



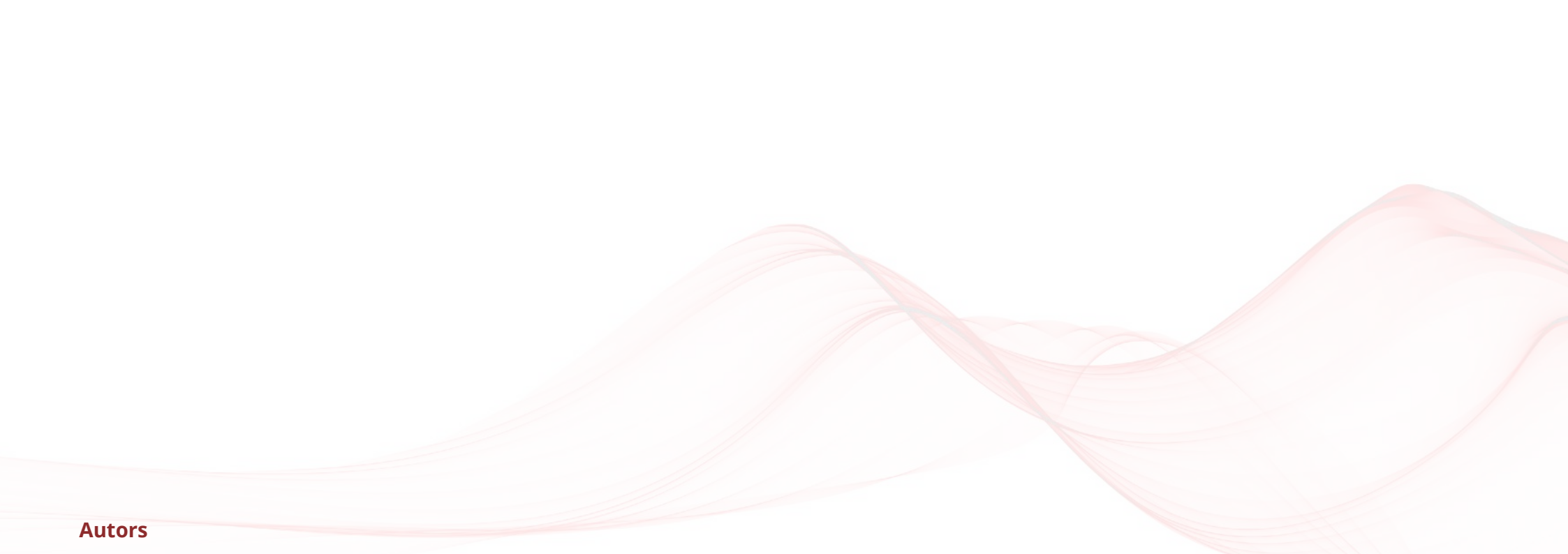
Guia d'alimentació i estil de vida saludable i sostenible

Un projecte de l'Oficina de Compromís Social
i de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI





Autors

Nancy Babio, responsable d'ensenyament del grau en Nutrició Humana i Dietètica. Facultat de Medicina i Ciències de la Salut. Universitat Rovira i Virgili. IISPV. CIBEROBN

Sara de Las Heras Delgado, estudiant del Programa en pràctiques a l'Oficina de Compromís Social. Universitat Rovira i Virgili.

Ruth Marqués, responsable de l'Àrea de Benestar i Salut de l'Oficina de Compromís Social. Universitat Rovira i Virgili.

Antoni Castro Salomó, degà de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut. Universitat Rovira i Virgili. Hospital Universitari Sant Joan de Reus.

Misericòrdia Camps Llauredó, vicerectora de Relacions Institucionals, Cultura i Compromís Social. Universitat Rovira i Virgili.

Col·laboradors

Professors i professores dietistes nutricionistes del grau en Nutrició Humana i Dietètica (per ordre alfabètic):

Rosa Albadalejo, Cristina Bedmar Carretero, Andrés Díaz López, Anna Gils Contreras, Cristina Jardí Piñana, Elisabet Llauredó Ribé, Verònica Luque Moreno, Roser Martí Cid, Maria Pascual Compte, Anna Pedret Figuerola, Gemma Perelló Berenguer, Lucia Tarro Sánchez i Rosa M. Valls Zamora.

Revisors

Gabinet de Comunicació i Màrqueting de la URV
Servei Lingüístic de la URV

Contingut

Introducció	4
1. Els aliments d'origen vegetal, els reis de la taula! A cada àpat caldria incorporar-ne	6
2. Cal moderar el consum d'aliments d'origen animal.....	8
3. Passa a la versió integral dels aliments	10
4. Tria aliments de temporada i de proximitat.....	12
5. Beu aigua, la millor aliada contra la set.....	14
6. Redueix el malbaratament i no llencis menjar	15
7. Cuida't i cuida del planeta. Evita els aliments envasats en plàstic, les begudes ensucrades, els precuinats i els ultraprocessats.....	17
8. Redueix el sedentarisme! Si treballes assegut, fes una pausa activa cada 30-60 minuts	19
9. Activa't! Fes esport, juga, balla... ..	21
10. Descansa! De 7 a 9 hores de son reparador i regular són importants a totes les edats.	23

Introducció

Les evidències científiques suggereixen la promoció de dietes basades en aliments d'origen vegetal com a mitjà per reduir la petjada ambiental i promoure la salut de les persones i el benestar dels animals.¹

L'adopció de dietes saludables amb baix impacte ambiental es considera essencial com a estratègia per mitigar el canvi climàtic. Aquestes dietes són riques en aliments d'origen vegetal i baixes en aliments d'origen animal i processats. Tot i que l'impacte mediambiental varia molt, s'acostumen a anomenar dietes sostenibles. Actualment es promou la reducció de les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle dels sistemes alimentaris juntament amb altres accions com minimitzar la pèrdua i el malbaratament d'aliments. Aquests esforços permetran millorar la salut mundial i també podran generar beneficis econòmics.

La Universitat Rovira i Virgili (URV) vol posar en relleu la importància de la salut de la població i alhora la necessitat de protegir el planeta, és a dir, les plantes, els animals i les persones que en formen part, ja que el planeta ha de ser compatible amb un ésser humà més sa. La Universitat té un compromís amb la seva comunitat, amb les persones del seu entorn i amb la societat en general. Per això, **el projecte “Alimentació i estil de vida saludable i sostenible de la URV” té com a objectiu promocionar la salut integral** en l'àmbit universitari i la societat en el seu conjunt. Es tracta d'una iniciativa de la Universitat dins d'una perspectiva més àmplia pel que fa a la salut i el benestar que faciliti la tria d'opcions més saludables i sostenibles.

El decàleg que inclou aquesta guia s'ha elaborat a partir dels resultats d'una enquesta en què han participat més de 1.400 membres de la comunitat universitària, que van respondre un qüestionari validat sobre la dieta mediterrània i unes preguntes sobre el seu estil de vida.

¹ Jarmul S, Dangour AD, Green R, Liew Z, Haines A, Scheelbeek PF. Climate change mitigation through dietary change: a systematic review of empirical and modelling studies on the environmental footprints and health effects of 'sustainable diets'. Environ Res Lett. 2020;15:123014.

² United Nations Sustainable Development Goals The 17 Goals. Disponible en línia:

El projecte preveu altres futures accions com la valoració nutricional dels menús que s'ofereixen als menjadors universitaris, xerrades sobre alimentació i un programa de pauses actives per evitar el sedentarisme, entre d'altres.

Aquesta guia inclou missatges clau per a la salut i sostenibilitat, per animar les persones que treballen i estudien a la Universitat a tenir un estil de vida saludable i canviar els patrons de comportament que són nocius per a elles i per al planeta, així com donar visibilitat als objectius de desenvolupament sostenible (ODS) per a la prosperitat de les persones i del planeta, descrits en l'Agenda 2030 de desenvolupament sostenible i adoptats per tots els estats membres de les Nacions Unides el 2015.

Aquest document promou una dieta rica en aliments frescos o mínimament processats d'origen vegetal, de temporada i de proximitat. **La dieta mediterrània, característica del nostre territori, es reconeix com un patró dietètic saludable i sostenible i hem d'intentar mantenir-la o adoptar-la.**

Els deu missatges que s'hi recullen són claus per cuidar l'alimentació i l'estil de vida perquè siguin sostenibles i compatibles amb la nostra salut i la del planeta. Són petites accions que juntes tenen un impacte global, és el moment de sumar esforços.

1

Els aliments d'origen vegetal, els reis de la taula! A cada àpat caldria incorporar-ne

*Fruites, verdures, llegums, fruita seca, cereals
integrals i oli d'oliva verge són aliments clau.*



Per augmentar el consum de fruita, et pot ajudar deixar-la tallada a la nevera per anar-ne menjant al llarg del dia o bé afegir-la a les amanides.

Les fruites i verdures contenen fibra, vitamines, minerals i antioxidants i, per això, no poden faltar diàriament a la taula. És interessant alternar el consum de verdures cuites amb el de verdures crues —en amanides, per exemple— perquè mantenen intactes totes les vitamines i minerals que d'una altra manera es perden en la cocció. Es recomana un consum mínim de 5 racions al dia entre fruita i verdura.

Els llegums proporcionen fibra, vitamines i minerals però també hidrats de carboni i proteïnes, per aquest motiu són bons substituïts de la carn, el peix o els ous. Es recomana consumir-ne entre 3 i 4 vegades per setmana i són molt bons aliats per als àpats de carmanyola!

La fruita seca és rica en fibra, greixos saludables, vitamines i minerals, per això un grapat al dia no hi pot faltar! Parlem d'ametlles, avellanes, nous, festucs, pinyons, anacards i també els cacauets. Tria-la crua o torrada, millor que fregida o salada.



Sabies que?

L'avellana de Reus té denominació d'origen protegida.

Prioritza el consum de cereals integrals com l'arròs, la pasta, el pa o les farines. Són aliments rics en energia, fibra i vitamines del grup B.

Tant per cuinar com per amanir, la millor opció és l'oli d'oliva verge extra. En la composició hi trobem greixos monoinsaturats, polifenols i vitamina E. Per garantir-ne les propietats cal conservar-lo en un lloc fresc, protegit de la llum i lluny de fonts de calor.

Si bé és cert que l'ús de productes d'origen vegetal com a alternatives a la carn o la llet està augmentant, aquesta tendència constitueix una oportunitat per a la indústria alimentària i hem d'estar alerta perquè no tots els substituïts dels aliments animals són sostenibles, alguns fins i tot són aliments ultraprocessats. És a dir, menjar aliments d'origen vegetal pot ser que no sigui saludable si són ultraprocessats. Per exemple, les begudes vegetals, de vegades, porten molta quantitat de sucre o algunes preparacions precuinades vegetals porten molta sal o greixos.

2

Cal moderar el consum d'aliments d'origen animal

*Millor peix, carns blanques i ous que carns vermelles i processades.
També llet i iogurts, però **sense sucres afegits!***



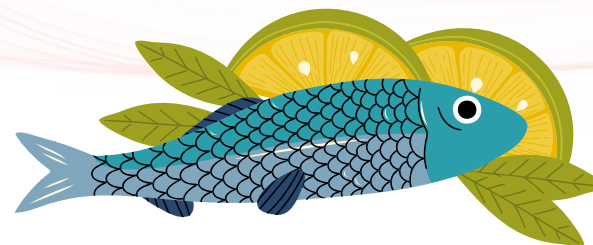
Prioritza els aliments d'origen vegetal i, si menges aliments d'origen animal, millor el peix, tant blanc com blau, i les carns blanques.

El peix blau, com el salmó, les sardines, la tonyina i el verat, és una gran font d'àcids grassos omega 3 que ajuda a augmentar el colesterol HDL i fa disminuir el risc de malalties cardiovasculars.

El peix blanc és una font de proteïna d'alta qualitat, vitamines del grup B i minerals com fòsfor, calci, ferro i coure. Ajuda a combatre l'osteoporosi, a prevenir hipotiroïdisme i malalties cardiovasculars. Com a peixos blancs tenim, el lluç, la daurada, el rap i el llenguado.

La llet i els iogurts també són aliments d'origen animal que es poden consumir però preferentment en la versió natural i sense sucres afegits.

S'aconsella limitar el consum de carn vermella, com vedella, porc, corder, cavall i bou. A més, també cal limitar la carn processada, que aplega totes aquelles que han estat transformades amb mètodes com la curació, la fermentació, el fumatge o la salaó, entre d'altres, i inclouen les salsitxes, les hamburgueses, les carns en conserva i els embotits.



?

Sabies que?

L'Agència Internacional per a la Recerca del Càncer (IARC) ha classificat la carn processada, és a dir, qualsevol carn que ha estat transformada amb salaó, curació, fermentació, fumatge o altres processos per millorar-ne el gust i preservar l'aliment, com a agent cancerigen del grup 1 per a les persones? Això significa que hi ha proves científiques suficients que demostren que la carn processada és un agent que provoca càncer, sobretot el colorectal.

3

Passa a la versió integral dels aliments

El pa, la pasta i l'arròs és millor que siguin integrals.

Els cereals integrals o les farines que se'n deriven contenen el gra sencer, no s'han refinat i en conserven totes les capes, per la qual cosa tenen més fibra, vitamines i minerals, així com altres nutrients. En canvi, els cereals refinats se sotmeten a un procés per treure'n la capa externa i per això tenen un color més blanc i la cocció és més ràpida, però amb un valor nutritiu menor.



?

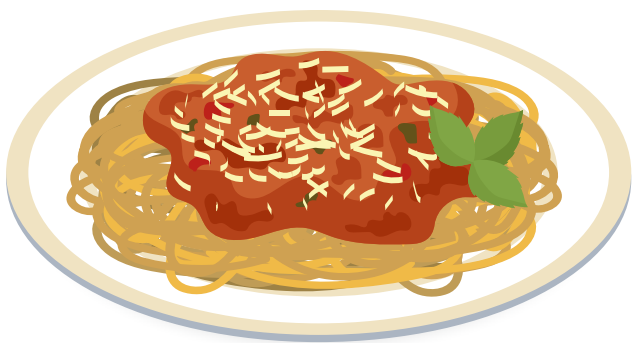
Sabies que?

Nombrosos estudis científics han demostrat que el consum de productes integrals ajuda a evitar el restrenyiment i contribueix a tenir menys risc de patir càncer colorectal i malalties cardiovasculars? Això és perquè dificulta l'absorció de greixos, colesterol i sucres, i afavoreix també el control de pes.



Només es poden denominar aliments integrals aquells que contenen tota la farina integral. Alguns productes combinen percentatges diversos de farines integrals i refinades. També s'ha de tenir en compte que alguns tipus de pa es fan amb farines diverses, per exemple, la d'espelta, que hi proporciona color fosc, però no vol dir que sigui pa integral.

Malgrat que les versions integrals poden comportar una textura més seca o dura, podem innovar amb receptes i coccions i així incloure-les diàriament en la nostra alimentació.



Productes que pots incloure en la teva dieta:

- ▲ Pa integral en comptes de pa blanc
- ▲ Flocs de civada o de blat de moro
- ▲ Farines integrals per elaborar pa, pizzes o brioxeria
- ▲ Arròs integral, pasta integral i cuscús integral

4

Tria aliments de temporada i de proximitat

Els aliments de plena temporada són més econòmics.
*Si pots, compra'ls a granel **en mercats o botigues del barri**.*



Una dieta basada en productes de temporada ens ajuda a tenir una alimentació més variada i diversificada al llarg de l'any. D'altra banda, els aliments de proximitat són més sostenibles que aquells que venen de més lluny, perquè redueixen la petjada carbònica que implica transportar-los. Els aliments de proximitat tenen un recorregut molt més curt: de l'hort a la botiga del barri o al mercat. A més, comprant productes de proximitat ajudem el nostre entorn pròxim, és a dir, donem suport als pagesos del nostre territori i impulsem l'economia local.



Curiositat!

Els aliments de temporada s'adapten a les nostres necessitats nutricionals per l'època en què estem. Per exemple, a l'estiu trobem fruita amb gran quantitat d'aigua, com el meló o la síndria, que ens ajuden a hidratar-nos, i a l'hivern predominen fruites riques en vitamina C, com les taronges i les mandarines. Així es reforça el sistema immunitari i podem combatre els refredats.



Sabies que?

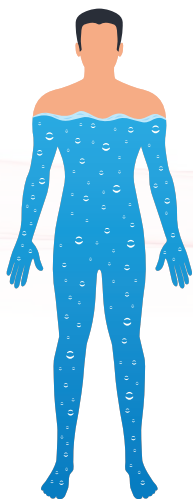
Vols saber quins són els aliments de proximitat de la teva zona i de temporada? El web de Prodeca (Promotora dels aliments catalans) inclou la iniciativa #AlimentsDeProp, que facilita el contacte entre els consumidors i els productors agroalimentaris locals en aquest context d'excepcionalitat. També pots consultar [aquest calendari](#) de fruites i verdures.



5

Beu aigua, la millor aliada contra la set

*L'aigua de l'aixeta és **saludable i més sostenible.***



L'aigua és un nutrient essencial per a la vida. El 60% del nostre cos està format per aigua. Més de la meitat de l'aigua del nostre organisme es troba a les cèl·lules i constitueix el que anomenem *líquid intracel·lular*. Tots els nostres òrgans contenen aigua, i el cervell, el fetge i la musculatura són els òrgans més sensibles i els més perjudicats quan hi ha una deshidratació.



Sabies que?

En els últims anys el consum d'aigua de l'aixeta ha disminuït i el consum d'aigua embotellada ha augmentat a escala mundial? És veritat que molts dels consumidors d'aigua embotellada trien aquesta opció sobretot pel gust, però beure aigua de l'aixeta és l'alternativa més econòmica, ecològica i sostenible.

6

Redueix el malbaratament i no llencis menjar

Planifica bé la teva compra, aprofita les diferents parts dels aliments, serveix racions petites (sempre es pot repetir) i prepara noves receptes amb els excedents.



Sabies que el 58% del menjar en bon estat que es llença prové de les llars? Una manera d'evitar-ho és planificar el que menjarem durant la setmana i, si ens en sobra, podem elaborar noves receptes per sopar o dinar l'endemà. Pots trobar receptes ben bones de grans restauradors que són un exemple de com es pot aprofitar el nostre menjar i triomfar a taula!

?

Vols ajudar més la salut del planeta?

Al Pla profit de l'Agència de Residus de Catalunya i a l'Oficina de Consumidors i Usuaris de Catalunya: 10 consells trobaràs eines i informació per reduir el malbaratament alimentari.



Curiositat!

A Catalunya s'ha implementat un projecte als menjadors escolars per desenvolupar una consciència crítica sobre el consum d'aliments i una actitud proactiva en la reducció del malbaratament alimentari. Només amb un mes d'implementació es va aconseguir una reducció del 35% en el malbaratament d'aliments!



7

Cuida't i cuida del planeta. Evita els aliments envasats en plàstic, les begudes ensucrades, els precuinats i els ultraprocessats

Prioritza els aliments frescos o mínimament processats.

Per transportar-los porta un cistell, carret o bossa de roba. Entre els aliments envasats, tria els embalatges de paper o cartró

El sistema de producció d'aliments és una de les principals causes del mal que es fa cada dia al planeta, tant pel que fa a la contaminació ambiental com a la pèrdua de recursos naturals.

L'**envasament d'aliments**, sobretot amb materials no reciclables, té un gran impacte sobre el medi ambient. Tothom podem reduir la quantitat de productes envasats que comprem i posteriorment llencem. Com?

Tu tries! Si compres la fruita i la verdura a granel, pots triar la quantitat que necessitis i les peces que més t'agradin.





En canvi, si la compres prèviament empaquetada, t'enduràs a casa embolcalls com film transparent i safates de poliestirè que no es poden reutilitzar ni reciclar. Pots anar a comprar amb bosses reutilitzables, cistell, carret i utilitzar bosses de roba lleugera per a les fruites i verdures. En cas que no puguis, tria els embalatges reciclables com

el paper o cartró i, si pots, compra a les botigues on facin servir bosses biodegradables.

D'altra banda, tot i que hi ha aliments de consum bàsic mínimament processats o que contenen només ingredients naturals, molts dels envasats inclouen

excés de sucres, precuinats o ultraprocessats, el consum dels quals té efectes nocius sobre la salut. Per tant, si redueixes la compra d'aliments envasats, sobretot els ultraprocessats, reduiràs la despesa econòmica i ambiental dels embalatges a més de minimitzar el risc de guanyar excés de pes i tenir altres problemes de salut.

Com pots fer-ho? Una bona tècnica és llegint l'etiquetatge. Mira l'etiqueta dels productes alimentaris que compres i fixa't en quants ingredients no coneixes! Els aliments processats tenen molts més ingredients que els "originaris" amb l'objectiu de fer-los saborosos, però alhora són menys saludables. Pensa en els sucres envasats, la pastisseria, els precuinats, el peix congelat arrebossat... Comprant l'aliment bàsic del qual provenen aquests processats, guanyaràs en salut i ajudaràs el planeta.



Què són els aliments ultraprocessats?

Hi ha moltes maneres d'identificar-los i classificar-los. Són aquells aliments formulats a partir de molts components, fins i tot additius (naturals i de síntesi), amb l'objectiu d'allargar-ne la vida útil i incrementar-ne enormement la palatabilitat i l'acceptabilitat de consum. A més, difícilment poden ser reconeguts en el seu estat originari.

8

Redueix el sedentarisme! Si treballes assegut, fes una pausa activa³ cada 30-60 minuts

Desplaça't de forma activa i sostenible. El teu cos i l'entorn t'ho agrairan.

En les últimes dècades, hem adquirit nous hàbits poc beneficiosos per a la salut que han accentuat el sedentarisme i la inactivitat física. Cal ser conscients i reconèixer de manera individual, grupal, familiar i laboral que aquest nou estil de vida és un problema i cal ser capaços de contrarestar-lo i prevenir-lo, per evitar perdre qualitat de vida i desenvolupar malalties com l'obesitat, la diabetis tipus 2 o el càncer.

Tenir una vida sedentària no només repercuteix en la nostra condició física sinó que també augmenta les possibilitats de patir depressió, ansietat o demència. Per tant, en la mesura de les teves possibilitats, porta una vida quotidiana activa i, durant les pauses a la feina i a l'estudi, aprofita per fer estiraments (pauses actives).

Cada moviment compta!



³ Pausas actives a la feina. Disponible a: <https://scientiasalut.gencat.cat/handle/11351/3007?locale-attribute=es>



Una persona pot complir les recomanacions d'activitat física setmanal⁴—300 minuts a la setmana d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada— i al mateix temps ser sedentària perquè acumula prop de 15 hores diàries dedicades a activitats sedentàries, com seure davant de l'ordinador, anar amb cotxe a la feina, descansar veient la televisió, jugar a consoles o llegir⁵.

Aquests consells t'ajudaran a reduir conductes sedentàries:

- ▲ Amb un cop per setmana no n'hi ha prou! Practica el teu esport preferit o qualsevol activitat física com a mínim tres vegades a la setmana.
- ▲ Vigila el temps que passes davant de la pantalla de l'ordinador, televisió, etc. No es tracta d'eliminar-ho sinó de racionar l'estona que hi dediques.
- ▲ Incrementa la quantitat de passos que fas cada dia: ves a peu si el trajecte és curt i utilitza les escales en lloc de l'ascensor.
- ▲ Gaudeix del temps d'oci amb família i amics al camp, la platja o un lloc a l'aire lliure. D'aquesta manera aconseguiràs també enfortir les relacions personals.

⁴ Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54:1451-1462.

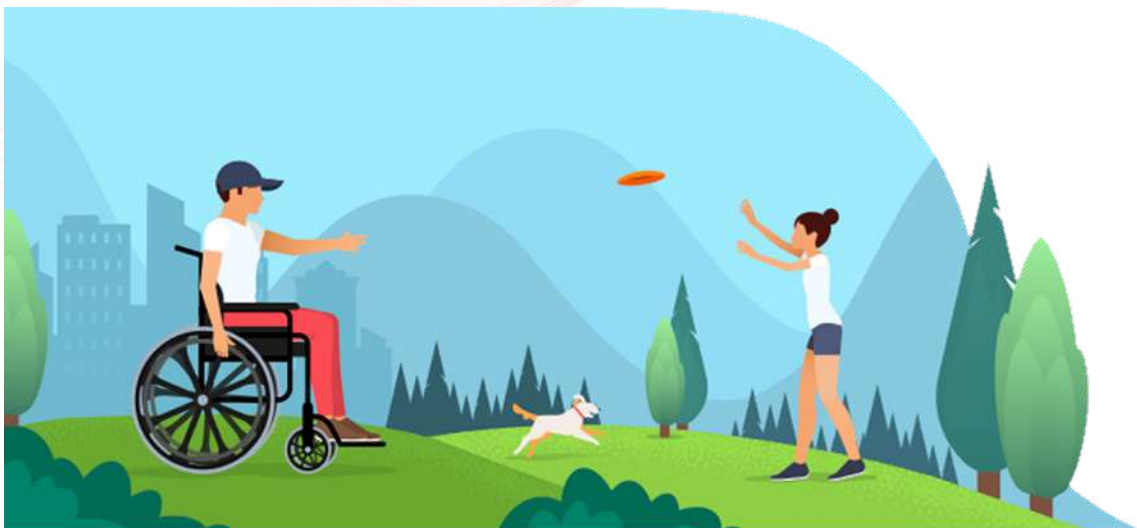
⁵ WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. ISBN 978-92-4-001482-4. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>.

9

Activa't! Fes esport, juga, balla...

Fes **com a mínim 30 minuts** d'activitat física **al dia**, millor si és a l'aire lliure

Fer activitat física d'intensitat moderada de manera constant t'aporta múltiples beneficis, com la millora de la salut mental, cognitiva i també de la son, i t'ajuda a prevenir l'obesitat i a disminuir la mortalitat.⁷ A més, et pot ajudar a abandonar el consum de tabac, drogues o alcohol.⁶ Les persones actives viuen més anys que les sedentàries i amb millor qualitat de vida.



L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana fer entre 150-300 minuts d'activitat física moderada a la setmana juntament amb dos dies d'activitat dirigida a l'enfortiment muscular.

⁶ I. Vallbona, Carles, 1927, dir. II. Roure Cuspinera, Eulàlia, dir. III. Violant Fors, Mariona, dir. IV. Alegre Martín, José V. Catalunya. Generalitat 1. Exercici terapèutic. 2007. Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut (PEFS).

⁷ Agència de Salut Pública de Catalunya. Directrius de l'OMS sobre activitat física i hàbits sedentaris (2020).



Sabies que?

L'exercici físic regular ajuda a dormir millor, fer més bones digestions i mantenir un hàbit intestinal adequat.

L'exercici físic regular és una de les eines més idònies per assolir millor qualitat de vida. Tot i així, és important començar de manera gradual, incrementant la freqüència, la intensitat i la duració de l'activitat a mesura que millores la forma física.⁷

Els infants i adolescents han de fer com a mínim 60 minuts d'activitat física moderada o vigorosa al dia i la població de més de 65 anys, un mínim de tres dies per setmana activitats variades en què treballi la força funcional i, especialment, l'equilibri.

Altres consells generals per a la pràctica saludable de l'exercici físic:

- ▲ Tria una activitat que t'agradi i et motivi. Un bona opció és fer-la amb amics.
- ▲ Estableix objectius assolibles: recorda que els aconseguiràs a llarg termini.
- ▲ Sigues constant: l'importat és fer-ho i reconèixer els progressos.
- ▲ Tria roba i calçat adequats.
- ▲ Recorda protegir-te del sol i hidratar-te.
- ▲ Si tens dubtes, adreça't als professionals de l'exercici físic i de la salut.



⁷ Agència de Salut Pública de Catalunya. Directrius de l'OMS sobre activitat física i hàbits sedentaris (2020).

10

Descansa! De 7 a 9 hores de son reparador i regular són importants a totes les edats

Molt important: la **quantitat**, la **qualitat** i la **regularitat**.

La son pot afectar molts aspectes del benestar i la qualitat de vida de totes les persones i edats, ja que té un impacte en la salut física, mental i emocional.

Mentre dorms el cos desenvolupa activitats importants per al seu funcionament. Estudis clínics i epidemiològics fets en els últims anys han demostrat efectes beneficiosos sobre el sistema immunitari, el metabolisme, la memòria, l'aprenentatge i la concentració, l'estat d'ànim, el creixement, així com l'augment de l'esperança de vida.

Per tots aquests avantatges és important establir una quantitat adequada d'hores de son segons les necessitats de cadascú, que varien en funció de l'edat. A mesura que una persona envelleix, normalment requereix menys hores de son per funcionar correctament.





Sabies que?

Passem més d'un terç de la nostra vida dormint? La majoria d'adults sans necessiten una mitjana d'entre 7 i 9 hores diàries de son.

Consells que poden millorar el son:

- ▲ Mantingues una hora per anar a dormir fixa i regular, que garanteixi com a mínim 7 hores de son.
- ▲ Estableix una rutina relaxant per anar a dormir: medita, llegeix, dutxa't...
- ▲ Tingues l'habitació a una temperatura còmoda i fresca, que sigui un lloc tranquil i relaxant.
- ▲ Limita l'exposició intensa a la llum durant la nit i, en la mesura que sigui possible, dorm en la foscor total.
- ▲ En cas de fer migdiada, que sigui curta (20 minuts).
- ▲ Evita utilitzar dispositius electrònics com a mínim els 30 minuts abans d'anar a dormir.
- ▲ Evita menjar àpats abundants i procura sopar aviat, almenys dues hores i mitja abans d'anar a dormir.
- ▲ Que hi hagi una quantitat suficient de carbohidrats per sintetitzar melatonina i obtenir un son agradable.
- ▲ Evita consumir estimulants com la cafeïna i la teïna a la tarda i al vespre.
- ▲ Evita el consumir alcohol abans d'anar a dormir.
- ▲ Redueix la ingesta de líquids abans d'anar a dormir.



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

