
GUIA

D'ALIMENTACIÓ

SALUDABLE I

SOSTENIBLE

**Una alimentació saludable millora
la salut en totes les seues dimensions**

MENJA MEDITERRANI, MENJA SALUT

Els següents consells t'ajudaran a millorar la teua alimentació i a adoptar un estil de vida saludable:

- 1** Basar l'alimentació en un consum freqüent de productes vegetals, entre els quals, destaquen les verdures i hortalisses. El consum de verdures i hortalisses, bé fresques, bé cuinades hauria de ser d'almenys 2 vegades al dia. Es recomanen 2 o més racions d'hortalisses i verdures al dia, com a mínim una crua, per exemple, amanida.
- 2** Menja 3 o més peces de fruita al dia (incloent-hi sucs naturals, encara que no les 3 peces es poden substituir per 3 sucs). La recomanació més senzilla és prendre fruita com a postres en els menjars principals.
- 3** Consumir llegums (llentilles, fesols, cigrons) almenys 3 vegades per setmana.
- 4** Consumir fruits secs almenys 3 vegades a la setmana. Aquests fruits secs s'han de consumir al natural sense sal, amb pell i sense torrar o fregir per mantenir-ne totes les característiques saludables. Fins i tot un consum diari de fruits secs de 30 g al dia ha mostrat els seus efectes favorables en la prevenció de diferents malalties.
- 5** Utilitzar oli d'oliva verge extra diàriament, almenys 4 cullerades al dia per amanir els aliments i per cuinar-los, ja que s'han demostrat les seues propietats saludables.
- 6** Consumir peix o marisc almenys 3 vegades a la setmana.
- 7** Consumir amb preferència carns blanques a carns roges, per les quals haurà de limitar molt consum (una vegada a la setmana o menor).
- 8** Limitar a una freqüència d'una vegada per setmana o inferior el consum d'hamburgueses, embotits o altres carns roges processades.
- 9** El consum de cereals, inclòs el pa, arròs, pasta, etc., pot ser diari, i cal consumir cereals integrals abans que els refinats.
- 10** Limitar a menys d'1 vegada per setmana el consum de pastisseria industrial, refrescs ensucrats, patates xips o similars, mantega o margarina i aliments o plats precuinats.
- 11** Consumir de manera moderada productes lactis, preferiblement en forma de iogurt i formatges no grassos.
- 12** Garantir l'aportació diària entre 1,5 i 2 litres d'aigua. Una correcta hidratació és essencial en una dieta saludable.
- 13** Restringir al màxim el consum d'alcohol, en tot cas, en aquelles persones que en consumisquen es podria permetre, dins del patró mediterrani, un consum molt moderat de vi negre acompanyant el menjar.
- 14** Consumir els vegetals cuinats, la pasta, l'arròs o altres plats adobats amb salsa de tomaca, all, ceba o porro elaborada a foc lent amb oli d'oliva (sofregit).

A més, cal tenir en compte que l'alimentació ha de ser sostenible per al medi ambient; per això es considera important seguir aquestes recomanacions bàsiques:

- A** La producció, l'elaboració i el processament dels aliments té un gran impacte en el medi ambient pel que fa a l'emissió de contaminants ambientals, consum d'aigua i residus. És per això que hem de considerar aquests aspectes en l'elecció de la nostra alimentació.
- B** En la mesura del possible, cal adquirir els aliments afavorint pràctiques d'elaboració sostenibles, la biodiversitat i els ecosistemes i optimitzant els recursos humans i naturals.
- C** Els aliments de temporada, frescs i mínimament processats, conserven millor els nutrients, cosa per la qual, sempre que siga possible, s'ha de donar prioritat als productes frescs i tradicionals, locals i respectuosos amb el medi ambient.
- D** Cal planificar bé la compra, el cuinatge i el consum d'aliments per reduir-ne al mínim el desaprofitament.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE: DIETA MEDITERRÀNIA

En el marc de la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS), les universitats valencianes han adquirit un compromís de desplegar++ el seu potencial com a agents promotors de la salut, incrementant el benestar i la qualitat de vida dels qui hi estudien i treballen.

Per a potenciar la sinergia en aquests esforços, les cinc universitats públiques de la Comunitat Valenciana (Universitat d'Alacant, Universitat Jaume I, Universitat Miguel Hernández, Universitat Politècnica de València i Universitat de València) han format la xarxa anomenada Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables. La constitució d'aquesta xarxa tingué lloc l'1 d'abril de 2014 i des d'aleshores ha començat a treballar en projectes comuns per a dur a terme els seus objectius. Un d'aquests projectes se centra en la **Promoció de l'Alimentació Saludable**. Per donar més visibilitat a aquesta promoció conjunta s'ha programat la celebració d'una Jornada de Promoció de l'Alimentació Mediterrània en les cinc universitats el dia 13 de novembre de 2014. Una alimentació saludable és aquella que permet aconseguir una nutrició sana, pilar de la promoció de la salut i de la prevenció de les malalties, que, a més, està exempta de riscs. La persona tria els aliments sobre la base de la disponibilitat d'aquests, la seua gana i la seua educació nutricional. Hi ha cada vegada més evidència científica dels majors efectes saludables de l'anomenada dieta mediterrània. Una recent publicació en el *New England Journal of Medicine* en 2013 estableix que la intervenció nutricional amb dieta mediterrània aconsegueix reduir la incidència de les malalties cardiovasculars en una mesura major que una dieta més baixa en greix, cosa que ha representat el reconeixement dels avantatges de la dieta a escala internacional.

Paral·lelament, la dieta mediterrània també s'ha demostrat superior en altres dimensions de la salut física i mental. No obstant això, ja que es detecta un progressiu allunyament de la dieta mediterrània en les persones més joves, és necessari promoure-la a través de **Guies d'Alimentació Saludable** per facilitar que es conega i oferir unes recomanacions senzilles per a seguir-la. A més, cada dia s'insisteix més en el fet que l'alimentació saludable ha de ser **sostenible**. Segons la FAO, una dieta sostenible és aquella amb impacte mediambiental baix que contribueix a la seguretat alimentària, a més d'ajudar les generacions presents i futures a tenir una vida saludable. Una dieta sostenible protegeix i respecta la biodiversitat i els ecosistemes; és acceptable des del punt de vista cultural, accessible, justa i assequible en el pla econòmic; adequada nutricionalment, segura i, saludable, alhora que optimitza els recursos humans i naturals. Aquesta guia està basada en les recomanacions generals de la dieta mediterrània. L'ideal és seguir-les majoritàriament. Però si això et resulta difícil, la incorporació de petits canvis cada dia en el teu menú anirà contribuint de manera positiva a la sostenibilitat i a millorar-te la salut.

BREUS CONSELLS

PER A MILLORAR

Tomar fruta todos los días como postre

Consume verduras al menos 2 veces al día

Utiliza aceite de oliva virgen extra para todo

Aumenta el consumo de legumbres

Aumenta el consumo de pescado

Come menos carnes rojas

Disminuye el consumo

de bollería y azúcar

**Come
variado**

**Gaudeix
menjant sa**

**Entorn saludable i
sostenible**

**Alimentació
sostenible**

**Equilibra ingesta amb
despesa calòrica**

NO T'OBLIDES de l'activitat física i l'estil de vida saludable (millora els teus hàbits de son, redueix l'estrès i evita hàbits tòxics) en un entorn saludable i sostenible.

13 de novembre

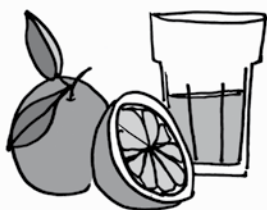
Dia de la Xarxa Valenciana de les

Universitats Públiques Saludables

MENJA MEDITERRANI, MENJA SALUT

Xarxa Valenciana
d'Universitats
Públiques Saludables

**PROMOCIÓ
DE LA DIETA
MEDITERRÀNIA
EN LA XARXA
VALENCIANA
D'UNIVERSITATS
SALUDABLES**



UNIVERSITAT
JAUME I



Miguel Hernández



UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante



CAMPUS
SOSTENIBLE

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

ADINU

ASSOCIACIÓ DE DIBUIXANTS
I NUTRICIONISTES
D'ESPANYA

cíberobn

CODINuCoVa

Col·legi Oficial de Dietistes i Nutricionistes
de la Comunitat Valenciana



UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

LES CLÍNQUES
DE LA UNIVERSITAT
FUNDACIÓ ELIABE ALACANT