



www.fersalut.cat

ferSalut

Cuidem la teva salut

MONOGRÀFIC

Alimentació saludable: dietes i bons hàbits alimentaris

L'alimentació en etapes: la
clau de la vida

Alimentació vegetariana i
vegana

Els suplementes de proteïnes.
Són necessaris per a tothom?

Les dietes [sense] miracle:
desmitifiquem les dietes de
moda



VÍDEO

Enriquiments nutricionals
per a gent gran o en risc
de desnutrició



Gemma Salvador Castell
Dietista-Nutricionista
Subdirecció General de Promoció de la Salut. Secretaria de Salut
Pública. Departament de Salut

EDITORIAL

Consell alimentari per prevenir i combatre la desinformació

Des de la infància fins a l'envelliment, passant per etapes o situacions com l'embaràs, la lactància, la menopausa, l'activitat física intensa, algunes malalties i també en determinats factors de risc, el consell alimentari actualitzat i adaptat a les característiques i possibilitats de les persones, pot ser un bon aliat des de l'atenció primària.

El patró alimentari i els hàbits de consum són un pilar fonamental en la promoció i el manteniment de la salut i en la prevenció i abordatge de múltiples malalties i trastorns. Així ho recolza una literatura científica sòlida que vincula els hàbits alimentaris integrats en un estil de vida saludable i sostenible, amb millors resultats clínics en totes les etapes vitals i amb un menor impacte mediambiental.

No obstant això, vivim immerses en un constant bombardeig de publicitat que incita al consum d'aliments malsans i de dietes miracle, amb propostes alimentàries efímeres amb enfocaments populistes i simplistes que proliferen als mitjans de comunicació i, especialment, a les

xarxes socials. Moltes d'aquestes estratègies de màrqueting van dirigides a adolescents, joves i dones, sobre qui s'exerceix major pressió estètica i estigma.

Cal recordar també que el patró de consum d'aliments no és resultat només d'una elecció individual i informada, sinó el resultat dels efectes que tenen els determinants socials i comercials, que incideixen de manera molt directa en l'elecció, compra i ingesta d'aliments. En aquest sentit, la promoció de la salut és una

responsabilitat compartida entre molts agents i entorns, entre els quals hi som els i les professionals de la salut i de la salut pública.

En un context en què l'evidència científica en relació amb els beneficis i riscos de diferents patrons alimentaris és clara i robusta, i on es disposa del suport de professionals amb formació específica en nutrició humana i dietètica integrats en els equips, l'atenció primària de salut es troba en una posició clau per liderar un abordatge dietètic rigorós, adaptat i sostenible per a la ciutadania atesa.



ferSalut
Cuidem la teva salut

FerSalut és una publicació gratuïta, promoguda per l'Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa (ACEBA) amb l'objectiu de prevenir malalties i d'impulsar l'autocura i els hàbits saludables de la població.

EDITA:

ACEBA, Associació Catalana d'Entitats de Base Associativa

DIRECCIÓ

Dra. Elisabet Florensa. EAP Dreta de l'Eixample

COORDINACIÓ

Laura Aranalde
laranalde@aceba.cat

Anna Ramis

anna.ramis@quae.es

COMITÈ EDITORIAL

Judit Noguera. EAP Albera Salut

Remei Feliu. ABS Alt Camp Oest

Daniel Planchuelo. EAP Dreta de l'Eixample

Sara Serra. EAP Osona Sud-Alt Congost

Albert Planchuelo. EAP Poble Sec

Yolanda Caballero. EAP Sardenyà

Anna Gaspà. EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

Natxo Cabildo. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Marina Gràcia. EAP Vallcarca-Sant Gervasi

Anna Buxadé. EAP Vic

Érika Ruiz. EAP Murallès Salut

Gloria Ruiz. Pediatria dels Pirineus

HA COL·LABORAT EN AQUEST NÚMERO

Gemma Salvador Castell i Maria Manera Bassols, Dietistes-Nutricionistes. Subdirecció General de Promoció de la Salut. Secretaria de Salut Pública. Departament de Salut

ATENCIÓ AL LECTOR

lectors@fersalut.cat

EDICIÓ, DISSENY I PRODUCCIÓ

QUAE Soluciones creativas a medida
Tel. 93 174 00 64 - www.quae.es

Dipòsit legal: B-41601-2003

Reservats tots els drets. Aquesta publicació no pot ser reproduïda ni totalment ni parcialment sense el consentiment de l'editor.

FerSalut Núm. 131 - Setembre-Octubre 2025

2003. Premi "Jaume Aiguader i Miró" a la millor comunicació sanitària.



SUMARI



L'alimentació en etapes: la clau de la vida

Pàg. 4



Alimentació vegetariana i vegana

Pàg. 10



Els suplementes de proteïnes. Són necessaris per a tothom?

Pàg. 18



Les dietes (sense) miracle: desmitifiquem les dietes de moda

Pàg. 22

YouTube

Trobareu el vídeo al
Canal YouTube
Revista FerSalut



Enriquiments nutricionals per a gent gran o en risc de desnutrició

Àlex Vera,

Dietista-Nutricionista EAP Dreta de l'Eixample-CAP Roger de Flor



Elena León
Dietista-nutricionista

EAP Sardenya



L'alimentació en etapes: la clau de la vida

Una alimentació adequada és clau per mantenir una bona salut, prevenir malalties i afavorir un desenvolupament òptim. Les necessitats nutricionals canvien al llarg de la vida i estan condicionades per factors hormonals, metabòlics i d'estil de vida. En aquest context, s'aborden quatre etapes especialment rellevants: l'adolescència, l'embaràs, la menopausa i l'envelliment.



1. Alimentació en l'adolescència i acne

L'adolescència és una etapa de creixement accelerat i profunds canvis hormonals, la qual cosa incrementa les necessitats d'energia i nutrients.

Des del punt de vista dermatològic, l'acne és freqüent a causa de l'augment de la producció de seü estimulada pels andrògens.

Relació entre dieta i acne

Tot i que l'acne té una base multifactorial [genètica, hormonal i inflamatòria], estudis recents suggereixen que una dieta rica en aliments ultraprocessats, sucres refinats i lactis amb alt índex glucèmic pot agreujar la inflamació cutània.

Recomanacions nutricionals

- Incrementar el consum de fruites, verdures, llegums i cereals integrals.
- Prioritzar fonts de proteïna magra [peix, aus, ous i llegums] i greixos saludables [alvocat, fruita seca, oli d'oliva i peix blau].
- Limitar refrescos, brioixeria, menjar ràpid i lactis ensucrats.
- Garantir una hidratació adequada i evitar l'excés de cafeïna i begudes energètiques.



2. Alimentació en l'embaràs

L'embaràs comporta un augment de les necessitats energètiques i nutricionals per garantir tant el correcte desenvolupament fetal com la salut materna.

Nutrients clau

- Àcid fòlic: indispensable per prevenir defectes del tub neural. Fonts principals: verdures de fulla verda, llegums i cereals fortificats.
- Ferro: ajuda a reduir el risc d'anèmia. Es troba en carns magres, llegums i fruita seca; la seva absorció millora quan s'acompanya de vitamina C.
- Calci i vitamina D: essencials per al desenvolupament ossi del fetus.
- Àcids grassos omega-3 (DHA): afavoreixen el desenvolupament cerebral i visual; presents en peix blau baix en mercuri, com la sardina o el salmó.

Precaucions alimentàries generals

- Evitar formatges no pasteuritzats, embotits crus i peix sense cocció adequada.
- Extremer la higiene en la manipulació de fruites i verdures.
- Evitar peixos amb alt contingut de mercuri, ja que poden afectar el desenvolupament neurològic del fetus.



Peixos a evitar [alt contingut en mercuri o risc de contaminació]:

- Peix espasa [emperador].
- Tauró [cazón].
- Tonyina vermella [fresca o congelada].
- Lucio [espècie d'aigua dolça].
- Verat gegant [king mackerel].
- Blanquillo o rellogte ataronjat [orange roughy].

Altres precaucions addicionals:

- Evitar peix cru o poc cuinat [sushi, ceviche, sashimi], per risc de paràsits i bacteris.
- Evitar marisc cru [ostres, cloïsses, musclos].
- Limitar el consum de tonyina enllaunada a 1-2 llaunes per setmana [segons espècie i origen].
- Prioritzar peixos baixos en mercuri: salmó, sardina, anxova, truita, bacallà i lluç.

3. Alimentació en la menopausa

La menopausa es caracteritza pel cessament de la funció ovàrica i la disminució dels estrògens, fet que comporta canvis en la composició corporal, el metabolisme i la salut òssia.

Canvis i riscos associats

- Increment del greix abdominal i pèrdua progressiva de massa muscular.
- Augment del risc d'osteoporosi i de malalties cardiovasculars.

Recomanacions nutricionals

- Calci i vitamina D: augmentar la ingesta de calci (lactis baixos en greix, begudes vegetals fortificades, ametlles, bròcoli) i assegurar una aportació adequada de vitamina D mitjançant exposició solar moderada i consum de peixos grassos.
- Proteïnes: mantenir una dieta rica en proteïnes per preservar la massa muscular.
- Greixos saludables: afavorir els d'origen vegetal i marí, limitant els aliments ultraprocessats.
- Fitoestrògens: incorporar aliments com la soia, la llinosa o els cigrons, que podrien contribuir a reduir els fogots.
- Estil de vida saludable: reduir el consum de sucres i alcohol, i complementar l'alimentació amb activitat física regular.



4. Alimentació en l'envelliment

En la vellesa, les necessitats energètiques tendeixen a disminuir a causa de la menor massa muscular i de la reducció de l'activitat física. Tanmateix, les necessitats de micronutrients es mantenen o fins i tot poden augmentar.

Canvis fisiològics rellevants

- Disminució de la gana i de l'apetit.
- Alteracions sensorials (gust i olfacte).
- Problemes dentals que poden dificultar la masticació.
- Major risc de deshidratació.

Recomanacions nutricionals

- Seguir una dieta variada que inclogui fruites, verdures, cereals integrals, proteïnes magres i greixos saludables.
- Prioritzar aliments de fàcil masticació i digestió.
- Garantir una aportació adequada de proteïnes (peix, ous, llegums, lactis).
- Vigilar especialment la ingesta de vitamina B12, calci, vitamina D i fibra.
- Mantenir una hidratació adequada, reduir el consum de sal i prevenir possibles mancances nutricionals.



Adaptar la dieta a les necessitats específiques de cada moment vital, juntament amb hàbits saludables i activitat física regular, és fonamental per gaudir d'una vida plena i amb benestar

VÍDEO



Enriquiments nutricionals per a gent gran o en risc de desnutrició
Àlex Vera, Dietista-Nutricionista EAP Dreta de l'Exemple-CAP Roger de Flor



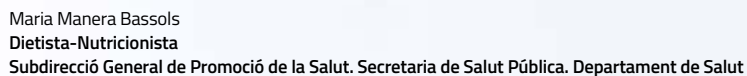
ENLLAÇOS D'INTERÈS



Canal Salut (gencat.cat)
Guia alimentària "Petits canvis per menjar millor"



Canal Salut (gencat.cat)
Piràmide de l'alimentació saludable



A top-down view of various fresh vegetables and fruits arranged on a white surface. The items include red chili peppers, green bell peppers, a head of cauliflower, a cucumber, a carrot, ginger, garlic, and coffee beans scattered around. Three small white bowls contain pecans, red kidney beans, and pumpkin seeds.

Patrons alimentaris: context actual

Actualment, les entitats i els organismes sanitaris dedicats a la promoció de la salut i l'alimentació coincideixen en les característiques globals que haurien de tenir les pautes alimentàries per protegir i promoure la salut, així com per prevenir trastorns derivats d'excessos, dèficits o desequilibris nutricionals.

En general, els patrons alimentaris més saludables es caracteritzen per un consum

predominant d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats. En el nostre entorn, això inclou fruites, hortalisses, llegums, cereals integrals (pa, arròs, pasta, blat de moro, mill, civada, etc.), fruites seques, oli d'oliva verge, així com, en menys quantitat i freqüència, carns magres i blanques, peix, ous i lactis. L'aigua hauria de ser la beguda principal.

Tipus de dietes vegetarianes

Els patrons alimentaris vegetarians són diversos, encara que els més habituals són:

- **Ovo-lacto-vegetarians:** exclouen carn i peix, però inclouen lactis i ous.
- **Lacto-vegetarians:** es consumeixen lactis però no ous.
- **Ovo-vegetarians:** inclouen ous però no lactis.
- **Vegans [vegetarians estrictes]:** no es consumeix cap aliment d'origen animal.

Sota l'etiqueta de "vegetarianisme" en general, o de «dietes vegetarianes» en particular, s'hi inclouen altres propostes alimentàries i d'estil de vida alternatives [macrobiòtica, frugívores, crudívores, etc.], però aquestes tenen diferències substancials amb la dieta vegetariana, tant en les implicacions nutricionals i de salut, com en la motivació que porta les persones a seguir-les, així com també en la prevalença de seguiment, ja que són minoritàries.



Motivació per a una dieta vegetariana

Els motius per adoptar una alimentació vegetariana són diversos: prescripcions religioses, consideracions sobre la salut o motius econòmics, entre d'altres. En el nostre entorn, la majoria de les persones que eliminen els productes d'origen animal de la seva dieta de forma permanent tenen com a estímul principal el benestar animal [per evitar el patiment i les condicions de vida dels animals destinats al consum

humà o de producció alimentària, com llet, ous i mel] i la protecció del medi ambient [per l'impacte ambiental que comporta].

Val la pena tenir en compte que la salut no sol ser l'estímul originari en la majoria dels casos, tot i que la reducció del consum d'aliments d'origen animal [en general, però especialment de carns vermelles i processades] és un objectiu de salut pública prioritari.

Implicacions del vegetarianisme per a la salut

Els patrons dietètics vegetarians i vegans planificats adequadament poden ser nutricionalment adequats i poden oferir beneficis per a la salut a llarg termini, com ara la millora de diversos resultats de salut associats amb malalties cardiometabòliques.

Les dietes vegetarianes solen aportar menys greix total, greix saturat, colesterol i proteïna; en canvi, contenen una major quantitat de fibra, micronutrients com magnesi, potassi, folats, carotenoides, vitamina C, vitamina E, flavonoides i altres fitoquímics, etc. Tenint en compte que l'alimentació és un dels principals determinants de la salut, amb una relació estreta amb les malalties no transmissibles,

aquest perfil nutricional suposa beneficis substancials. Així, les investigacions indiquen que els patrons dietètics vegetarians i vegans s'associen amb una incidència reduïda de malalties cardiovasculars [MCV] en comparació amb els patrons dietètics no vegetarians, un risc reduït de mortalitat per MCV i incidència general de càncer, reducció de la pressió arterial, reducció d'alguns lípids a la sang i índex de massa corporal [IMC] més baix.

Tanmateix, també s'han identificat possibles riscos, com una densitat mineral òssia més baixa, així com un major risc de fractures i concentracions més baixes de vitamina B12 i vitamina D.



Nutrients clau i estratègies per cobrir els seus requeriments

Els nutrients clau en una alimentació vegetariana són aquells que a les dietes omnívores s’obtenen, sobretot, d’aliments d’origen animal: proteïnes, ferro, zinc, calci, vitamina D, iode, àcids grassos omega-3 i vitamina B12. Per garantir-ne la cobertura, cal parar atenció a la planificació, saber quines són les principals fonts vegetals d’aquests nutrients, quina quantitat contenen, quina és la biodisponibilitat, quines tècniques dietètiques i culinàries s’han de tenir en compte per millorar-ne l’absorció i la utilització, i les indicacions de suplementació.

Tot seguit, se citen les principals particularitats de cada nutrient:

- **Vitamina B12:** com que es tracta d’una vitamina present únicament als aliments d’origen animal, cal que tant les persones vegetarianes com la població vegana en prenguin suplementes [dosificació a la taula 1].
- **Proteïnes:** s’ha de garantir l’aportació proteica, consumint aliments rics en proteïna

a cada àpat principal. Per tant, al dinar i al sopar, hi hauria d’haver llegums o derivats [tofu, tempeh, soja texturitzada...], seitan [gluten de blat], ou o làctics [si se’n prenen], etc. A l’esmorzar o berenar s’hi pot afegir fruita seca, sencera o en forma de crema [avellanes, nous, ametlles, cacauet...], iogurt i beguda de soja enriquida amb calci, llavors i cremes de llavors [lli, sèsam, tahina...], etc.

- **Calci i ferro:** es poden cobrir els requeriments si s’escullen aliments vegetals rics en aquests nutrients [llegums, fruita seca, cereals integrals, hortalisses de fulla verda...] i es prenen mesures per augmentar-ne la disponibilitat [remullar i coure els llegums, menjar fruita i/o hortalissa crua en els àpats principals, allunyar el cafè i el te dels àpats principals...].
- **Omega 3:** els greixos omega 3 d’origen vegetal es troben a les nous, llavors o oli de lli, oli de colza, llavors de xia, etc.
- **Vitamina D:** cal garantir l’exposició solar, i es

recomana prendre el sol uns 10-15 minuts/dia a la cara, mans i braços.

- **Iode:** utilitzar sal iodada, de forma moderada [menys d’una cullerada de postres al dia de sal].

La clau està en consumir al llarg del dia una varietat d’aliments saludables, que inclogui llegums i derivats, cereals integrals, llavors, fruita seca, oli d’oliva verge, fruites fresques i hortalisses, i prendre un suplement de vitamina B12. També és molt important evitar els aliments malsans, que aporten moltes calories, sal, sucre i greixos gens saludables. Per això, encara que siguin d’origen vegetal, és recomanable evitar el consum habitual de sucre i altres edulcorants com els xarops, la mel, la fructosa, etc., els sucres [siguin o no casolans], les orxates, les begudes ensucrades [“refrescos”], les patates xips i altres aperitius salats i fregits, la brioixeria casolana o industrial [bescuits, magdalenes, croissants, etc.], els gelats, les galetes, les postres làctiques, les hamburgueses vegetals, nuggets, salsitxes, etc.

Exemple de menú vegetariana estricta o vegà

Esmorzar

Bol de beguda de soja enriquida amb calci amb flocs de civada [sense sucres] i daus de poma

Mig matí

Pa integral amb crema d’ametlles

Dinar

Amanida d’escarola, pastanaga, ceba, taronja i llenties

Paella de verdures i pèsols

Compota de pera amb nous

Berenar

Entrepà d’humus amb rodanxes d’olives

Sopar

Espinacs a la catalana [saltats amb panses i pinyons]

Broqueta de tofu* a la planxa amb patata i ceba i pa integral

Macedònia de fruites del temps

Edat	Suplement dietètic diari [en micrograms]	Suplement dietètic 2 vegades/setmana [en micrograms]
0 - 5 mesos	0,4*	--
6 - 11 mesos	10	200
1 - 3 anys	10	500
4 - 6 anys	10	1000
7 - 13 anys	50	1000
14 - 64 anys	100	1000
Embaràs i lactància	250	1000**

Taula 1. Adaptada de Basulto J, Blanquer M, Manera M i Serrano P. Alimentación vegetariana en la infancia. De Bolsillo, 2021.

*No és necessari si el nadó pren preparats per a lactants o la mare que alleta pren suplementes.

** 2-3 vegades/setmana



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Vegetarian Nutrition
A dietetic practice group of the
Academy of Nutrition and Dietetics



Academy of Nutrition and Dietetics
Vegetarian Dietary Patterns for
Adults



Dime qué comes

* El tofu és un aliment derivat de la soja que té aspecte de formatge fresc. Es pot elaborar a casa, però és fàcil trobar-lo a establiments comercials. El tofu s’obté després de posar la llegum de soja en remull, bullir-la, triturar-la, filtrar-la, quallar el líquid resultant i premsar-lo. Com que és força insípid, el fet de cuinar-lo amb altres aliments [verdures, salses, espècies, etc.] millora considerablement el seu gust. Per a entrepans o amanides es pot marinar amb espècies, herbes, all, tamari [salsa de soja], gingebre, oli, etc. Un altre derivat de la soja que també es pot utilitzar és el tempeh, que és una massa o bloc de faves de soja fermentades per un fong.



Rita Simorra
Dietista-nutricionista

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes



Els suplementes de proteïnes. Són necessaris per a tothom?

Pa de proteïnes, iogurts rics en proteïnes, barretes amb proteïnes... quan entrem per la porta d'un supermercat cada vegada trobem més productes enriquits amb proteïnes, però són realment indispensables en la nostra alimentació?

Les dietes vegetarianes i veganes inclouen suficients proteïnes?

L'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASP-CAT) recomana substituir fonts de proteïnes animals per fonts de proteïna vegetal com, per exemple, llegums, fruits secs, derivats de la soja, llavors... El fet de consumir major proteïna vegetal s'associa amb un menor risc de fragilitat i s'alenteix l'envelliment no saludable.

És important fer una correcta planificació i combinació dels aliments en una alimentació vegetariana per assegurar tots els nutrients i prendre, si és necessari, suplement de vitamina B12.

Com més proteïnes millor?

Les proteïnes són macronutrients responsables de funcions tan importants al nostre cos com el creixement i reparació de teixits, activitats hormonals i enzimàtiques, anticossos i formació dels músculs. Tant l'excés com el dèficit de proteïnes pot afectar la nostra salut i convé estar ben informats. La quantitat de proteïnes que necessita cada persona està determinada per la seva edat, pes, necessitats nutricionals i activitat.

Quins són els símptomes de tenir les proteïnes baixes?

Alguns dels símptomes del dèficit de proteïnes inclouen fatiga, debilitat, pèrdua de massa muscular, problemes de pell i cabell i el sistema de defenses debilitat.

Les proteïnes aprimen?

L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) conclou que no s'ha establert una relació de causa-efecte entre la ingesta de proteïnes i la contribució al manteniment o l'assoliment d'un pes corporal normal.



Si menjo moltes proteïnes, faré créixer el meu múscul?

S'ha establert una relació entre la ingesta diètica de proteïnes i el creixement o manteniment de la massa muscular. Si l'objectiu és incrementar la massa muscular cal fer exercici físic amb especial atenció al component de força juntament amb una alimentació equilibrada per assegurar una correcta ingesta proteica.

Hi ha algun risc en prendre molta proteïna?

Es disposa d'evidència científica sobre dietes amb elevada quantitat de proteïna animal i la seva relació amb el risc augmentat de patir dany renal en persones amb obesitat.

L'ús prolongat i sense supervisió mèdica de suplementos de proteïna pot tenir efectes negatius sobre els ronyons, ja que són els encarregats d'eliminar l'excés de proteïna.

Mengem la quantitat de proteïnes necessària?

Segons l'estudi ANIBES, el consum de proteïnes de la població espanyola correspon a un 16,8% de la ingesta total (16,7% en homes i 17% en dones), un percentatge superior al límit recomanat per l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària [EFSA], que se situa al 15%.

Els productes que contenen proteïna extra poden veure el seu preu quadruplicat. Si l'objectiu és enriquir la dieta, la primera opció és enriquir l'alimentació amb aliments proteics i posteriorment valorar si són necessàries proteïnes en pols o suplementos.

Dependre dels suplementos de proteïna o abusar-ne implica perdre oportunitats per incloure aliments rics en proteïna que també poden aportar altres nutrients a la dieta. Per exemple, els llegums aporten carbohidrats complexos, proteïna d'origen vegetal i fibra; són aliments molt saludables, econòmics, versàtils per cuinar (sopes, cremes, amanides...), fins i tot es poden fer triturats tipus "humus" per qualsevol moment del dia.



Realment hem de suplementar la nostra alimentació amb proteïnes?

Hi ha casos concrets on sí que estaria recomanada la suplementació amb proteïnes. Per exemple, persones grans que presenten dèficit d'ingesta proteica, pacients oncològics, esportistes d'alt nivell, infants que segueixen dietes restrictives per motius de salut o etapes vitals com l'embaràs o la lactància. L'objectiu principal serà cobrir les seves necessitats nutricionals augmentades.

Cal tenir sempre present que un suplement de proteïnes mai substitueix una alimentació equilibrada ni un àpat complet. Abans d'iniciar la suplementació és necessari fer una valoració nutricional per part d'un professional sanitari format com el dietista-nutricionista i un seguiment acurat.

Recorda, el millor sempre és menjar aliments frescos, de proximitat i evitar els productes ultraprocesats!

Quins aliments són rics en proteïnes?

Exemple de proteïnes i racions habituals

Dos ous	14 g
1 plat de postres de llenties	12 g
1 grapat de llavors de xia	6,6 g
1 grapat d'ametlles	7,5 g
1 llauna de tonyina	13,2 g
1 filet de pollastre	15 g
1 ració de formatge fresc	10 g
1 iogurt natural	5 g
1 got de llet sencera	7,8g



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Consejo Europeo de Información sobre Alimentación (EUFIC)
Què són les proteïnes i quina és la seva funció en el cos

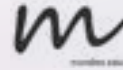


Agència de Salut Pública de Catalunya
Estima els llegums per a una dieta i un planeta saludable



Rosa Baró Vilà
Dietista-Nutricionista

ABS Alt Camp Oest (CAP Alcover)
CAP Muralles



Les dietes (sense) miracle: desmitifiquem les dietes de moda

Cada any apareixen noves propostes per aprimar-se ràpidament i sense esforç, amb promeses de pèrdua de pes instantània que capten la nostra atenció, però sovint amaguen un gran risc per a la nostra salut. Aquestes dietes, lluny de ser una solució, solen ser un engany temporal amb greus conseqüències.

Mètodes per aprimar-se aparentment fàcils i ràpids

Les dietes miracle o dietes de moda són fruit del valor que té la societat al fet d'estar visualment prims i la pressió de la indústria de l'estètica que ens fa buscar solucions ràpides, comparat amb les estratègies d'alimentació saludable basada en els canvis d'hàbits alimentaris segurs però comparativament lents.

Les dietes miracle es venen com una solució ràpida per assolir la felicitat, oferint resultats immediats a través de mètodes aparentment senzills. Aquestes ens indueixen una restricció calòrica molt severa, que generalment condueix a situacions de mancances en vitamines i minerals i alteracions metabòliques que les fa insostenibles en el temps i perilloses per a la salut.

Les dietes de moda són un engany temporal amb greus conseqüències per la nostra salut, lluny de ser una solució

En lloc de buscar una solució màgica i temporal, el veritable repte és adoptar un estil de vida conscient i equilibrat. Aquest camí no és ràpid, però és segur i, sobretot, molt més gratificant a llarg termini, ja que es basa en el benestar i no en la frustració. Cal un canvi de mentalitat i s'ha de basar en els pilars bàsics de la salut: l'alimentació saludable i el moviment. I cal construir-los dia a dia.

Riscos de les dietes miracle per la salut

- Agreujar el risc metabòlic de la persona que la segueix (alteracions en el colesterol o en l'àcid úric, problemes renals i hepàtics, com per exemple la sobrecàrrega de proteïnes o l'abús de suplementos que pot danyar òrgans vitals com el fetge i els ronyons o produir càlculs renals).
- Provocar desnutrició proteica i dèficit en vitamines i minerals (anèmia...).
- Desencadenar trastorns del comportament alimentari (anorèxia, bulímia, creant o empitjorant una relació tòxica amb el menjar).
- Produir efectes psicològics negatius (frustració, culpabilitat, ansietat).
- Afavorir l'efecte rebot (pèrdua de massa muscular i no grassa degut a un dèficit o absència de calories suficients, el cos utilitza el múscul com a font d'energia, i això debilita l'organisme i quan es reprèn l'alimentació habitual o la d'abans de la dieta, l'organisme emmagatzema més greix, fent que es recuperi el pes perdut o fins i tot més).

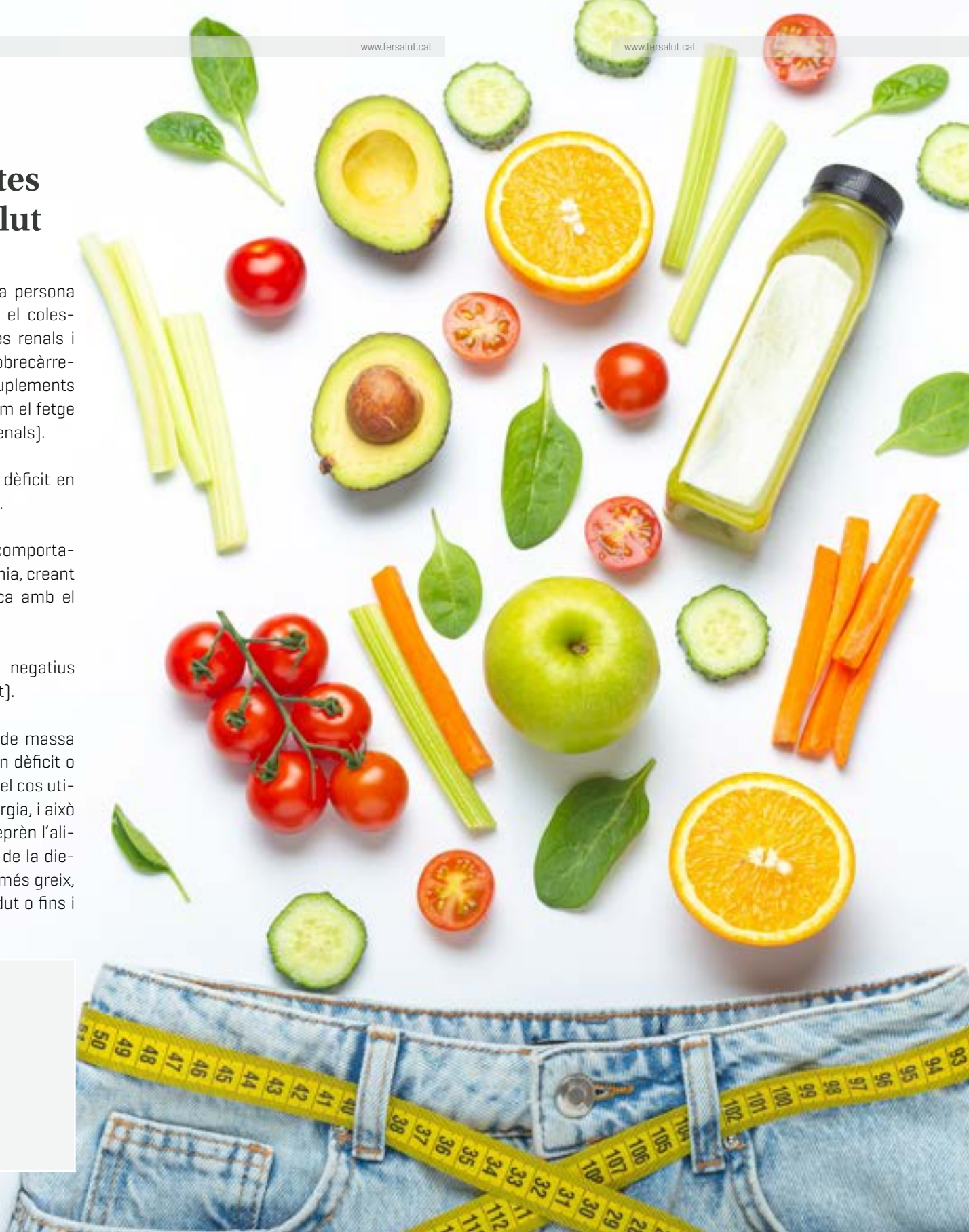
Aquestes dietes poden desencadenar trastorns alimentaris, creant o empitjorant una relació tòxica amb el menjar

Les xarxes socials actuen com a altaveu de dietes amb testimonis de "influencers" que donen una falsa credibilitat

Per què són tan atractives i ens enganxen?

En un món on la imatge té tant de pes, la pressió estètica ens empeny a buscar solucions ràpides. La comparació amb els mètodes saludables, però lents, ens fa vulnerables a les promeses de resultats immediats. Les xarxes socials actuen com a altaveu d'aquestes tendències fent que dietes i rep-tes virals s'entenguin com una via ràpida cap a la felicitat i la confiança, fent servir imatges impactants d'abans i després, però el seu atractiu és sovint el seu perill potencial.

Les dietes miracle contradiuen les recomanacions de col·lectius sanitaris reconeguts



Top 5 per identificar una dieta de moda

- 1. Promeses impossibles:** una pèrdua de pes de més d'un quilo a la setmana no és viable ni saludable. Majoritàriament, les grans pèrdues inicials són d'aigua i glucogen muscular, no de greix. En acabar la dieta, el cos intenta recuperar aquest glucogen i aigua perduda necessària.
- 2. Eliminació de grups d'aliments:** principalment dels hidrats de carboni i també dels greixos. Actualment, està més de moda potenciar les proteïnes i la indústria ha ajudat a aquest fet creant nous aliments rics en proteïnes sense cap necessitat. Eliminar grups o tipus d'aliments pot provocar carències.
- 3. Llistes d'aliments "bons" i "dolents":** la idea que un aliment sigui intrínsecament dolent pot crear aversions alimentàries i potenciar un trastorn alimentari o un desig inherent a aquell aliment prohibit. La clau és la moderació i l'equilibri seguint per exemple la guia "Petits canvis per menjar millor".
- 4. Productes màgics o mètodes màgics:** aquestes dietes de moda poden anar associades a suplementes, batuts o pastilles que recomanen o venen qui ens ven la dieta. No perdis el temps ni els diners. L'alimentació saludable és la més econòmica, sostenible i sana.
- 5. Absència de fonament científic:** ens poden presentar relats, històries o testimonis per aportar credibilitat, però sovint contenen afirmacions no contrastades amb sanitaris experts.

Gran varietat de dietes miracle

Hi ha moltes dietes de moda i sempre es reinventen, però segueixen uns patrons, comuns.

- **Dietes hipocalòriques desequilibrades:** presenten nombrosos dèficits en nutrients.
- **Dietes dissociatives:** es basen en consumir els aliments segons determinades combinacions i restriccions.
- **Dietes excloents** d'algun nutrient:
 - Riques en hidrats de carboni i sense lípids i proteïnes.
 - Riques en proteïnes i sense hidrats de carboni.
 - Riques en greix.

La clau és el canvi d'hàbits, no la dieta

No es tracta de fer una "dieta" temporal que tingui data de caducitat, sinó fer un canvi d'hàbits que s'integri de forma natural en la rutina diària. És doncs construir una relació positiva amb el menjar i el cos, fent petites eleccions saludables cada dia. La paciència i la constància seran els millors amics en aquest viatge.

I perquè aquest procés sigui un èxit s'aconsella buscar l'acompanyament d'un professional. Un dietista-nutricionista o un professional sanitari actualitzat en nutrició et pot oferir una guia personalitzada i fiable, evitant els perills de les dietes que et prometen un miracle, però que acaben sent un miratge. Al teu CAP et podem ajudar!

Recorda!

• Menjar de manera equilibrada

El secret és aprendre a menjar de forma variada i sostenible. Una alimentació rica en verdures, fruites, proteïnes magres, llegums i cereals integrals proporciona al cos tots els nutrients essencials que necessita. Es tracta d'aprendre a gaudir del menjar sense culpabilitat, fent eleccions que nodreixin el teu cos i la teva ment.

• Fer exercici regular

L'exercici és molt més que una eina per aprimar-se, és un component vital per a la salut. L'activitat física enforteix el cos, millora l'estat d'ànim, redueix l'estrès i augmenta la qualitat de vida. Escollir activitats que t'agradin és la millor manera de convertir-les en un hàbit i no en una obligació.

El canvi de mentalitat s'ha de basar en dos pilars: l'alimentació saludable i el moviment



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Canal Salut (gencat.cat)
Guia alimentària Petits canvis per menjar millor

Actualitat dels nostres centres



www.fersalut.cat

www.alberasalut.cat



NUM. 131 - ANY 2025

Síndrome Metabòlica, nou taller grupal a l'EAP Albera Salut

Iniciem una nova activitat grupal a la nostra Àrea Bàsica de Salut coordinada per la dietista-nutricionista Marta Ballell: el taller de la Síndrome Metabòlica

Aquesta síndrome fa referència a un conjunt de factors de risc que poden desencadenar malalties cardíaques, diabetis o altres problemes de salut. Entre ells hi trobem:

- Obesitat abdominal (cintura amb "forma de poma" per excés de greix a la zona abdominal).
- Nivells elevats de triglicèrids.
- Colesterol HDL baix (el colesterol "bo").
- Pressió arterial alta.
- Sucre elevat en sang en dejú.

Identificar i treballar aquests factors és clau per a la prevenció de malalties cardiovasculars i pel manteniment de la qualitat de vida. Els bons hàbits i una dieta adequada permeten gaudir d'una millor salut emocional i física. En aquestes sessions la nutricionista guia i pauta la tria i la ingesta d'aliments per disminuir el risc de patir aquest tipus de malalties.

Mirada multidisciplinària, treball en equip

La dietista-nutricionista treballa estretament amb tot l'equip professional per millorar la salut de la comunitat. La seva tasca se centra en aportar coneixement i eines en relació amb l'alimentació i els hàbits de vida saludables.

La major part de la seva activitat s'orienta al treball grupal: tallers pràctics i xerrades que fomenten l'adquisició d'hàbits equilibrats i sostenibles. En una proporció menor, també ofereix atenció individualitzada a persones derivades pels professionals de medicina o infermeria, habitualment en casos de patologies complexes.



EAP Albera Salut
Carrer Toló, 3-5 - Peralada (Girona)
972 538 587
uau@alberasalut.cat - www.alberasalut.cat

@alberasalut

AlberaSalut SLP

Albera Salut SLP

Albera Salut

La nutrició com a eina de salut

A l'Equip d'Atenció Primària d'Alcover la nutrició és una part activa de la promoció de la salut. La dietista-nutricionista Rosa Baró Vilà col·labora amb infermeria i medicina per oferir atenció especialitzada i activitats complementàries que guien la població en nutrició i hàbits saludables.

Grups de nutrició per millorar la salut

La nutricionista comunitària lidera grups reduïts adreçats a persones amb necessitats de salut concretes, derivades per l'equip assistencial. Aquests espais permeten treballar de manera pràctica i propera per adoptar hàbits més saludables. A cada sessió, es proporcionen eines útils per fer petits canvis amb gran impacte en la salut i el benestar diari.

Grups actius:

- Obesitat en adults
- Risc cardiovascular
- MAFLD (Fetge gras)
- Malaltia renal
- Disfàgia (Centre de Dia)
- Desnutrició i fragilitat (amb Fisioteràpia)
- Fibromiàlgia
- Alimentació antiinflamatòria (amb Fisioteràpia)



Grups reduïts, atenció especialitzada i suport del teu equip de salut. T'hi apuntes?

Activitats complementàries. A més dels grups, Rosa Baró també ofereix:

- Xerrades obertes a la comunitat, amb temes útils i de temporada: esmorzars saludables, gelats casolans...
- Consulta compartida amb infermeria o medicina, per a persones que necessiten una atenció nutricional més especialitzada.
- Formació en nutrició a l'equip sanitari, amb els diagnòstics més habituals.
- Participació en activitats comunitàries, com Salut i Escola, xerrades amb famílies, instituts, dies mundials o accions a xarxes socials.

Estigueu atents a les xarxes del CAP Alcover per conèixer les pròximes activitats. Podeu ser derivats pel vostre equip de salut (metge o infermeria) o apuntar-vos a les sessions obertes.

L'impacte de la nutrició en la insuficiència renal crònica

La nutrició té un gran impacte en les persones que pateixen una insuficiència renal crònica. Una dieta equilibrada pot frenar la progressió de la malaltia i millorar el seu pronòstic, evitant l'acumulació de toxines que uns ronyons sans eliminarien sense problema.

Està demostrat que mantenir un estat nutricional òptim millora la qualitat de vida dels pacients amb malaltia renal crònica, sobretot en fases més avançades.

En fases inicials, es recomana seguir una dieta mediterrània saludable sense grans restriccions. L'important és controlar el pes i evitar el sedentarisme, per preservar la funció renal el màxim de temps possible.



En estadis més avançats, el més important és reduir la ingesta de potassi, sodi i fòsfor. Aquests ajustos són clau per evitar complicacions, com l'excés de potassi en sang i la sobrecàrrega de líquids.

Al CAP Roger de Flor oferim un taller de nutrició en persones que pateixen insuficiència renal crònica a càrrec del nostre nutricionista, Àlex Vera, on s'explica com tenir un millor control sobre la salut renal amb l'alimentació, conèixer diferents tècniques culinàries per reduir el potassi dels aliments i resoldre mites de l'alimentació en malaltia renal crònica

Fomentem una alimentació més saludable i divertida

La nostra salut depèn en gran mesura del que mengem. Per això, al CAP Muralles, la nutricionista Rosa Baró ofereix "Els cicles de xerrades" obertes a la comunitat.

Cada tercer dilluns de mes a la tarda, podreu assistir a una sessió on es tracten temes clau amb un enfocament pràctic i fresc. Volem trencar amb els mites i mostrar-vos que una alimentació equilibrada pot ser variada i atractiva.

Per exemple, descobreix com es prepara una "barbacoa saludable", ajudant a la reducció de components que no són tan beneficiosos a l'hora de preparar la carn de la barbacoa [reduir la formació d'amines heterocíclics (AHC) i hidrocarburs aromàtics policíclics (HAP), produïdes per la combustió de la carn], tot marinant-la prèviament amb herbes aromàtiques [romaní o farigola], accions que ajuden a la reducció d'aquests elements, o també com cuinar la carn per tal d'evitar que es cremi.



Posa a punt la teva alimentació amb consells fàcils d'aplicar al teu dia a dia i que també ajuden a reduir la petjada ambiental de la nostra alimentació

Us oferim xerrades amb l'objectiu de fomentar i afavorir l'alimentació més sostenible augmentant el consum de llegums, o tallers per a conèixer com diversificar els "esmorzars" per evitar els ultraprocessats, substituint aquests aliments per patés fets a casa com l'hummus amb torrades o canviant galetes processades per galetes casolanes fetes amb farines d'ametlles, iogurts naturals i coccions de forn amb algun toc de xocolata. Aliments nutritius i saludables que ajuden a millorar, prevenir i disminuir el risc cardiovascular.

Sessions grupals setmanals per a persones amb obesitat

Des de l'octubre de 2024, a l'EAP Centelles realitzem sessions grupals per a les persones amb obesitat. Facilitem eines, recursos i estratègies alimentàries i culinàries per ajudar a les persones a millorar els seus hàbits.

L'objectiu d'aquestes sessions és augmentar la consciència de la malaltia crònica i les seves complicacions en relació amb l'obesitat

L'obesitat és una malaltia multifactorial, crònica i complexa que al llarg dels anys ha anat en augment. És una patologia que sovint s'acompanya de complicacions, el tractament de les quals consumeix un elevat nombre de recursos sanitaris.

La intervenció grupal que oferim a l'EAP Centelles consisteix en sessions grupals setmanals que es fan cada dilluns a la tarda i tenen una hora i mitja de durada. Estan conduïdes per la nutricionista, Sasha Tarasenska, amb la partici-

pació del fisioterapeuta, Oriol Soldevila, i el referent de benestar emocional comunitari, Xavier Molina.

Les sessions realitzades tenen molt bona acollida i una elevada participació. Les persones que hi assisteixen han millorat la seva adherència a la dieta mediterrània, han incrementat la regularitat d'activitat física i han après noves eines per gestionar la gana emocional.

Per assistir a les sessions grupals consulta-ho amb el teu metge o la teva infermera de referència a l'EAP Centelles.



Recuperem hàbits saludables a la tornada de les vacances

Amb la fi de les vacances, comença una nova etapa ideal per cuidar-se. Tornar a menjar bé i establir rutines i bons hàbits et permetrà afrontar el dia amb més vitalitat.

És important reprendre una alimentació equilibrada basada en aliments frescos de temporada, com fruites, verdures, llegums, cereals integrals i proteïnes saludables

Durant les vacances és habitual consumir més gelats, refrescos i menjars processats, i alterar els horaris dels àpats. Després de l'estiu, amb la tornada a la rutina, és una bona oportunitat per recuperar uns hàbits alimentaris saludables.

Planificar els menús setmanals, menjar a hores regulars i evitar els excessos ajuda a millorar la digestió, la concentració i l'estat d'ànim. També és essencial mantenir-se hidratat i recuperar l'activitat física de manera progressiva. Aquests canvis no només beneficien la salut física, sinó també el benestar emocional, ajudant-nos a adaptar-nos millor al ritme diari i afrontar amb energia la nova etapa que comença. Una bona nutrició és clau per sentir-se bé i rendir al màxim.

Des del CAP Les Hortes us podem ajudar amb l'adopció de bons hàbits alimentaris. No dubteu a preguntar al vostre equip de referència. També podeu apuntar-vos als tallers que us oferim al llarg de l'any, i que anirem anunciant pròximament.

Alimentació infantil: de la lactància a l'alimentació complementària amb acompanyament professional

L'alimentació del vostre infant és determinant per a un creixement saludable. Des del primer dia de vida representa una inversió en salut i, per tant, de benestar per al futur. Per això, l'equip de pediatria us acompanya i promou activament els tallers de lactància, criança i alimentació.

Els primers dies amb un nadó estan plens d'emocions, però també de dubtes i d'incerteses, i la lactància no sempre és fàcil. Als tallers es crea un espai d'educació en salut i, alhora, de confiança, on es resolen dubtes sobre les preses, el posicionament, la conservació de la llet... A més, s'hi comparteixen experiències, es generen vincles i es dona suport emocional.

Més endavant, amb la criança, arriba un moment decisiu: la introducció de l'alimentació complementària. Una nova aventura que comença als 6 mesos de vida i suposa un repte per a les famílies i els seus infants.

En aquest moment sorgeixen nous dubtes sobre... Com començo? Amb quins aliments? Què faig si no vol menjar?

Disposar d'acompanyament i suport dels professionals, de la família i de l'entorn és fonamental per viure aquesta etapa amb més seguretat i tranquil·litat, respectant en tot moment el ritme i les necessitats de l'infant.



Els tallers són una eina útil per consolidar coneixements, fomentar l'empoderament de les famílies i d'aquesta manera contribuir a que l'infant es desenvolupi adquirint uns hàbits saludables per créixer sa i fort.

Per a més informació consulta amb l'Equip de Pediatria de referència.





L'equip del CAP Sarrià es forma en obesitat i medicina culinària amb la Fundació Alícia

Per oferir millors coneixements i recomanacions als pacients, professionals del nostre centre han rebut dues formacions sobre obesitat i tècniques culinàries per part de la Fundació Alícia.

S'han format infermeres, metges de família, pediatres, RBEC i la dietista-nutricionista. L'equip s'ha desplaçat a les instal·lacions de la Fundació Alícia, ubicades a l'entorn natural del Món Sant Benet.

Els experts en cuina, juntament amb nutricionistes, han preparat dues sessions teòri-

co-pràctiques per aprofundir en les següents temàtiques:

- Estigma de l'obesitat.
- Tractaments disponibles per l'obesitat.
- Tècniques culinàries adaptades a persones amb obesitat.
- Psicologia de l'obesitat.
- Mites sobre alimentació.

Fundació Alícia



Ajudem als nostres pacients realitzant tallers de cuina

El CAP Sarrià va dur a terme dos tallers de cuina dirigits a persones que presenten obesitat, a càrrec del xef Josep Lozano i la nutricionista Alba Coll.



En aquests tallers es va preparar un menú d'un dia sencer que constava d'esmorzar, dinar, berenar i sopar. Els assistents van experimentar l'elaboració en directe i van prendre nota de les receptes, amb l'objectiu de millorar la seva alimentació. Esperem poder tornar a repetir l'experiència properament.



Què fa un dietista-nutricionista al CAP?

Cal que les persones ens responsabilitzem de la nostra salut i prenguem decisions adients. L'alimentació és un dret fonamental i fer-ho de forma saludable és una necessitat per a la comunitat que ens integra.

Les principals funcions del dietista-nutricionista del CAP són:

Àmbit assistencial

Atendre la demanda assistencial derivada per medicina i infermeria en temes de nutrició i alimentació dels pacients.

Àmbit comunitari

Participació en fòrums focalitzats en millorar la salut del veïnat i en activitats comunitàries organitzades pel mateix CAP o per altres entitats del barri.

Educació alimentària

Promocionar l'educació alimentària mitjançant tallers grupals, com és el taller de Diabetis. Ben aviat obrirem els tallers d'Alimentació Saludable, Dolor Persistent o Alimentació i Càncer.



Podeu informar-vos de tota l'activitat comunitària del CAP Vallcarca-Sant Gervasi a través del canal de whatsapp

L'alimentació saludable, cuidar les emocions, evitar hàbits tòxics (alcohol, tabac o d'altres drogues), estar suficientment socialitzats i ser físicament actius són els factors que més influeixen en la nostra salut



Hàbits saludables i millora de la composició corporal

Adoptar hàbits saludables és essencial per mantenir el benestar físic, emocional i social al llarg de la vida. El CAP el Remei i el CAP Vic Nord han posat en marxa una iniciativa conjunta centrada en la millora del benestar de persones amb obesitat. Es realitzen sessions grupals setmanals, amb un enfocament integral i personalitzat, dirigides per experts en diferents àmbits:

- **Dietistes**, que ajuden a definir pautes alimentàries equilibrades.
- **Fisioterapeutes**, que promouen exercicis adaptats a cada persona.
- **Psicòlogues**, que treballen l'aspecte emocional i motivacional del canvi d'hàbits.

Objectius del programa

- Reducció d'un 5% del pes corporal en els participants, en un termini de 6 mesos post-intervenció.
- Millora d'un punt en el test PREDIMED, que mesura l'adherència a la dieta Mediterrània.
- Increment a 150 minuts setmanals d'activitat física, combinant exercici cardiovascular, força i resistència.

Aquest projecte no només busca transformar hàbits individuals, sinó també generar una cultura de la salut a la comunitat. Amb un enfocament multidisciplinari i grupal, s'afavoreix el suport mutu, la motivació col·lectiva i l'adopció de rutines sostenibles.

La selecció de participants es realitza a través dels metges i/o infermeres de referència dels CAP, que faran el primer reclutament segons criteris de salut i motivació, i posteriorment seran derivats al dietista-nutricionista.



Alimentació infantil: la base d'una vida saludable

L'alimentació infantil és una de les bases d'una bona salut, i la creació d'hàbits d'una dieta sana i equilibrada comença ja en l'etapa prenatal.



Les llevadores de Pediatria dels Pirineus imparteixen tallers de lactància materna des de l'embaràs i ofereixen un seguiment personalitzat després del naixement, acompanyat de tallers en el període postnatal.

A les consultes de pediatria, les infermeres inicien, des de les primeres visites, l'educació en alimentació seguint sempre les indicacions de la Guia d'alimentació saludable en la primera infància, resolent els dubtes que puguin sorgir a les famílies.

En una època en què l'oferta d'aliments processats, begudes ensucrades i begudes mal anomenades "energètiques" envaeixen la



Activitats educatives a escoles per fomentar hàbits saludables



Tallers de lactància i alimentació amb famílies des de l'embaràs

publicitat i els supermercats, és fonamental que els infants aprenguin la importància d'una alimentació equilibrada i els beneficis de l'exercici físic.

Per això, també ens desplacem a escoles bressol, centres educatius i instituts, perquè els nens i nenes aprenguin quina és la base d'una alimentació saludable, mitjançant recursos visuals adaptats a la seva edat i activitats pràctiques.

Cuida't

Tu ets la millor medicina



ferSalut

 fersalut_aceba

 @revistafersalut

 Canal ferSalut

fersalut.cat



Entitats proveïdores del Servei
Català de la Salut (CatSalut)

/Salut

