



Guia pràctica per a la planificació de menús saludables

**Fresc, proper i de temporada.
La recepta més saludable.**



**Ajuntament
de Sitges**

Per a una alimentació més sana i sostenible

Menjar és un plaer i, si a més ho fem de forma sana, es converteix en la millor recepta per a una vida llarga i feliç. Per això, des de la Regidoria de Salut Pública, volem promoure una alimentació saludable, basada en tres pilars:

- **El consum d'aliments frescos i de temporada:** més beneficiosos per a la salut.
- **Productes de quilòmetre zero:** més sostenibles i de millor qualitat.
- **La compra de proximitat:** per promoure l'economia local.

Guia pràctica per a la planificació de menús saludables

Tots ens hem plantejat alguna vegada menjar millor i fer-ho de la manera més coherent amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn. Però, per on comencem?

Aquesta guia per a una alimentació saludable et proporcionarà les eines bàsiques i necessàries per fer del teu propòsit una realitat. Si tens algun problema de salut, recorda que has de consultar el teu metge abans de canviar les teves pautes alimentàries.

NOTA: Per tal de facilitar la comprensió d'aquest document, ens referirem a la planificació de les ingestes a l'hora dels dinars, tot i que també ens serveix per planificar els altres àpats del dia.

1. La plantilla

És l'instrument bàsic per a la planificació dels menús de la setmana i s'elabora amb els grup d'aliments següents:



Exemple d'una plantilla de sis dies per a una família a l'hora de dinar. Inclou l'entrant, el plat principal i les postres.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
VERDURA	VERDURA	VERDURA	VERDURA	VERDURA	VERDURA
PEIX	LLEGUM	ARRÒS	LLEGUM	PASTA	CARN
LÀCTIC	FRUITA	FRUITA	LÀCTIC	FRUITA	FRUITA

NOTA: es preveu un número indeterminat de dies que no sigui múltiple de set, per evitar caure en rutines i comentaris com "avui és dijous i toca arròs".

2. El calendari

Ens permet definir la forma de la planificació i concretar els plats en base a la plantilla.

A continuació s'exposa un exemple de calendari:

Carxofes saltejades	Amanida tubercles	Espàrrecs vinagreta	Amanida tomàquet	Amanida brots verds	Xips de verdures
Bacallà al forn amb patates	Llenties estofades amb arròs	Arròs de verdures	Cigrons amb espinacs	Macarrons integrals amb bolets	Pollastre al curri
logurt natural	Taronja en rodanxa	Brotxeta de fruita	logurt de soja	Pinya	Poma al forn

NOTA: aquí ja s'hi poden afegir les guarnicions (si el plat les requereix).

Plats principals



Arròs

- Arròs amb verdures
- Arròs a la cubana
- Arròs saltejat amb bolets
- Amanida d'arròs
- Arròs d'aprofitament



Pasta

- Espaguetis amb xampinyons i gambes
- Macarrons amb bolets
- Lasanya de verdures
- Tallarines al pesto
- Amanida d'espírels



Llegums

- Cigrons amb espinacs
- Empedrat de mongetes
- Lenties estofades amb verdures
- Estofat d'Azukis amb carbassa
- Pèsols saltejats amb ceba i ou dur



Carns

- Conill al forn amb ceba i tomàquet
- Pollastre al curri amb arròs basmati
- Filet de porc amb patates al forn
- Hamburguesa de vedella amb xips de verdures
- Pit de gall d'indi amb salsa de mostassa

3. El llistat de plats

Com el seu nom indica, consisteix en una llista de plats (entrants, plat principal i postres) en funció del grups d'aliments de la plantilla. El següent en seria un exemple.



Entrants

Amanides



- Amanida de tomàquets amb orenga
- Amanida de tubercles amb vinagreta
- Amanida de brots verds
- Amanida d'espinacs
- Amanida de quinoa



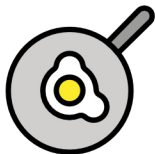
Verdures

- Espàrrecs verds amb salsa de soja
- Carxofes saltejades amb all i pebre vermell
- Espinacs amb panses i pinyons
- Escalivada
- Bròquil saltejat amb pipes de carbassa



Peixos

- Salmó a la papillota amb verdures i salsa de soja
- Bacallà al forn amb patates
- Verat a la planxa amb bròquil al vapor
- Sardines al forn amb pa ratllat i julivert
- Lluç arrebossat amb pebrots escalivats



Ous

- Truita de patata i carbassó
- Truita de carxofes
- Ous farcits de tonyina
- Ous remenats amb alls tendres i gambes
- Ous ferrats amb samfaina



Proteïna vegetal

- Ragout de seitan
- Tofú
- Tempeh
- Hamburguesa casolana



Postres

- Broqueta de fruita de temporada
- Rodanxes de taronja amb canyella
- Púding de xia
- Iogurt amb llavors de sèsam cruixents
- Amanida de cítrics

NOTA: La llista de plats pot ser tan extensa i creativa com vulguem.
Com més diversa sigui, més opcions tindrem a l'hora de variar els menús.

Guia pràctica per a la planificació de menús saludables

4. El receptari

A la pàgina web de la campanya, **sitges.cat/menjarsaludable**, trobaràs el nostre receptari, en el qual cada plat està elaborat a partir d'un grup d'aliments (verdures, llegums, cereals...) i la matèria primera és de temporada i de proximitat.

Per al seu disseny, hem comptat amb la col·laboració de xefs de la zona compromesos amb el manteniment de la cuina tradicional: sana, sostenible i de qualitat.

Si vols construir el teu propi receptari, pots incloure-hi plats de tradició familiar (fets per les àvies, els pares, les tietes...), els quals compten amb un ingredient afegit: el valor sentimental.



Envia'ns la teva recepta més saludable!

Et convidem a compartir les receptes familiars amb els vostres veïns i veïnes, enviant-nos-les al correu **sanitat@sitges.cat** o a través de la pàgina web de la campanya **sitges.cat/menjarsaludable**. En aquesta web, també hi trobaràs vídeos, articles i esdeveniments per aprendre a menjar de manera més saludable i sostenible. Fes-hi un cop d'ull!

Finalment, no oblidis incloure aquesta informació en cada recepta que ens envïis:



El teu nom
i cognom
(opcional)



Ingredients
i quantitats



Redacció del procés
d'elaboració, passos
a seguir i temps



Utensilis
necessaris i
mètodes de
cocción



Fotografia
del plat



Consells i recomanacions per fer un bon ús de la guia

Freqüència de consum i quantitats per grups d'aliments



Verdures i hortalisses

Han de ser presents als àpats principals (dinars i sopars) i la seva varietat dependrà de la temporada, per tal d'aprofitar al màxim les seves propietats organolèptiques (gust, textura...) i nutricionals (vitamines i minerals).

Aquest grup d'aliments és la clau d'una alimentació saludable. Per tant, l'escollirem per ser la base dels entrants i ocupar la majoria del plat principal. S'aconsella que sigui el més variada possible (cal que proporcionem un mínim de tres colors a l'àpat). Per exemple: espinacs (verd), pastanaga (taronja) i tomàquet (vermell).



Fruita

Aquest grup d'aliments és la font de sucre saludable per a la població. Per tant, en plena epidèmia de l'obesitat, l'única recomanació per aquest grups d'aliments és la següent: com més fruita, millor.

Per esmorzar, entre hores, de postres... qualsevol hora és bona si així podem reduir el consum d'altres productes insans.



Llegums

Les últimes revisions recomanen augmentar-ne el consum a quatre cops per setmana. Com a entrant en forma de pasta (hummus), com a base del plat principal, com a guarnició, o bé incorporar-les a les cremes de verdures o a les amanides.

Un dels objectius de potenciar la ingesta d'aquesta proteïna d'origen vegetal es el de reduir la ingesta de carns vermelles i processades. Aquest canvi de patró d'alimentació tindria una repercussió positiva per a la salut de la població i també del planeta.



Cereals (Arròs, pasta, pa...)

Aquest grup d'aliments proporciona energia als plats i, junt amb les verdures i les llegums, construeixen la base d'una alimentació equilibrada. Aquesta combinació dins d'un mateix plat es considera l'opció més saludable i sostenible.

Es recomana el consum de la seva varietat integral per regular-ne les quantitats i el seu contingut en fibra.

Si parlem de quantitats, aquestes haurien d'ocupar un quart del plat i ser-ne l'ingredient principal un parell de dies a la setmana.

El consum de pa estarà destinat a l'elaboració d'esmorzars o berenars (en forma de torrades o entrepans...).



Làctics

Un got de llet, un iogurt i un tros de formatge són exemples d'una ració d'aquest grup d'aliments. Les recomanacions del seu consum no van més enllà d'una d'aquestes racions al dia.

Ara existeixen alternatives com les begudes d'ametlla o civada i els iogurts de soja com a possibles substituïts d'origen vegetal.



Ous

En forma de truita, remenats, escalfats o pochè, els ous són una opció per a la preparació de plats ràpids i nutritius. Per això, són ideals per completar plats (saltejat de verdures, arrossos, amanides...) i l'elaboració de sopars "d'última hora".

La freqüència del seu consum sempre ha estat en el punt de mira. En termes generals es recomana consumir-ne un màxim de quatre unitats a la setmana.

Això sí, tindrem en compte la qualitat del producte, i per tant, com ha estat criada la gallina que pon els ous. Triarem els que, davant de la lletra E del codi imprès a la closca hi tenen un número 2 (criades a terra), un número 1 (criades a l'aire lliure) o un 0 (de producció ecològica).



Peixos

El mar mediterrani ens ofereix una gran varietat de peixos que cal diferenciar en dos grups, depenent del seu contingut en greixos.

Peix blanc: el seu baix contingut en greix n'afavoreix la digestió. El lluç, el llenguado, el rap i el gall en són un exemple.

Peix blau: el seu contingut en greix és més alt i per tant les seves digestions poden ser més pesades. En són un exemple el verat, el seitó i la sardina.

El consum de peix no hauria de ser de més de 3-4 cops per setmana i cal procurar que sigui de mida petita.

Evitar espècies de mida gran com la tonyina o l'emperador, per les seves altes concentracions de metalls pesants com el mercuri, sobretot per a les dones embarassades o en període de lactància i per als nens menors de deu anys.



Carns

Aquest grup d'aliments també els classifiquem en dos grans grups. Les carns vermelles com la vedella, el porc i el xai, i les blanques com el pollastre, el gall dindi i el conill. Però, les recomanacions de reduir-ne el seu consum són de caràcter general. Si et preocupa la teva salut i la del planeta, menja menys carn.



Greixos

L'oli d'oliva serà la font de greix saludable a l'hora de cuinar i també l'oli que afegirem en cru als plats.

Els fruits secs com a snack saludable entre hores o complement per a les amanides.

Les llavors com el sèsam, el lli i la xia i les pipes de girasol o de carbassa per a decorar i texturitzar les cremes de verdures o donar un toc cruixent al iogurt del berenar.

L'alvocat com a alternativa vegetal per a les torrades de l'esmorzar i preparacions fredes (amanides, guacamole...).



Aigua

Per beure, com a norma general, AIGUA. La quantitat estarà regulada per les demandes hídriques de l'organisme, és a dir, ES RECOMANA BEURE EN FUNCIO DE LA SET.



Superflus

Aquest grup engloba un seguit de productes denominats superflus: que no són necessaris i dels quals en podem prescindir.

La recomanació per a aquests productes és clara: COM MENYS, MILLOR.



Sal

No fa referència a la sal de taula (que també se n'ha de moderar el consum) sinó la que està present en productes processats com embotits, formatges, plats precuinats, salses industrials, aperitius, etc.



Sucre

Està present gairebé a totes les llistes d'ingredients de productes ultra processats, fins i tot, els que classificaríem com a salats, com la salsa de quetxup (segon ingredient per darrera del tomàquet).

No sempre es presenta com a sucre, sinó que s'amaga darrera de pseudònims com xarop, malta, nèctar, melassa, dextrosa, fructosa, sorbitol... presents a les etiquetes de productes com galetes, begudes ensucrades, brioixeria industrial, lllaminadures, postres làctics, cereals de l'esmorzar, plats preparats i un llarg etcètera que cal deixar fora de la llista de la compra.



Alcohol

La recomanació és reduir-ne al màxim el seu consum. Un consum que, tot i ser lleu o moderat (una o menys begudes al dia), està relacionat amb l'augment de casos de càncer de mama en dones i dels tumors diagnosticats en homes. És a dir, l'alcohol augmenta el risc de patir aquestes malalties.



Consciència

D'aquesta, n'hem de consumir una bona ració diària.



A la cistella

1. Mirem què hi ha a la nevera i al rebost abans de fer la llista de la compra i apuntar-hi el que realment fa falta.
2. Elaborem la llista en funció de la planificació dels menús de la setmana, per tal d'evitar el malbaratament d'aliments.
3. Adoptem la filosofia "zero residus" per reduir els envasos. Si el producte està envasat llegim-ne l'etiqueta.
4. Comprem fruita i verdura de temporada i tinguem en compte la seva procedència, per tal de fomentar el consum de producte del territori (de proximitat).
5. Pensem si realment el producte és necessari o el comprem perquè està d'oferta.



A la cuina

1. Organitzem els aliments a la nevera o al rebost de manera que es puguin conservar correctament i estiguin a l'abast.
2. Consumim els productes amb la data de caducitat més propera.
3. Cuinem el producte fresc que no pensem consumir d'immediat per evitar que es faci malbé.
4. Mengem de manera variada i no ens afegim a la moda d'algun aliment, en concret, per tal de no potenciar la macro producció i les conseqüències mediambientals d'aquesta.
5. Utilitzem mètodes de cocció que respectin el producte i les seves propietats (vapor, forn, baixes temperatures...).



Alba Vigó
Dietista i nutricionista



Sobre l'autora

Aquesta Guia ha estat elaborada amb l'assessorament de la nutricionista i dietista Alba Vigó.

La jove sitgetana està formada en dietètica i nutrició. També és tècnica d'activitats físico-esportives. Apassionada en els dos camps i compromesa amb l'àmbit de la Salut pública i la millora del benestar personal, comparteix els seus coneixements a través d'una altra de les seves passions: la comunicació com a eina de divulgació.

Col·labora a *L'Eco de Sitges* amb la secció "Vida saludable", en la qual fa reflexionar els lectors sobre la seva conducta d'alimentació i els ha donat consells pràctics per aconseguir un estil de vida més saludable i conscient, lluny de promeses miraculoses. També ha impartit xerrades a escoles i espais per a joves, per promoure els hàbits saludables entre aquest col·lectiu.

Ara, ens proporciona una eina més per ser responsables de la nostra alimentació, sense oblidar la salut del planeta.

Podeu entrar al seu blog **cuidateconciencia.com**, un espai virtual on ens proposa cuidar-nos de manera conscient i fer-ho escoltant allò que ens diu la ciència.



sitges.cat/menjarsaludable
sanitat@sitges.cat



Ajuntament
de Sitges

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona