos**.
- Escoge los alimentos **frescos o mínimamente procesados**, con listas de ingredientes tan cortas como sea posible.
- Siempre que puedas, escoge los productos con **embalajes de papel, cartón, vidrio...** o a **granel** (en casa, guárdalos en bolsas de **papel**, botes de **vidrio...**); así se minimiza la utilización de bolsas y envases de plástico y latas.
- El **agua del grifo** es la mejor bebida y evita el impacto ambiental de los envases de plástico.



MÁS INFORMACIÓN

- **Begudes ensucrades**. Canal Salut. Departament de Salut.
- **Ingesta de azúcares para adultos y niños**. Organización Mundial de la Salud.
- **Recomendaciones del consumo de azúcares. Reformulación y reducción de azúcares añadidos**. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).
- **Es dudoso que un zumo de fruta sea tan saludable como una fruta entera**. Nutrimedia. Universitat Pompeu Fabra.



MENOS...

carne roja y procesada



¿POR QUÉ?

La carne es un alimento rico en **proteínas**, algunos **minerales y vitaminas**. Contiene también diferentes cantidades de grasas en función del animal y de la parte o pieza.

La Organización Mundial de la Salud **recomienda reducir el consumo de carne roja y de carne procesada**, puesto que el consumo excesivo de dichas carnes se relaciona con un incremento del riesgo de cáncer. El **elevado consumo**, especialmente de carnes procesadas, se asocia también a otros problemas de salud (enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, exceso de peso, diabetes *mellitus* de tipo 2, etc.).



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTA? ¿CUÁNDO? ¿CÓMO?

- En el marco de una alimentación saludable (preferentemente basada en alimentos de origen vegetal, frescos o mínimamente procesados) se puede consumir carne de 3 a 4 veces a la semana (**máximo de 1 a 2 raciones de estas de carne roja**).
- Evita las cocciones a **temperaturas muy altas** (a la brasa, a la llama, fritura, ahumados, etc.) y durante **mucho tiempo**, puesto que generan sustancias indeseables que pueden aumentar el riesgo para la salud. Si alguna parte de la carne se ha asado demasiado o se ha achicharrado, no te la comas.
- El consumo de **carnes procesadas** y ahumadas, si se realiza, debe ser **ocasional**.

¿PARA QUIÉN?

- Para **todos**.
- Para los **niños**, es preciso recordar que el tamaño de las raciones debe ser más pequeño.

¿SABÍAS QUE...?

Se considera **carne roja** toda la carne muscular de los mamíferos, como la carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra, ya sea fresca, picada, troceada o congelada.

La **carne blanca** es, por lo tanto, la carne de aves, así como la de conejo.

La **carne procesada** es la carne, roja o blanca, que se ha transformado por salazón, curado, fermentación, ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o conservación (por ejemplo, beicon, hamburguesas, salchichas, jamón de York y jamón serrano, lomo embutido, fuet, carne en conserva, salsas a base de carne, fiambres, etc.).

TRUCOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE CARNES ROJAS Y PROCESADAS

- **Sustituye** alguna de las raciones de carne roja y procesada por otros alimentos proteicos:
 - Legumbres.
 - Huevos.
 - Pescado, tanto blanco como azul, y preferentemente de pesca sostenible.
 - Carne blanca.
- **Planifica la programación semanal de menús**, de manera que la carne roja aparezca como máximo 2 veces a la semana. Por ejemplo:
 - **Carne roja:** 1 día filete de cerdo y 1 día pierna de cordero.
 - **Carne blanca:** 2 días a la semana, por ejemplo, 1 día muslo de pollo y 1 día paletilla de conejo.
 - **Legumbres:** 3-4 días a la semana.
 - **Huevos:** 3-4 días a la semana.
 - **Pescado:** 3-4 días a la semana, por ejemplo, 1 día caballa, 1 día filete de merluza y 1 día sardinas en conserva.



- Prioriza la **carne fresca** (filete, bistec, pechuga, redondo, etc.) respecto a la carne procesada (hamburguesa, salchicha, butifarra, etc.).
- Innova en los **bocadillos** con buenas opciones como tortilla, pescado en conserva, queso, humus y otros “patés” de legumbres, aguacate, cremas de frutos secos, berenjena y cebolla fritas, rodajas de tomate y queso fresco, etc.
- Reserva el consumo de carne procesada para **ocasiones especiales**, celebraciones, comidas fuera del hogar, etc.

PRODUCTOS LÁCTEOS

La **leche**, los **yogures** y el **queso** también contribuyen a la aportación de proteínas, así como vitaminas, calcio y otros minerales.

No obstante, a muchos productos lácteos se les añade azúcar y otros edulcorantes, cacao azucarados, nata, etc. y dejan de ser recomendables. Por ello, cuando se aconseja el consumo de productos lácteos, se hace referencia únicamente al queso, la leche (sin azúcar ni cacao añadidos) y al yogur natural sin endulzar. Estos pueden consumirse **entre 1 y 3 veces al día**.

ALIMENTOS PROTEICOS

La carne (blanca y roja), el pescado, los huevos y las legumbres se engloban dentro del grupo de **alimentos proteicos**, puesto que son una buena fuente de proteínas.

Las necesidades de proteínas del organismo son bajas y se cubren fácilmente, incorporando, por ejemplo, algún alimento de este grupo en cada comida principal (almuerzo y cena). Las raciones no han de ser demasiado grandes, sino que han de ocupar, aproximadamente, una cuarta parte del plato.

Pero también es importante alternar los distintos alimentos, para que además de proteínas, todos ellos contengan otros nutrientes de interés. Así pues, se recomienda:

- **Legumbres:** 3-4 veces/semana
- **Huevos:** 3-4 veces/semana
- **Pescado y marisco:** 3-4 veces/semana
- **Carne:** 3-4 veces/semana
(carne roja máximo 1-2/semana)



DIFERENCIA ENTRE EL CONSUMO Y LAS RECOMENDACIONES

Según la Encuesta nacional de alimentación (ENALIA, 2015), llevada a cabo por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), tanto las personas adultas como la población infantil consumen **cantidades de carne, carne roja y carne procesada superiores a las recomendadas** (en niños y adolescentes el consumo llega a duplicar las recomendaciones).

La recomendación de consumo de carnes a la semana se sitúa en un máximo de 3-4 veces y, de estas, la **carne roja en un máximo de 2 veces a la semana**. La ración de consumo varía según la edad, pero se sitúa alrededor de unos 100 gramos para los adultos, de 50-80 gramos de 3 a 9 años y de 80 a 125 gramos para la franja de 10 a 17 años.

En la siguiente tabla se evidencia que el consumo de carne en general, y de carne roja en particular, es superior a las recomendaciones:

	INGESTA DIARIA DE CARNE Y DERIVADOS* (g)	INGESTA SEMANAL DE CARNE Y DERIVADOS* (g)	RECOMENDA- CIÓN DE INGESTA MÁXIMA SEMANAL DE CARNE** (g)	INGESTA SETMANAL DE CARNE ROJA (g)	RECOMENDACIÓN DE INGESTA MÁXIMA SEMANAL DE CARNE ROJA (g)
Adultos	110	770	400	266	200
3-9 años	115	805	200-320	210	100-160
10-17 años	150	1050	320-500	315	160-250

* En “carne y derivados” se incluyen las carnes blancas, rojas y procesadas.

** En las recomendaciones de ingesta máxima de carne se incluyen las carnes blancas y las rojas, pero no las procesadas.

El consumo de **carne procesada** es demasiado **elevado**, especialmente en la población infantil: los niños de 3 a 9 años consumen 43 gramos al día de carne procesada; los niños y adolescentes de 10 a 17 años toman 56 gramos al día, y los adultos, 32 gramos al día.



RECETAS

Consulta muchas [recetas saludables](#) con carne blanca, huevos, pescado y legumbres en el Canal Salut **iBuen provecho!**



CUIDA DE TU ENTORNO

- **Reducir el elevado consumo de alimentos de origen animal** (entre otros, la carne), es conveniente tanto por motivos de **salud** como para proteger el **medio ambiente** y el **bienestar animal**.
- Los **costes ambientales** asociados a la producción de alimentos de origen animal, y sobre todo de carne (y en especial de carne roja) son muy elevados. Por ello, sustituye algunas carnes rojas y procesadas por fuentes proteicas de origen vegetal, sobre todo por legumbres y frutos secos.
- Cuando compres carne fresca evita aquella que viene envasada con **bandejas de plástico** y otros recipientes similares.
- Escoge la carne **de proximidad y de productores locales** (Cataluña es un territorio productor de carne roja, con IGP Ternera de los Pirineos Catalanes); ayudarás a la economía local, al desarrollo rural y del territorio y a la vinculación de los ámbitos rural y urbano. También en el caso de las carnes blancas se encuentran la IGP Pollo y Capón de El Prat y la IGP Gallo de El Penedès.
- Compra y participa en **cooperativas** de productores, de consumidores y en mercados locales.



MÁS INFORMACIÓN



- Informació actualitzada sobre el consum de la carn vermella i la carn processada en relació a l'informe de l'Agència Internacional de Recerca del Càncer (IARC). Agència de Salut Pública de Catalunya.
- Consumo de carne y riesgo de cáncer. Institut Català d'Oncologia.
- ¿Es realmente cancerígena la carne? Nutrimedia. Universitat Pompeu Fabra.
- La AECOSAN aconseja mantener las recomendaciones de salud pública sobre el consumo moderado de carne. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).
- Vedella dels Pirineus Catalans. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- Gall del Penedès. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- Pollastre i capó del Prat. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- Pescados. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- Qualitat dels productes de la pesca i l'aqüicultura. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.

MENOS...

alimentos ultraprocesados



¿POR QUÉ?

El consumo de alimentos ultraprocesados se relaciona con una **peor calidad de la dieta**, puesto que dichos alimentos conllevan una elevada aportación de **azúcar, sal, grasas malsanas** y otras **sustancias y componentes** poco recomendables. Cuantos más productos ultraprocesados se consuman, mayor riesgo existe de padecer enfermedades y trastornos como la **hipertensión, diabetes, obesidad** y algunos tipos de **cáncer**.

Por el hecho de que poseen unos sabores muy intensos, su consumo es fácil y rápido y están promocionados por campañas publicitarias muy potentes, el **consumo** de productos ultraprocesados **ha aumentado** mucho en los últimos años.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

¿CUÁNTOS? ¿CUÁNDO? ¿CÓMO?

- Cuantos menos, mejor.

¿PARA QUIÉN?

- Reducir o evitar los alimentos ultraprocesados implica beneficios en la dieta y la salud de **cualquier persona**, aunque es especialmente conveniente proteger a los **niños** del consumo de estos alimentos: más allá del poco valor nutricional y del hecho de desplazar el consumo de alimentos saludables, es conveniente que no se acostumbren a un **modelo de consumo** como el que conllevan los alimentos ultraprocesados (sabores intensos, publicidad que induce a su consumo, envases diseñados especialmente, etc.).

LOS ALIMENTOS PROCESADOS

- Son aquellos a los que se les ha añadido azúcar, grasas, sal, almidones, etc. Para prolongar su vida útil, cambiar la textura, darles sabores más intensos o hacerlos más atractivos. La mayoría poseen 2 o 3 ingredientes y se les aplican procesos de conservación o cocción (por ejemplo: verduras, legumbres y frutas en conserva, frutos secos salados, carnes curadas y ahumadas, pescado en conserva, quesos, pan, etc.).



LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

- Suelen tener **listas muy largas de ingredientes**, con muy poca o ninguna materia prima básica (frutas, hortalizas, huevos, leche, pescado, legumbres, cereales y harinas, frutos secos, etc.) y también tienen los componentes que se utilizan en los alimentos procesados: azúcar, aceites y grasas, sal, antioxidantes, estabilizantes y conservantes.
- Además, contienen **sustancias y aditivos** que, aunque son seguros, sirven únicamente para **potenciar o modificar los sabores** y los aspectos sensoriales del producto (por ejemplo, caseína lactosa, suero, grasas hidrogenadas, proteínas hidrolizadas, maltodextrina, jarabes y otros edulcorantes, colorantes, saborizantes, antiaglomerantes, emulsionantes, etc.).
- Los **procesos** implicados en la fabricación de estos productos son **industriales**, y no tienen un equivalente doméstico.
- Están diseñados para ser productos **listos para consumir**, precocinados o que solo se deban calentar.
- Suelen tener **sabores muy intensos, envases y embalajes muy atractivos, fuertes y agresivas campañas de marketing** (normalmente dirigidas a niños y adolescentes), **declaraciones de salud**, un **elevado rendimiento económico** para quienes los fabrican y suelen pertenecer a **grandes empresas y corporaciones**.

RECETAS

Consulta muchas **recetas saludables** en el Canal Salut **iBuen provecho!**



¿SABÍAS QUÉ?

Actualmente, **un tercio de las calorías** que se toman a diario en nuestro entorno provienen de alimentos ultraprocesados, así como **el 80 % de todos los azúcares añadidos**.

TRUCOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

- **No compres**, de forma habitual, alimentos ultraprocesados: bebidas azucaradas y energéticas, bollería, galletas y cereales del desayuno azucarados, chocolates, helados, panes envasados, patatas chips y similares, margarinas y otras grasas untables, batidos de leche y fruta y de leche y cacao, yogures de sabores y otros postres lácteos azucarados, zumos, salsas y extractos de carne, leches de crecimiento y otros productos especiales para recién nacidos (potitos), platos precocinados, delicias de pollo (*nuggets*) y similares, hamburguesas y salchichas, sopas instantáneas, etc.
- **Evita ofrecer** estos alimentos a los **recién nacidos y niños pequeños**. Están descubriendo los **sabores de los alimentos**, y es bueno que conozcan los sabores naturales de los alimentos básicos para que en un futuro disfruten con las preparaciones de alimentos frescos y mínimamente procesados.
- **Vuelve** a la compra de los alimentos básicos, frescos o mínimamente procesados, con listas de ingredientes únicos o bien cortas: fruta fresca, verduras y hortalizas, legumbres, aceite de oliva virgen, frutos secos, pan, patatas, pasta, arroz y otros cereales integrales, pescado, carne blanca, huevos, etc.
- Disfruta con la **preparación de los alimentos**, recupera las **posibilidades gastronómicas** de nuestro entorno, innova con las **recetas y la cocina actuales**. Cocinar es un acto gratificante y no ha de requerir necesariamente demasiado tiempo ni habilidades.



CUIDA DE TU ENTORNO

- La producción de productos ultraprocesados requiere muchos recursos y genera muchos **residuos** (embalajes, botellas y latas, etc.), en comparación con los alimentos **frescos o mínimamente procesados**.
- Siempre que puedas, escoge los productos con **embalajes de papel, cartón, vidrio...** o **a granel** (en casa, guárdalos en bolsas de **papel**, botes de **vidrio...**), así se minimiza la utilización de bolsas y envases de plástico y latas.
- El **agua del grifo** es la mejor bebida y evita el impacto ambiental de los envases de plástico.



MÁS INFORMACIÓN



- **Aliments ultraprocessats**. Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació.
- **Begudes ensucrades**. Canal Salut. Departament de Salut.
- **L'alimentació insana: una epidèmia mundial**. Justícia Alimentària Global.
- **Malbaratament alimentari**. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.
- **El etiquetado infográfico en los alimentos procesados**. Grupo de educación sanitaria y promoción de la salud PAPPS. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.



AUTORÍA

Maria Manera
Gemma Salvador
Agencia de Salud Pública de Cataluña

REVISIÓN

Laia Asso
Sociedad Catalana de Pediatría

Nancy Babio
Colegio de Dietistas - Nutricionistas de Cataluña
y Universidad Rovira i Virgili

Anna Bach
Universidad Abierta de Cataluña y Colegio Oficial
de Farmacéuticos de Barcelona

Elena Bagaria
Agencia de Residuos de Cataluña

Josep Basora
Sociedad Catalana de Medicina Familiar
y Comunitaria

Julio Basulto
Universidad de Vic - Universidad Central de Cataluña

Maria Blanquer
Agencia de Salud Pública de Cataluña

Elena Boira
Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familias

Anna Burgués
UNAE (Federación Unión Cívica de Consumidores
y Amas de Casa de Cataluña)

Carmen Cabezas
Agencia de Salud Pública de Cataluña

Juanjo Cáceres
Sociedad para el Estudio Interdisciplinario
de la Alimentación y los Hábitos Sociales

Gonzalo Casino
Universidad Pompeu Fabra

Melanie Cassarino
Cruz Roja Cataluña

Conxa Castell
Agencia de Salud Pública de Cataluña

Alicia Cos
Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familias

Sarai Cuevas
Asociación de Enfermería Familiar y Comunitaria
de Cataluña

Joan Gòdia
Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca
y Alimentación

Cristina Gómez
Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familias

Angelina González
Agencia de Salud Pública de Cataluña

Gené Gordó
Departamento de Enseñanza

Patrícia Gosálbez
Agencia de Salud Pública de Cataluña

Javier Guzmán
Justicia Alimentaria

Marina Llobet
Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

Francisco Martín
Sociedad Catalana de Medicina Familiar
y Comunitaria

Toni Massanés
Fundación Alicia

Jordi Menéndez
Justicia Alimentaria

Gemma Miranda
Agencia de Salud Pública de Cataluña

Xènia Ortola
Sociedad Catalana de Pediatría

Imma Palma
Blanquerna - Universidad Ramon Llull

Àlex Pérez
CAP Vallcarca - Sant Gervasi, Barcelona

Anna Pons
UNAE (Federación Unión Cívica de Consumidores
y Amas de Casa de Cataluña)

Marta Ramon
Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona

Lourdes Ribas
Fundación para la Investigación Nutricional

Montserrat Rivero
Asociación Catalana de Ciencias de la Alimentación

Eulàlia Rodés
Departamento de Enseñanza

Nené Romero
Agencia de Salud Pública de Cataluña

Elena Roura
Fundación Alicia

Maica Rubinat
Secretaría General del Deporte

Jordi Salas
Centro Catalán de la Nutrición del Instituto
de Estudios Catalanes y CIBEROBN

Aitor Sánchez
Divulgador científico en nutrición

Jaume Serra
Agencia de Salud Pública de Cataluña

Lluís Serra
Fundación para la Investigación Nutricional
y CIBEROBN

José Serrano
Universidad de Lleida

Adolfo Tris
Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca
y Alimentación

Mireia Urpí-Sardà
Universidad de Barcelona

Cristina Vaqué
Universidad de Vic – Universidad Central de Cataluña

Mariona Violan
Secretaría General del Deporte

APOYO ADMINISTRATIVO

Lydia Allueva
Roser Castellà
Agencia de Salud Pública de Cataluña

BIBLIOGRAFÍA

MÁS FRUTAS Y HORTALIZAS

Bertoia ML, Mukamal KJ, Cahill LE, Hou T, Ludwig DS, Mozaffarian D, et al. Changes in intake of fruits and vegetables and weight change in United States men and women followed for up to 24 years: analysis from three prospective cohort studies. *PLoS Med.* 2015 Sep 22;12(9):e1001878.

Boeing H, Bechthold A, Bub A, Ellinger S, Haller D, Kroke A, et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *Eur J Nutr.* 2012 Sep;51(6):637-63.

Dagfinn A, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol.* 2017 Jun;46(3):1029-56.

Hartley L, Igbinedion E, Holmes J, Flowers N, Thorogood M, Clarke A, et al. Increased consumption of fruit and vegetables for the primary prevention of cardiovascular diseases. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013 Jun 4;(6):CD009874.

World Cancer Research Fund. American Institute for Cancer Research. Wholegrains, vegetables and fruit and the risk of cancer. Disponible en: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/wholegrains-veg-fruit>

MÁS LEGUMBRES

Baladía E, Martínez-Rodríguez R. Legumbres y salud: resumen de evidencias rápidas. RED-NuBE; 2016. Disponible en: http://www.rednube.net/docs/legumbres_2016.pdf

Campos-Vega R, Loarca-Piña G, Dave Oomah D. Minor components of pulses and their potential impact on human health. *Food Res Int.* 2010 March;43(2):461-82.

Curran J. The nutritional value and health benefits of pulses in relation to obesity, diabetes, heart disease and cancer. *Br J Nutr.* 2012 Aug;108 Suppl 1:S1-2.

Ha V, Sievenpiper JL, de Souza RJ, Jayalath VH, Mirrahimi A, Agarwal A, et al. Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *CMAJ.* 2014 May 13;186(8):E252-62.

Jayalath VH, de Souza RJ, Sievenpiper JL, Ha V, Chiavaroli L, Mirrahimi A. Effect of dietary pulses on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials. *Am J Hypertens.* 2014 Jan;27(1):56-64.

Kim SJ, de Souza RJ, Choo VL, Ha V, Cozma AI, Chiavaroli L, et al. Effects of dietary pulse consumption on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2016 Mar 30.

Papandreou C, Becerra-Tomás N, Bulló M, Martínez-González MÁ, Corella D, Estruch R, et al. Legume consumption and risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality in the PREDIMED study. *Clin Nutr.* 2018 Jan 9. pii: S0261-5614(17)31439-5.

MÁS FRUTOS SECOS

Afshin A, Micha R, Khatibzadeh S, Mozaffarian D. Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2014 Jul;100(1):278-88.

Aune D, Keum N, Giovannucci E, Fadnes LT, Boffetta P, Greenwood DC, et al. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Med.* 2016 Dec 5;14(1):207.

Del Gobbo LC, Falk MC, Feldman R, Lewis K, Mozaffarian D. Effects of tree nuts on blood lipids, apolipoproteins, and blood pressure: systematic review, meta-analysis, and dose-response of 61

controlled intervention trials. *Am J Clin Nutr.* 2015 Dec;102(6):1347-56.

Freisling H, Noh H, Slimani N, Chajès V, May AM, Peeters PH, et al. Nut intake and 5-year changes in body weight and obesity risk in adults: results from the EPIC-PANACEA study. *Eur J Nutr.* 2018 Oct;57(7):2399-2408.

Guasch-Ferré M, Bulló M, Martínez-González MÁ, Ros E, Corella D, Estruch R, et al. Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial. *BMC Med.* 2013 Jul 16;11:164.

Ibarrola-Jurado N, Bulló M, Guasch-Ferré M, Ros E, Martínez-González MA, Corella D, et al. Cross-sectional assessment of nut consumption and obesity, metabolic syndrome and other cardiometabolic risk factors: the PREDIMED study. *PLoS One.* 2013;8(2):e57367.

Mayhew AJ, de Souza RJ, Meyre D, Anand SS, Mente A. A systematic review and meta-analysis of nut consumption and incident risk of CVD and all-cause mortality. *Br J Nutr.* 2016 Jan 28;115(2):212-25.

Zhou D, Yu H, He F, Reilly KH, Zhang J, Li S, et al. Nut consumption in relation to cardiovascular disease risk and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr.* 2014 Jul;100(1):270-7.

MÁS VIDA ACTIVA Y SOCIAL

Barnett T, Kelly A, Young DR, Perry CK, Pratt CA, Edwards NM, et al. Sedentary behaviors in today's youth: approaches to the prevention and management of childhood obesity. Scientific statement from AHA. *Circulation.* 2018;138:e142-e159.

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: 2010. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

Vallbona C, Roure E, Violan M (dir.). Guia de prescripció de l'exercici físic per a la salut (PEFS).

Barcelona: Direcció General Salut Pública, Secretaria General de l'Esport; 2007. Disponible en: http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/sobre_lagencia/Plans_estrategics/PAFES/arxiu/guia_de_prescripcio_d_exercici_fisic_per_a_la_salut__pefs_.pdf

Vuori I. World Health Organization and physical activity. *Prog Prev Med* (N Y). 2018 Mar 3(1):p e0012. Disponible en: https://journals.lww.com/progprevmed/Fulltext/2018/01000/World_Health_Organization_and_Physical_Activity.1.aspx

World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018. Disponible en: apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf

CAMBIAR A AGUA

Cotter JD, Thornton SN, Lee JK, Laursen PB. Are we being drowned in hydration advice? Thirsty for more? *Extrem Physiol Med*. 2014 Oct 29;3:18.

European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary reference values for water. *EFSA Journal* 2010; 8(3):1459. Disponible en: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459>

European Parliament. Drinking water in the EU: better quality and access. 2018. Disponible en: <http://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20181011STO15887/drinking-water-in-the-eu-better-quality-and-access>

Global Burden of Disease 2016 Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. 2018 Sep 22;392(10152):1015-35.

Iglesias C, Villarino A, Martínez JA, Cabrerizo L, Gargallo M, Lorenzo H, et al. Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. *Nutr Hosp* 2011;26(1).

Lotan Y, Daudon M, Bruyère F, Talaska G, Strippoli G, Johnson RJ, Tack I. Impact of fluid intake in the prevention of urinary system diseases: a brief review. *Curr Opin Nephrol Hypertens*. 2013;22 Suppl 1:S1-10. McCartney M. Waterlogged? *BMJ*. 2011;343:d4280. Muckelbauer R, Sarganas G, Grüneis A, Müller-Nordhorn J. Association between water consumption and body weight outcomes: a systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2013;98(2):282-99.

Shirreffs SM. Global patterns of water intake: how intake data affect recommendations. *Nutr Rev*. 2012 Nov;70 Suppl 2:S98-100.

Valtin H. Drink at least eight glasses of water a day. Really? Is there scientific evidence for “8 x 8”? *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2002;283(5):R993-1004.

Vreeman RC, Carroll AE. Medical myths. *BMJ*. 2007 Dec 22;335(7633):1288-9.

CAMBIAR A ALIMENTOS INTEGRALES

Aune D, Chan DS, Lau R, Vieira R, Greenwood DC, Kampman E, et al. Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ*. 2011 Nov 10;343:d6617.

Aune D, Norat T, Romundstad P, Vatten, LJ. Whole grain and refined grain consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Eur J Epidemiol*. 2013; 28(11): 845-58.

Chen GC, Tong X, Xu JY, Han SF, Wan ZX, Qin JB, Qin LQ. Whole-grain intake and total, cardiovascular, and cancer mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr*. 2016 Jul;104(1):164-72.

Oghbaei M, Prakash J. Effect of primary processing of cereals and legumes on its nutritional quality: A comprehensive review. *Cogent Food Agric*. 2016;2(1).

Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Lampousi AM, Knüppel S, Iqbal K, et al. Food

groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr.* 2017 Jun;105(6):1462-73.

Seal CJ, Brownlee IA. Whole-grain foods and chronic disease: evidence from epidemiological and intervention studies. *Proc Nutr Soc.* 2015, 74, 313-19.

Ye EQ, Chacko SA, Chou EL, Kugizaki M, Liu S. Greater whole-grain intake is associated with lower risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and weight gain. *J Nutr.* 2012 Jul;142(7):1304-13.

Wei H, Gao Z, Liang R, Li Z, Hao H, Liu X. Whole-grain consumption and the risk of all-cause, CVD and cancer mortality: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Br J Nutr.* 2016 Aug;116(3):514-25.

World Cancer Research Fund. American Institute for Cancer Research. Wholegrains, vegetables and fruit and the risk of cancer. Disponible en: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/wholegrains-veg-fruit>

Zong G, Gao A, Hu FB, Sun Q. Whole grain intake and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Circulation.* 2016 Jun 14;133(24):2370-80.

CAMBIAR A ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Buckland G, Gonzalez CA. The role of olive oil in disease prevention: a focus on the recent epidemiological evidence from cohort studies and dietary intervention trials. *Br J Nutr.* 2015 Apr;113 Suppl 2:S94-101.

Covas MI, de la Torre R, Fitó M. Virgin olive oil: a key food for cardiovascular risk protection. *Br J Nutr.* 2015 Apr;113 Suppl 2:S19-28.

Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *N Engl J Med.* 2018 Jun 21;378(25):e34.

Martínez-González MA1, Domínguez LJ2, Delgado-Rodríguez M3. Olive oil consumption and risk of CHD and/or stroke: a meta-analysis of case-control,

cohort and intervention studies. *Br J Nutr.* 2014 Jul 28;112(2):248-59.

Schwingshackl L, Christoph M, Hoffmann G. Effects of olive oil on markers of inflammation and endothelial function—a systematic review and meta-analysis. *Nutrients.* 2015;7(9):7651-75.

Schwingshackl L Hoffmann G. Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Lipids Health Dis.* 2014;13:154.

CAMBIAR A ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD

Agència Catalana de Residus. Departament de Territori i Sostenibilitat. Generalitat de Catalunya. L'estalvi econòmic associat a la prevenció de residus a les llars. 2010. Disponible en: http://residus.gencat.cat/web/.content/home/lagencia/publicacions/prevencio/guia_tecnica_definitiva.pdf

Serra-Majem L, Ortiz-Andrellucchi A. The Mediterranean diet as an example of food and nutrition sustainability: a multidisciplinary approach. *Nutr Hosp.* 2018 Jun 12;35(Spec No4):96-101.

Springmann M, Clark M, Mason-D'Croz D5, Wiebe K, Bodirsky BL, Lassaletta L, et al. Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature.* 2018 Oct;562(7728):519-25.

MENOS SAL

Aburto NJ, Ziolkovska A, Hooper L, Elliott P, Cappuccio FP, Meerpohl JJ. Effect of lower sodium intake on health: systematic review and meta-analyses. *BMJ.* 2013 Apr 3;346:f1326.

He FJ, Li J, Macgregor GA. Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomized trials. *BMJ.* 2013 Apr 3;346:f1325.

Ortega RM, López-Sobaler AM, Ballesteros JM, Pérez-Farínós N, Rodríguez-Rodríguez E, Aparicio A, et al. Estimation of salt intake by 24 h urinary sodium

excretion in a representative sample of Spanish adults. Br J Nutr. 2011 Mar;105(5):787-94.

World Health Organization. Salt reduction. 2016. Disponible en: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

MENOS AZÚCARES

Bailey RL, Fulgoni VL, Cowan AE, Gaine PC. Sources of added sugars in young children, adolescents, and adults with low and high intakes of added sugars. Nutrients. 2018 Jan 17;10(1).

Larsson SC, Akesson A, Wolk A. Sweetened beverage consumption is associated with increased risk of stroke in women and men. J Nutr. 2014 Jun;144(6):856-60.

Ruiz E, Ávila JM, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta-Bartrina J. et al. Energy intake, profile, and dietary sources in the Spanish population: findings of the ANIBES study. Nutrients. 2015;7(6):4739-62.

Ruiz E, Rodríguez P, Valero T, Ávila JM, Javier Aranceta-Bartrina J, Gil Á, et al. Dietary intake of individual (free and intrinsic) sugars and food sources in the Spanish population: findings from the ANIBES study. Nutrients. 2017 Mar;9(3):275.

Te Morenga LA, Howatson AJ, Jones RM, Mann J. Dietary sugars and cardiometabolic risk: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of the effects on blood pressure and lipids. Am J Clin Nutr. 2014 Jul;100(1):65-79.

Vall J, López-Casasnovas G. Impact of SSB taxes on consumption. CRES-UPF Working Paper #201804-110. 2018. Disponible en: <https://www.upf.edu/documents/3223410/7582912/CRESWP201804110.pdf/c888c03c-06e2-7c2b-415f-accae486a9c7>

World Health Organization. Guideline: sugars intake for adults and children. Geneva: WHO; 2015. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.df;sessionid=7886A7FCEBE5FC85CBEFF34CAA D25794?sequence=1

MENOS CARNE ROJA Y PROCESADA

Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, Ghissassi FE, Benbrahim-Tallaa L, et al; International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. Carcinogenicity of consumption of red meat and processed meat. Lancet Oncol. 2015 Dec;16(16):1599-600.

European Food Safety Authority. Scientific Opinion on health benefits of seafood (fish and shellfish) consumption in relation to health risks associated with exposure to methylmercury. EFSA J. 2014;12(7):3761. Disponible en: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3761.htm>

Larsson SC, Crippa A, Orsini N, Wolk A, Michaëlsson K. Milk consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: a systematic review and meta-analysis. Nutrients. 2015 Sep 11;7(9):7749-63.

Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science. 2018 Jun 1;360(6392):987-92.

Yip CSC, Lam W, Fielding R. A summary of meat intakes and health burdens. Eur J Clin Nutr. 2018 Jan;72(1):18-29.

World Cancer Research Fund. American Institute for Cancer Research. Limit red and processed meat. Disponible en: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations/limit-red-processed-meat>

World Health Organization. Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat. Octubre 2015. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>

MENOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Boyland EJ, Nolan S, Kelly B, Tudur-Smith C, Jones A, Halford JC, Robinson E. Advertising as a cue to consume: a systematic review and meta-analysis of the effects of acute exposure to unhealthy food and nonalcoholic beverage advertising on intake in children and adults. Am J Clin Nutr. 2016 Feb;103(2):519-33.

Costa CS, Del-Ponte B, Assunção MCF, Santos IS. Consumption of ultra-processed foods and body fat during childhood and adolescence: a systematic review. *Public Health Nutr.* 2018 Jan;21(1):148-159.

de Oliveira Otto MC, Anderson CAM, Dearborn JL, Ferranti EP, Mozaffarian D, Rao G, et al; American Heart Association Behavioral Change for Improving Health Factors Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health and Council on Epidemiology and Prevention; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; Council on Clinical Cardiology; and Stroke Council. Dietary diversity: implications for obesity prevention in adult populations: a science advisory from the American Heart Association. *Circulation.* 2018 Sep 11;138(11):e160-e168.

Juul F, Martinez-Steele E, Parekh N, Monteiro CA, Chang VW. Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults. *Br J Nutr.* 2018 Jul;120(1):90-100.

Latasa P, Louzada MLDC, Martinez Steele E, Monteiro CA. Added sugars and ultra-processed foods in Spanish households (1990-2010). *Eur J Clin Nutr.* 2018 Oct;72(10):1404-1412.

Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr.* 2018 Jan;21(1):5-17.

Moubarac JC, Parra DC, Cannon G, Monteiro CA. Food classification systems based on food processing: significance and implications for policies and actions: a systematic literature review and assessment. *Curr Obes Rep.* 2014 Jun;3(2):256-72.

Poti JM, Braga B, Qin B. Ultra-processed food intake and obesity: what really matters for health-processing or nutrient content? *Curr Obes Rep.* 2017 Dec;6(4):420-31.

Sadeghirad B, Duhaney T, Motaghipisheh S, Campbell NR, Johnston BC. Influence of unhealthy food and

beverage marketing on children's dietary intake and preference: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Obes Rev.* 2016 Oct;17(10):945-59.

Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Lampousi AM, Knüppel S, Iqbal K, Bechthold A, et al. Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr.* 2017 Jun;105(6):1462-73.

pequeños cambios

PARA COMER MEJOR

más *cambiar a* *menos*

FRUTAS
Y HORTALIZAS

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

VIDA ACTIVA
Y SOCIAL

AGUA

ALIMENTOS
INTEGRALES

ACEITE DE OLIVA
VIRGEN

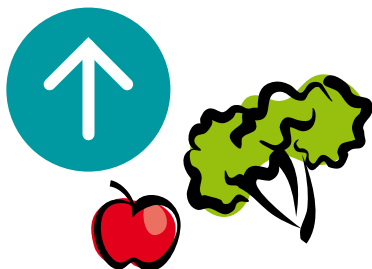
ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD

SAL

AZÚCARES

CARNE ROJA
Y PROCESADA

ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



DISFRUTA COMIENDO *sano*

