

Petits canvis per cuidar el nostre planeta a través de l'alimentació



Des d'**Ausolan** volem fomentar que tothom pugui posar el seu granet de sorra, així doncs **cada trimestre us anirem donant uns petits consells** perquè els pugueu posar en pràctica en el vostre entorn.

aquest trimestre treballarem

Promoure un menor i millor consum de carn i productes derivats



Incrementar el consum de llegum

Consumir productes de proximitat i de temporada



Augmentar el consum d'aliments frescos i evitar els ultraprocessats

Reduir el malbaratament alimentari

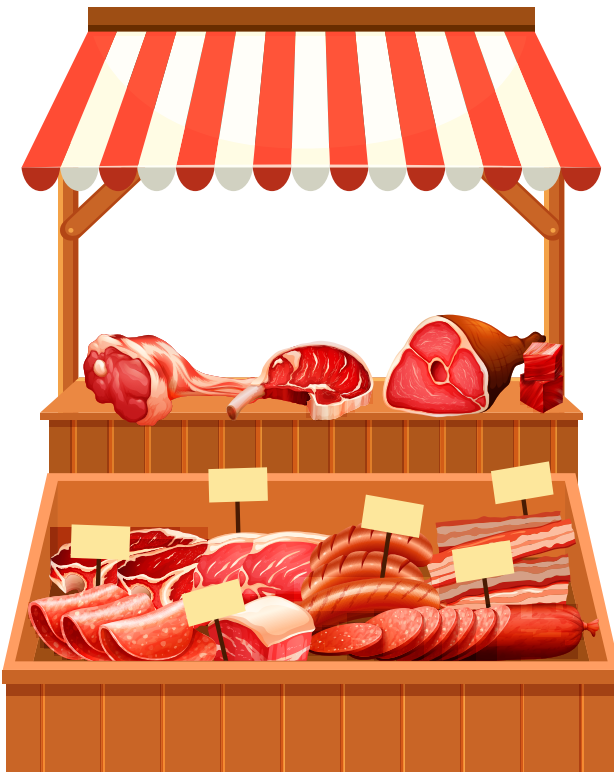


Evitar tant com es pugui la compra de productes amb envàs

L'alimentació és un procés que fem diàriament, durant varis cops i que ens acompanya al llarg de la vida, mitjançant el qual obtenim els nutrients que ens permeten mantenir el benestar de l'organisme.

Tot allò que mengem té un impacte en la nostra salut, però també en la salut del nostre planeta, ja que l'evidència científica mostra que **un terç les emissions de gasos d'efecte hivernacle depenen de la producció d'aliments.**

Per tant, **l'impacte dels aliments** sobre la salut humana no està només en el què es menja, sinó també en el **com es produeix, transforma i distribueix.**



Menys carn vermella i processada ...

per què?

L'Organització Mundial de la Salut recomana reduir el consum de carn vermella i processada, ja que el consum excessiu d'aquestes carns s'associa a diverses patologies.

recomanacions de consum

1-2 vegades/setmana, com a màxim



quant? quan? com?

En el marc d'una alimentació saludable es poden consumir de **3 a 4 vegades carn a la setmana** (màxim d'1 a 2 racions de carn vermella).

S'han d'evitar les coccions a temperatures altes i durant molt de temps, ja que generen substàncies indesitjables que poden augmentar el risc per a la salut.

El consum de carn processades (hamburgueses, salsitxes, embotit,...) ha de ser **ocasional**

sabíeu que...

La carn és una aliment ric en proteïnes, alguns minerals i vitamines. Conté també diferents quantitats de greixos en funció de l'animal i de la part o peça.

Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com el bou, la vedella, el porc, el xai, el cavall i la cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus i la carn de conill.

La carn més consumida del món és la carn de porc (37%), seguida de la de pollastre (32%) i la de vedella (24%).

trucs per reduir el consum de carns processades i vermelles

- Elimina la carn dels esmorzars, ja que un esmorzar saludable ha de portar aquests 3 aliments: fruita + cereal + lacti
- Investiga altres opcions de proteïna vegetal i experimenta a la cuina la creació de noves receptes vegetals
- Substitueix alguna de les racions de carn vermella i/o processada per altres aliments proteics (llegums, ous, peixos o proteïnes vegetals)
- Organitza el teu menú setmanal i planifica bé la compra



més llegums ...



per què?

L'elevat contingut en fibra que tenen proporciona sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal.

Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix els nivells de colesterol i triglicèrids, contribueix a prevenir alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular

recomanacions de consum

3-4 vegades a la setmana, com a mínim



quant? quan? com?

Es poden distribuir de moltes maneres (dies alterns, 3 dies a la setmana, 2 dinars i 2 sopars)

La versatilitat de colors, textures i gustos els permet formar part de les receptes d'hivern, com **potatges, guisats i sopes**, i també de receptes d'estiu com les amanides, empedrats, les sopes fredes o els patés.

Convertir les preparacions a base de llegums en **plats únics o segons plats** ja que són molt riques en proteïnes i, per tant, **són uns bons substituïts de la carn, peix i els ous.**

sabíeu que...

La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal.

En el cas d'alguns llegums com les lleties o algun tipus de mongetes seques, que tenen una proteïna menys completa, es pot complementar barrejant-les amb arròs, pa, patata, etc.

Per minimitzar la producció de gasos indesitjables es recomana coure'ls bé (remullar-los durant unes 6-12 hores abans de coure en facilita la cocció)..

trucs per consumir més llegums

- Cuina 1kg de llegums i **congela-les en recipients petits**, així sempre disposaràs de llegums a punt per consumir
- Incorpora-les en **diferents preparacions**: sopes, purés, estofats, pastes, amanides, arrossos,...
- Busca receptes diferents i originals. Pots optar per receptes típiques d'altres països o innovar amb **altres formats tipus hamburgueses, paté, croquetes**,...
- Organitza el teu menú setmanal i planifica bé la compra

