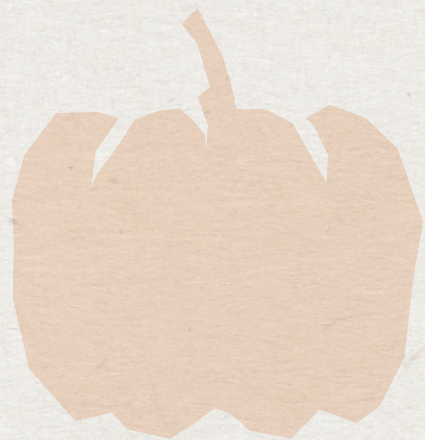




Guia de menús



MALLORCA AL PLAT / MAIG 2021



LORCA
LAT

1. Introducció	3
2. Les claus d'una alimentació saludable.....	4
a. Què potenciar, reduir i canviar	
b. Grups d'aliments i freqüències de consum	
c. La dieta mediterrània per a tota la família	
3. Les menjades del dia: els berenars, el dinar i el sopar	8
a. Els berenars del matí i del capvespre	
b. El dinar i el sopar	
c. Exemples de menús saludables	
d. Receptes	
4. Consells pràctics per al dia a dia.....	27

1. Introducció

"Mallorca al plat" és un projecte impulsat per la Direcció General de Sobirania Alimentària i que coordina l'Associació de Producció Agrària i Ecològica de Mallorca (APAEMA). La iniciativa té com a objectiu enfortir l'abastiment dels menjadors escolars amb aliments locals i ecològics, així com promocionar el món rural des de les escoles. Dintre dels objectius del projecte es troba l'elaboració de materials didàctics, com és aquest llibre guia, perquè la família educativa es sensibilitzi i s'impliqui en el consum de productes locals i ecològics.

La present guia vos pot servir per conèixer les pautes a seguir per garantir una alimentació saludable i sostenible amb **consells, receptes i idees per facilitar el dia a dia a tota la família.**

En general, el tipus i la quantitat d'aliments que es consumeixen, la forma com es produeixen, distribueixen o es compren i el que es tuda són factors molt importants i determi-

nants de la salut humana i de la salut planetària. Per exemple, la transició alimentària causada per la globalització, i que ha fomentat un consum elevat de carns processades, d'aliments ultraprocessats, sucres i greixos, juntament amb els canvis en l'estil de vida, s'associen a l'augment mundial de malalties cròniques, com l'obesitat, la diabetis tipus 2, les malalties cardiovasculars i alguns tipus de càncer, entre d'altres.

A més, els efectes de l'alimentació sobre el medi ambient són clars. L'evidència científica mostra que el model alimentari actual (la producció intensiva d'aliments, el transport, els residus que es generen, el malbaratament, etc.) exerceix un gran impacte sobre el planeta. De fet, les emissions de gasos d'efecte hivernacle depenen en gran part de la producció d'aliments. Per això, les recomanacions de consum d'aliments per frenar el canvi climàtic inclouen dietes basades en aliments d'origen vegetal com cereals integrals, llegums, fruites

i hortalisses, i que continguin aliments d'origen animal procedents de ramaderia extensiva alimentada amb pastures.

Per tot això, a més de potenciar la utilització d'aliments sobretot d'origen vegetal, frescos o mínimament processats, és important que en la planificació de menús **incorporeu aliments de temporada, de producció local i ecològica**, sempre que sigui possible, per mantenir la cultura gastronòmica, dinamitzar l'activitat agrària local i afavorir així la sobirania alimentària.



2. Les claus d'una alimentació saludable

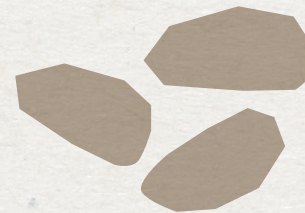
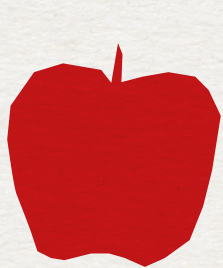
Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

En el món hi ha molts models de dietes saludables, i es pot aconseguir un equilibri nutricional a partir de diferents hàbits dietètics i costums i des de les més variades i imaginatives opcions culinàries. En el nostre entorn, la **dieta mediterrània** es considerada una de les més saludables i sostenibles del món. La dieta mediterrània tradicional es basa en el consum

majoritari d'hortalisses i de fruites fresques, llegums, fruita seca, cereals integrals (arròs, pasta, pa, etc.) i tubercles com la patata, l'oli d'oliva verge i, en menys quantitat i freqüència, làctics (llet, iogurt i formatges), peix i ous, seguit de carns en poca freqüència i quantitat.

La dieta mediterrània també es caracteritza per procurar menjar en família o en companyia i la moderació en les quantitats, la utilització d'aliments locals i de temporada i per potenciar les activitats culinàries i gastronòmiques locals.

En general, podeu aconseguir millorar l'alimentació seguint els següents missatges, sobre els aliments i les conductes que convé potenciar, els que convé reduir i aquells que convé canviar per altres versions més saludables:



A. QUÈ POTENCIAR, REDUIR I CANVIAR

MÉS



Aliments amb un perfil nutricional més saludable i un estil de vida relacionat amb millores en la salut



FRUITES I
HORTALISSES



LLEGUMS



FRUITA SECA



VIDA ACTIVA
I SOCIAL

MENYS



Aliments i productes el consum dels quals convé reduir, ja que és massa elevat i es relaciona amb importants problemes de salut



SAL



SUCRE



CARN VERMELLA
I PROCESSADA



ALIMENTS UL-
TRAPROCESSATS

CANVIAU A



Aliments amb un perfil nutricional més saludable i un estil de vida relacionat amb millores en la salut



AIGUA enlloc de begudes
dolces o alcohòliques



OLI D'OLIVA VERGE
enlloc d'altres greixos
i olis vegetals



CARN DE RAMADERIA
EXTENSIVA ALIMENTADA
AMB PASTURES enlloc de
carn de producció inten-
siva¹



ALIMENTS INTEGRALS
enlloc de refinats
(pa, pasta, arròs...)



ALIMENTS DE
PROXIMITAT enlloc
d'aliments de fora

Adaptat de: ASPCAT, 2019.

¹ La ramaderia extensiva és aquella que cria l'animal dins del seu hàbitat, respectant el seu benestar i alimentant-lo de pastures, majoritàriament. La ramaderia ecològica garanteix una ramaderia extensiva. La ramaderia intensiva treu els animals del seu hàbitat per criar-los dins granges i alimentar-los a base de pinsos i altres substàncies per engreixar. També poden rebre medicació contínua de manera preventiva.

B. GRUPS D'ALIMENTS I FREQUÈNCIES DE CONSUM

En una alimentació equilibrada les racions i freqüències recomanades dels diferents grups d'aliments serien les següents:

Grups d'aliments	Freqüència de consum	Grups d'aliments	Freqüència de consum
 Hortalisses	2-4 racions al dia (crues i cuites). Com a mínim, al dinar i al sopar	 Proteics Llegums ¹  Ous  Peix  Carn	2 vegades al dia, alternant: 3-4 racions a la setmana, mínim 3-4 racions a la setmana 2-3 racions a la setmana (1-2 de peix blau) 2-4 racions a la setmana, màxim. Pre-feriblement, blanca (pollastre o conill) Màxim 2 racions de carn vermella ²
 Fruites fresques	Com a mínim, 3 al dia	 Sal	Màxim 5 g/dia. Cuinar sense sal
 Farinacis integrals (pa, pasta, arròs...) i tubercles (patata i moniato)	Vàries vegades al dia	 Aigua	En funció de la set
 Fruita seca (ametlles, nous, avellanes...)	3-7 grapades a la setmana	 Sucs i begudes ensucrades, embotits i carns processades², patates xips i snacks salats, dolços, rebosteria, postres lactíques, gelats, galetes, etc.	Com menys millor
 Llet i derivats (llet, iogurts i formatge)	1-3 vegades al dia, sense sucres		
 Oli d'oliva verge	A diari, per cuinar i per amanir		

Adaptat de: ASPCAT, 2019; AESAN, 2020.

¹ Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple). Una ració de llegum equival a una ració de carn.

² Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, me, cavall i cabra. La carn blanca és la carn d'aus i la del conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumet o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (cuixot, sobrassada, botifarró, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

Heu de tenir en compte que la quantitat concreta a consumir de farinacis, oli, aliments proteics i lactis depèn de la necessitat individual dels nutrients que aporten aquests aliments, la qual varia en funció del pes corporal, l'estat fisiològic, l'edat i l'activitat física que es realitza.

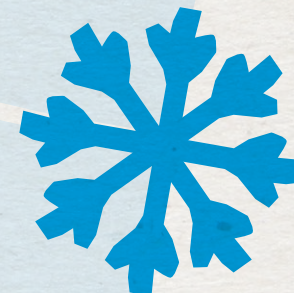
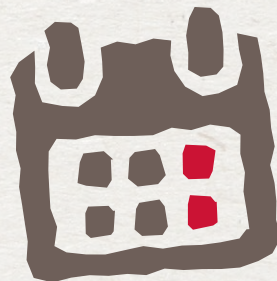
C. LA DIETA MEDITERRÀNIA PER A TOTA LA FAMÍLIA

La dieta mediterrània és adequada per a tota la família, incloent els infants a partir dels sis mesos, tenint en compte algunes particularitats:

- Manteniu la lactància materna.
- Evitau fins als 4 anys tots els aliments sòlids que poden suposar un risc d'ofegament (fruites seques senceres, crispets, olives, grans de raïm o cireres sencers, etc.).
- Evitau els aliments malsans (dolços, embotits, suc de fruites, begudes ensucrades, patates xips, etc.).
- De l'any i fins als 3 anys, no oferiu més de 45 g al dia d'espinacs o bledes, degut al seu contingut en nitrats. 
- Evitau servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gató i tintorera) i lluç de riu o luci a infants menors de 10 anys, degut al seu contingut en mercuri. 

Com podeu posar en pràctica totes aquestes recomanacions?

En primer lloc, omplint la gelera i el rebost amb aliments saludables. En aquest sentit, a la Guia de la compra  podeu trobar informació d'utilitat per fer una compra d'aliments saludable i sostenible. També en el següent apartat s'explica què heu d'incloure i com podeu estructurar les menjades diàries: berenars, dinar i sopar.



3. Les menjades del dia: els berenars, el dinar i el sopar

Per poder disposar de l'energia i els nutrients necessaris, i perquè no passi massa temps entre les menjades podeu repartir els aliments en diverses ingestes diàries, en funció dels horaris i activitats de cada persona, per exemple, entre 3 i 5

menjades al dia: berenar a casa, berenar a mig matí, dinar, berenar al capvespre i sopar.

Totes les ingestes del dia són igualment importants: no serveix de res que faceu un berenar molt saludable si el sopar es

basa en aliments malsans o a la inversa. Tots els aliments i begudes consumides, després de digerir-se i metabolitzar-se, entren a formar part del nostre organisme.

Com podeu estructurar i què heu d'incloure en les diferents menjades?

A. ELS BERENARS DEL MATÍ I DEL CAPVESPRE

Qualsevol aliment saludable és apte per començar el dia (un plat de crema de verdures o un tros de truita que va sobrar del sopar, per exemple), però, generalment, el berenar del matí sol estar compost per aliments o preparacions senzilles a base de:

- **Fruita fresca sencera o a trossos.** Els sucs, encara que siguin naturals, i altres begudes ensucrades, com menys, millor.
- **Farinacis integrals:** pa, torrades, galetes d'oli, cereals sense sucre.
- **Làctics:** llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge tendre o fresc (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits).
- **Aigua.**



Altres aliments que podeu incloure en el berenar són la **fruita seca crua o torrada** (ametlles, nous, avellanes, etc.), la **fruita dessecada** (panses, prunes seques, etc.), les **hortalisses de temporada** (tomàtiga, enciam, prebetendre, etc.), els **aliments proteics** (ous, formatge, hummus, peix en conserva, etc.), els

aliments grassos (preferentment oli d'oliva verge, alvocat, crema de fruita seca, etc.), etc.

També hi ha aliments que se solen prendre per berenar, però només hauríeu de menjar-ne de forma ocasional, i són el sucre, la mel, els xarops (d'auró, d'atzavara, de poma,

d'arròs, d'ordi, etc.), la confitura, la mantega i la margarina, els productes amb xocolata, els suc de fruita, els lactis ensucrats, la rebosteria casolana o industrial (coques, ensaimades, croissants, magdalenes, donuts...), els cereals ensucrats, les galetes, els embotits i altres carns processades, etc.

Com a alternativa, podeu elaborar la rebosteria a casa emprant:

- **Oli d'oliva** enlloc de mantega.
- **Farina integral** o mesclada enlloc de blanca.
- Menys quantitat de sucre: reduir a un terç el sucre de les receptes dolces. Per exemple, si la recepta indica "150 g de sucre", utilitzau només 50 g. També podeu endolcir emprant **fruita molt madura**, panses, dàtils, etc., enlloc de sucre.

- **Herbes i espècies** per ressaltar el sabor dels plats (vainilla, canyella, anís, ratlladura de taronja o llimona, gingebre, etc.).
- La meitat de l'oli, margarine, mantega, etc., de les receptes, substituiu-la per **aigua, llet, beguda vegetal, iogurt natural o fruita triturada** (segons la recepta).

A mig capvespre, podeu aprofitar per fer un berenar que ajudi a complementar les altres ingestes del dia i aguantar fins a l'hora del sopar, sense caure en l'ús quotidià d'aliments malsans, com els dolços, els embotits, els

suc de fruites, les begudes ensucrades, la patates fregides, etc. Podeu incloure diferents aliments saludables, prioritzant la fruita fresca o seca, els farinacis integrals i els lactis sense ensucrar, com en el berenar del matí.



Exemples de berenars

- Llet amb flocs de blat de moro (sense ensucrar) i trossos de figues seques.
- Una taronja i un grapat d'ametlles.
- Bol de iogurt amb fraules i granola.
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, albercocs, prunes seques, etc.)
- Iogurt natural amb arròs inflat i panses.
- Llonguet integral amb truita.
- Pa integral de nous amb rodanxes de tomàtiga i formatge tendre.
- Pa integral torrat amb oli d'oliva verge i un tassó de llet.
- Pa de llavors amb formatge i raïm.
- Galetes d'oli de sègol, una poma i una grapada de cacauets.

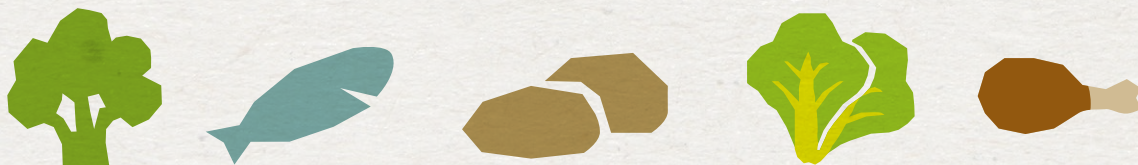
Tant si el berenar es fa a casa, a l'escola o a la feina sempre hi ha una opció saludable, especialment, si es planifica la compra i s'hi dedica el temps necessari per preparar-lo.



B. EL DINAR I EL SOPAR

Tant per la quantitat com per la varietat d'aliments que els componen o pel temps que s'hi inverteix, el dinar i el sopar solen ser les menjades més importants del dia. Incloeu en diferents proporcions hortalisses, farinacis (cereals i tubercles), proteics, fruita fresca i oli d'oliva verge. L'estructura i la composició del dinar i del sopar seria la següent:

- **Primer plat:** hortalisses, farinacis integrals (pasta, arròs...), llegums o tubercles (patata o moniato).
- **Segon plat:** aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)
- **Guarnició:** hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles
- **Postres:** fruita fresca
- **Pa integral**
- **Aigua**
- **Oli d'oliva verge** per cuinar i amanir



Els menús també es poden presentar com a plat únic

- **Plat únic:**

- **Opció 1:** llegums i hortalisses

- **Opció 2:** farinacis (cereals integrals o tubercles) i hortalisses i aliment proteic (peix, ous, carn, fruita seca)

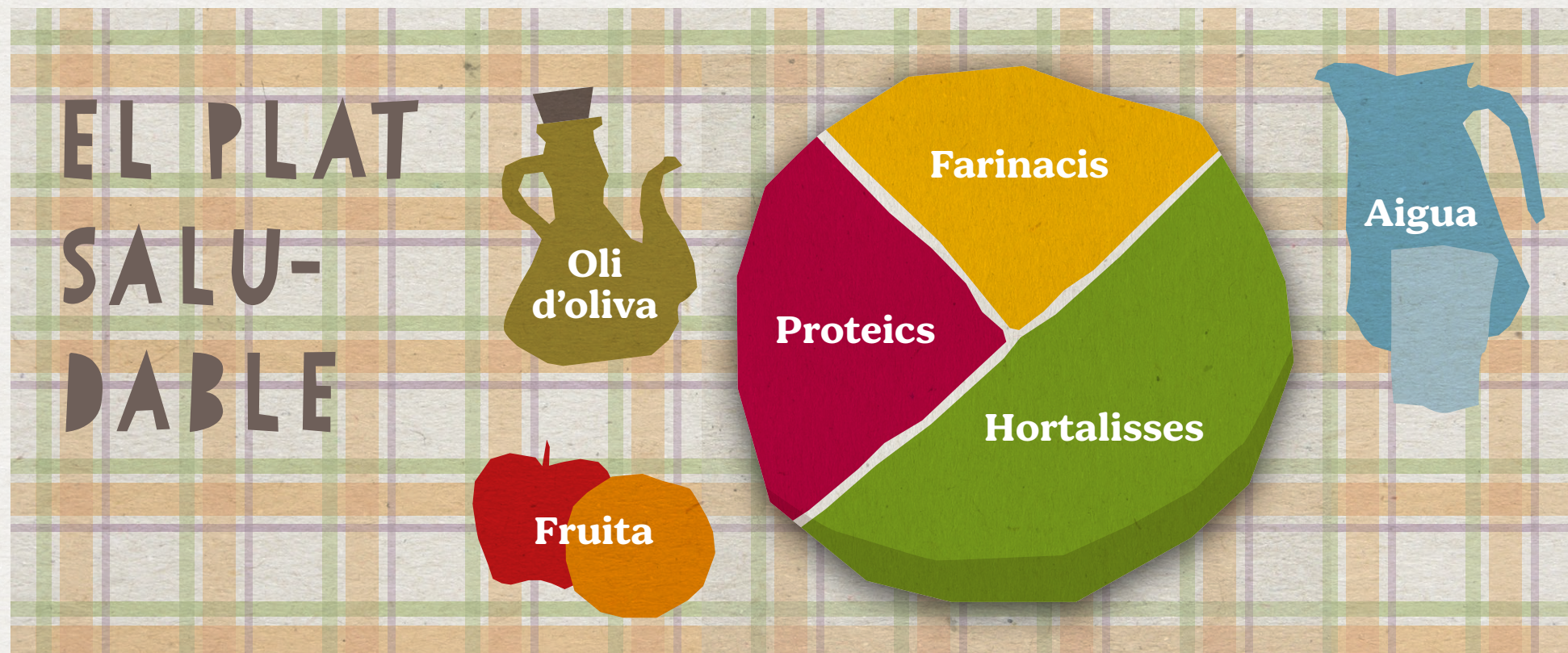
- **Postres:** fruita fresca

- **Pa integral o moreno**

- **Aigua**

- **Oli d'oliva verge** per cuinar i amanir

El mètode del plat saludable és una eina gràfica que vos pot ajudar a entendre l'estructura de les menjades principals i veure la proporció dels diferents grups d'aliments que han d'incloure:



A les menjades principals heu de trobar un equilibri entre la presència d'hortalisses, farinacis i proteics. La composició seria:

1/2



- La 1/2 del plat l'ocuparien **hortalisses i verdures**. Són indispensables en els dinars i els sopars. Heu de procurar variar entre crua i cuïta.

1/4



- Una 1/4 del plat han de ser **farinacis**: cereals integrals, com el pa, la pasta, l'arròs, etc. o tubercles, com la patata i el moniato.

1/4



- Una 1/4 del plat han de ser aliments **proteics**, com els llegums, el peix, els ous o la carn blanca no processada. Heu de limitar les carns vermelles i evitar les carns processades. Quan l'incloeu llegums en el menú, és suficient que l'altra meitat del plat l'ocupin les hortalisses. Les fruites seques es poden incloure en amanides, en picades o en salses.

Les **quantitats** han d'anar d'acord amb les necessitats individuals, que depenen de l'activitat física que realitzau, el vostre pes corporal i la gana.

Així mateix, variaueu les **tècniques culinàries** al llarg de la setmana, triant aquelles que no suposin l'ús de molt d'oli: cocció a vapor, a l'aigua (bullit o escalfat), al forn (a la sal, a la papillota, convencional), a la planxa, o graella, saltejats o ofegats amb poca quantitat d'oli o cocció en microones. En general, els mètodes ràpids per

cuinar en què no es submergeix l'aliment en aigua produeixen menys pèrdues de nutrients que els mètodes de major durada, sobretot aquells de cocció a temperatures moderades i en què no s'aprofita l'aigua de cocció.

A partir de les recomanacions de consum d'aliments proposades i les recomanacions sobre l'estructura i la composició dels menús, que suggereix *El plat saludable*, podeu **planificar els menús** tant setmanals com mensuals,

tenint en compte, per descomptat, les vostres preferències i hàbits individuals i/o familiars i la temporalitat del producte.

Una vegada planificats els menús, podeu substituir els diferents aliments pels plats i preparacions preferides, configurant d'aquesta manera tots els menús.

Els següents exemples de dinars i sopars compleixen amb les recomanacions explicades:

- Ciurons trempats + mandarines.
- Crema de carbassa + truita de patata amb trempó + magrana.
- Ravenets + arròs de peix + cireres.

- Escarola + conill rostit amb patates + macedònia de fruita fresca.
- Gaspatxo + paella mixta (pollastre, peix i marisc) + meló.

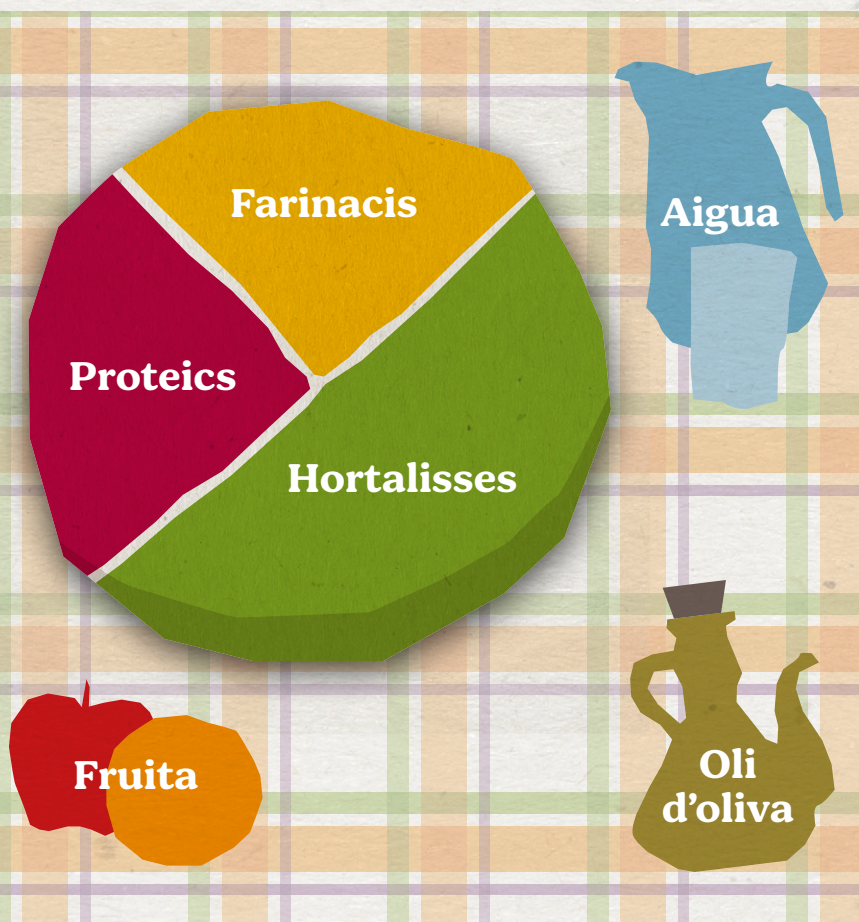
- Amanida variada + espaguetis a la bolonyesa + pera.
- Sopes mallorquines de verdura amb daus de carn magra + taronja.

Com complementar el dinar amb el sopar?

Perquè els sopars complementin els dinars de forma adequada és bàsic planificar-los amb antelació, a partir de la programació setmanal o mensual dels dinars. Així, podeu evitar improvisar i acabar menjant qualsevol cosa o abusant de plats precuinats.

Per preparar una planificació de sopars equilibrada i que es complementi amb el dinar, teniu en compte els consells anteriors sobre l'estructura tipus del menú i els grups d'aliments que ha d'incloure.

La gràfica següent vos pot ajudar, a partir de la planificació dels dinars o recordant el que heu dinat, a planificar un sopar complementari. Veureu com les possibilitats i combinacions gastronòmiques adaptables a les estructures proposades són infinites:



Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca

C. EXEMPLES DE MENÚS SALUDABLES

Els següents exemples de menús diaris per a les diferents estacions de l'any inclouen les pautes i les recomanacions esmentades en

els apartats anteriors. Són exemples orientatius, per ajudar-vos a entendre com distribuir els aliments al llarg del dia, i que es poden

adaptar als gustos i preferències personals en el context d'una alimentació saludable.

	Primavera	Estiu	Tardor	Hivern
Berenar	Batut de fraules	Tassó de llet amb llimona i canyella	logurt natural amb granola	Llet
Mig matí	Galetes d'oli de sègol Nous	Pa amb oli amb pebre tendre i olives	Figues i ametlles	Pa amb oli amb formatge i raïm
Dinar	Ciurons trempats Pa moreno Taronja a rodanxes	Escudella fresca Tumbet (albergínia, carbassó, pebre vermell, patata, ceba i tomàtiga) Síndria	Amanida tèbia de mongeta tendra / Conill amb ceba amb daus de patata Raïm	Amanida d'hivern Paella de peix i marisc Mandarines
Berenar	logurt natural amb panses	Meló Grapat d'ametlles torrades	Formatge tendre amb pera	logurt natural i figues seques
Sopar	Crema de pastanaga Remenat d'espàrrecs i carxofes / Pa integral Nespres	Trempó Sardines a la planxa Pa moreno Albercocs	Ensalada de pastanaga i remolatxa Raïm de ciurons Poma	Cuinat de lleties Coca de verdura Taronja

RECEPTES

Berenars:

- Granola
- Galetes
- Paté de llenties i nous
- Pastís de carbassó i garrova
- Coquetes de garrova
- Batut de fruita i verdures
- Compota de pera i poma

Dinars/sopars d'estiu:

- Escudella fresca
- Gaspaxo de remolatxa amb crostons de pa moreno
- Coca de verdura
- Sopa de verdures amb fideus de muro
- Espaguetis carbassó amb falsa bolonyesa de llenties
- Peix a la mallorquina
- Macarrons amb albergínia i *cherries*

Dinars/sopars d'hivern:

- Raoles de ciurons
- Cuinat de llenties amb bledes i arròs
- Aguiat de pilotes de me
- Farcits de col i llegum
- Fava parada
- Arròs brut
- Amanida d'hivern

GRANOLA

INGREDIENTS

- 200 g de flocs de civada
- 30 g de nous
- 30 g d'ametlles crues
- 15 g de pipes de gira-sol
- 15 g de pipes de carbassa
- 15 g de sèsam sense torrar
- 30 g de panses
- 30 g d'oli d'oliva verge
- 1 culleradeta de canyella en pols
- 1 culleradeta de farina de garrova

PREPARACIÓ

- Encalentir el forn a 160° amb calor a dalt i a baix.
- Picar amb un ganivet les nous i les ametlles.
- En una palangana de forn col·locar un paper d'enfornar a la base.
- Dins un recipient mesclar els flocs de civada, la fruita seca picada, les pipes, el sèsam, la canyella i la farina de garrova.
- Afegir l'oli i tornar mesclar bé.
- Col·locar damunt la palangana de forn i enfornar 5 minuts.
- Treure la palangana, remenar la mescla i tornar a enfornar 5 minuts més, vigilant que no es torri massa.
- Treure del forn i afegir les panses.
- Deixar refredar i guardar dins un recipient de vidre hermètic.

Notes:

Aquesta granola es pot menjar amb iogurt, amb compota, amb llet o beguda vegetal o fer servir com a base per fer galetes.



GALETES DE POMA I PLÀTAN

INGREDIENTS

- 150 g de flocs de civada
- 30 g d'avellanes sense closca
- 1 poma dolça
- 1 plàtan o pera madura
- 40 ml d'oli d'oliva verge
- 40 ml de llet, beguda vegetal d'ametlles o aigua
- 60 g de farina de blat sarraí
- 1 culleradeta de canyella en pols
- 60 g de panses sense llavors

PREPARACIÓ

- Posar les panses en remull dins aigua 30 minuts.
- Encalentir el forn a 150° amb calor a dalt i a baix.
- Picar les avellanes.
- Pelar i ratllar la poma.
- Xafar el plàtan o pera amb una forqueta.
- En un recipient posar tots els ingredients i mesclar bé.
- Deixar en repòs 10 minuts.
- Preparar una palangana de forn amb paper vegetal.
- Humitejar les mans amb aigua i fer bolles amb una cullerada de pasta.
- Col·locar damunt la palangana i aplanar. Surten unes 20 galetes.
- Enfornar 25 minuts fins que siguin daurades.
- Deixar refredar damunt una reixa, fora de la palangana.

Notes:

Si es couen a 180 ° durant 15 minuts quedaran més tendres.

Es poden substituir les avellanes per una altra fruita seca, i les panses per figues o prunes seques.

El plàtan ha de ser molt madur perquè afegixi dolçor. També es pot substituir per pera madura.

PATÉ DE VERDURES I LLENTIES

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 400 g de lleties cuites (150 g si són crues)
- 60 g de nous pelades
- 300 g d'albergínia (1 unitat)
- 1 all
- 45 ml d'oli d'oliva verge (3 cullerades soperes)
- 1/2 culleradeta de farigola
- 1/2 culleradeta de sal iodada
- suc de mitja llimona

PREPARACIÓ

- Rentar l'albergínia, treure la part verda i rostir sencera al forn 180° uns 30 minuts.
- Deixar refredar i pelar.
- Pelar i trossejar l'all.
- Reservar una mica de nou per decorar el paté. Posar tots els ingredients junts i triturar. Si queda massa espès es pot afegir una mica d'aigua.
- Posar dins un recipient, i afegir per damunt les nous reservades.
- Guardar tapat a la nevera.

COCA DE CARABASSÓ I GARROVA

INGREDIENTS per a 12 racions

- 250 g de carabassó
- 3 ous
- 100 g de farina d'ametlla (ametlla picada)
- 100 g de farina de blat sarraí
- 50 g de farina de garrova
- 10 g de llevat per a dolços
- 1 culleradeta de bicarbonat
- 90 ml d'oli d'oliva verge
- 125 g de dàtils naturals + 125 ml d'aigua
- 1 culleradeta de canyella en pols
- 1/2 culleradeta de gingebre en pols
- 1/4 cullereta de sal iodada
- 1 llimona (la ratlladura)
- 20 g xocolata de garrova ratllada

PREPARACIÓ

- Forrar un motlle de 22 cm amb paper de forn.
- Encalentir el forn a 180 °C, amb calor només per baix.
- Posar en remull els dàtils sense pinyol amb l'aigua 15 minuts i triturar.
- Rentar i picar o ratllar fi el carabassó amb la pell.
- Posar dins un colador i colar bé tota l'aigua que deixi anar.
- Dins un recipient mesclar les farines, la canyella, el gingebre, la sal, el llevat i el bicarbonat.
- Dins un altre recipient batre els ous.
- Afegir l'oli, la ratlladura de llimona, la pasta de dàtils i el carabassó.
- Ajuntar la mescla dels dos recipients
- Abocar dins del motlle.
- Enfornar durant 45 minuts.
- En treure-la del forn, mentre està ben calenta, repartir per damunt la xocolata ratllada amb l'ajuda d'un pelador o ganivet.

Notes:

Per comprovar que la coca és cuïta, clavar un escuradents al centre i comprovar que surt net. Si surt tacat de pasta, deixar coure una mica més.

COQUETES DE GARROVA

INGREDIENTS Per a 12 coques

- 100 g de farina de xeixa morena
- 100 g de farina de blat sarraí
- 40 g de farina de garrova
- 1 culleradeta de llevat per dolços
- 180 ml de llet, beguda vegetal o aigua
- 2 plàtans o peres molt madures
- 2 ous
- Oli d'oliva verge

PREPARACIÓ

- Dins un recipient mesclar les farines amb la sal i el llevat.
- Triturar la fruita amb la llet, beguda vegetal o aigua i els ous.
- Unir els ingredients secs amb la mescla líquida.
- Posar a foc baix una paella.
- Tirar dues cullerades de pasta dins la paella calenta untada amb oli i donar forma redona.
- Quan surtin bombolletes, girar la coqueta i daurar 1 minut més.

Notes:

Es poden menjar amb compota de fruita, formatge fresc i nous o sense res.

BATUT DE FRUITA I VERDURES

RECEPTA 1

INGREDIENTS Per a 4 tassons

- 300 g de fraules
- 2 plàtans o peres madures
- 250 g de iogurt natural
- 1 culleradeta de canyella en pols
- 180 ml de llet, beguda vegetal o aigua
- 4 dàtils al natural o 40 g de panses

PREPARACIÓ

- Posar en remull els dàtils o panses amb aigua 15 minuts.
- Rentar les fraules i tallar-les per la meitat.
- Pelar i tallar els plàtans o peres a trossos.
- Posar tots els ingredients junts i triturar (l'aigua del remull de la fruita seca també).

Notes:

Si prèviament es congela la fruita, el batut queda molt cremós amb textura de gelat. Aquesta recepta és ideal per aprofitar la fruita que tenim massa madura, que podem anar congelant i després emprar-la per fer batuts.

RECEPTA 2

INGREDIENTS Per a 4 tassons

- 360 g de pomes (2 unitats)
- 250 g de cogombre (1 unitat)
- 100 g de remolatxa (1 unitat)
- 1 llimona
- 1/2 culleradeta de gingebre.
- 8 fulles de menta o d'herbasana

PREPARACIÓ

- Pelar, tallar i triturar tots els ingredients junts.

Notes:

Es pot afegir gel o aigua freda.

COMPOTA DE FRUITES SENSE SUCRE

INGREDIENTS per a 4 persones

- 350 g de pomes
- 350 g de peres
- 1 llimona petita
- 1 branca de canyella
- 5 claus d'espècie
- 1/2 culleradeta de fonoll en gra
- 180 ml d'aigua

PREPARACIÓ

- Pelar i tallar les pomes i les peres.
- Posar la fruita, les espècies i l'aigua dins una olla.
- Afegir el suc de llimona i dues tires de la pell.
- Tapar l'olla i deixar a foc baix 30 minuts.
- Retirar del foc i aixafar amb una forqueta.
- Deixar refredar.

ESCUDELLA FRESCA

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 400 g de mongeta pintada
- 400 g de patata
- 150 g de pastanaga
- 200 g de carabassó
- 300 g de mongeta tendra
- 200 g de fulla de col
- 200 g de ceba
- 350 g de tomàtiga de ramellet
- 4 dents d'all
- 4 litres d'aigua
- Oli d'oliva verge al gust
- Sal iodada i pebre bord dolç

PREPARACIÓ

- Rentar totes les verdures i tallar-les a daus.
- Rentar les fulles de col, eliminar el tronc i tallar a tires.
- Pelar la ceba i els alls i picar. Ratllar la tomàtiga.
- Posar una olla al foc amb 1 litre d'aigua.
- Posar una greixonera al foc amb oli.
- Sofregir la ceba i l'all dins la greixonera. Baixar el foc al mínim.
- En ser transparent, incorporar la tomàtiga. Afegir sal i pebre bord.
- Quan la tomàtiga sigui cuïta, abocar l'aigua bullent. En tornar a bullir, abocar les mongetes i bullir 5 minuts.
- Incorporar les mongetes tendres i la pastanaga. Al cap de 10 minuts, afegir la patata, el carabassó i la col.
- Bullir a foc moderat. Rectificar de sal.

GASPATXO DE REMOLATXA

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 450 g de remolatxa vermella
- 500 g de tomàtiques madures
- 20 g de ceba
- 60 g de cogombre
- 1/2 culleradeta de sal iodada
- 20 ml de vinagre de poma
- 100 ml d'oli d'oliva verge
- 200 ml d'aigua freda
- 15 g de pebre vermell
- 40 g de pa integral o moreno
- Cibulet picat

PREPARACIÓ

- Rentar amb un raspall les remolatxes, i tallar-les a daus.
- Coure en aigua, aproximadament 25 minuts, fins que estiguin tendres.
- Escórrer i deixar refredar.
- Pelar i tallar el cogombre i la ceba.
- Rentar i tallar les tomàtiques.
- Rentar i tallar a daus petits el pebre vermell i reservar.
- Triturar la remolatxa, la ceba i el cogombre amb l'oli i la sal.
- Afegir l'aigua molt freda.
- Tallar el pa, i torrar-lo al forn o en una paella sense oli.
- Afegir els crostons, el pebre vermell i el cibulet en el moment de servir.



COCA DE VERDURA

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 200 g de carbassó
- 150 g de tomàtiga
- 200 g de grells
- 400 g de farina de xeixa
- 80 g d'Olives
- Oli d'oliva verge
- Aigua
- 15 g de llevat fresc
- 16 fulles d'alfabeguera

PREPARACIÓ

- Encalentir el forn a 200 graus.
- Rentar i tallar el carbassó a rodanxes fines. Rentar i tallar la tomàtiga a daus i la part blanca dels grells a rodanxes.
- Mesclar les hortalisses dins un bol, condimentar i afegir un raig d'oli. Deixar reposar perquè faci adob.
- Mesclar i pastar l'oli, l'aigua, el llevat i la farina de xeixa.
- Afegir farina fins que comenci a desferrar-se de les voreres.
- Estirar la pasta damunt una palangana de forn.
- Amb la batedora, mesclar l'oli, l'alfabeguera, el pebre i la sal.
- Repartir les hortalisses adobades damunt la pasta. Decorar amb les olives.
- Enfornar la coca.
- En treure-la del forn, ruixar-la amb l'oli d'alfabeguera.

SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS DE MURO

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 320 g de mongeta blanca
- 320 g de mongeta tendra
- 80 g de ceba
- 80 g de patata
- 150 g de tomàtiga madura
- 40 g d'api
- 100 g de pastanaga
- 100 g de carbassó
- 400 g de fideus mallorquins
- 100 g de formatge mallorquí sec
- 20 g d'alfàbrega
- 2 dents d'all
- Oli d'oliva verge
- Aigua

PREPARACIÓ

- Posar les mongetes blanques en remull durant 8 hores.
- Posar-les dins d'una cassola i cobrir-les amb aigua freda. Coure durant una hora.
- Tallar les hortalisses en petits daus.
- Dins d'una cassola, posar l'oli i sofregir la ceba picada durant tres minuts.
- Afegir les patates, les pastanagues, el carbassó i l'api. Remenar i coure durant tres minuts més.
- Afegir l'all, les mongetes blanques, les mongetes tendres i la tomàtiga. Coure durant una hora a foc mitjà.
- Afegir els fideus i coure deu minuts a foc mitjà. Condimentar.
- En el moment de servir afegir les fulles d'alfàbrega i el formatge ratllat.

ESPAGUETIS DE CARABASSÓ AMB SALSA DE LLENTIES

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 600 g de carabassó
- 400 g de lleties cuites
- 160 g de pastanaga
- 125 g de remolatxa
- 125 g de ceba
- 2 alls laminats
- 45 ml d'oli d'oliva verge
- 50 ml d'aigua
- 1/2 culleradeta de sal iodada
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç
- 1 culleradeta d'orenga

PREPARACIÓ

- Rentar i tallar la remolatxa i la pastanaga a trossos petits.
- Posar una paella a foc mitjà amb dues cullerades d'oli.
- Afegir la ceba i quan es comenci a daurar incorporar la pastanaga i la remolatxa.
- Ofegar durant 10 minuts.
- Baixar el foc, tapar i deixar 15 minuts més.
- Afegir la sal i el pebre vermell i triturar-ho.
- Mesclar les lleties amb la salsa triturada.
- Tallar els carabassons a tires fines, com si fossin espaguetis.
- En una paella amb 1 cullerada d'oli saltejar el carabassó 2 minuts amb els alls i l'orenga.
- Servir els espaguetis de carabassó amb la salsa per damunt.



PEIX A LA MALLORQUINA

INGREDIENTS Per a 4 persones

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| • 4 lloms de peix | • 40 g de panses |
| • 400 g de patata | • Pebre bord |
| • 300 g de bledes | • Oli d'oliva verge |
| • 300 g de ceba | • Sal iodada |
| tendra | • Pebre negre |
| • Julivert | mòlt |
| • 2 tomàtiques a rodanxes | |
| • 4 dents d'all | |
| • 40 pinyons | |

PREPARACIÓ

- Cobrir amb oli el fons d'una palangana de forn.
- A continuació, col·locar les patates prèviament tallades a rodanxes.
- Rentar i tallar les bledes, les cebes tendres, el julivert i posar-ho dins un bol. Amanir amb oli, sal, pebre i pebre bord.
- Tallar els alls a làmines fines, afegir al bol i mesclar bé.
- Posar una petita capa de les verdures damunt les patates i, seguidament, els filets de peix.
- Col·locar la resta de verdures damunt del peix.
- Finalment, posar les panses, els pinyons i les rodanxes tomàtiga.
- Posar un raig d'oli i enforar durant 45 minuts a 180°.
- Servir calent.

Notes:

Es poden emprar diversos tipus de peix, com el déntol, anfós, el besuc o el lluç.

MACARRONS AMB ALBERGÍNIA I CHERRIES

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 400 g de macarrons integrals
- 200 g de ceba
- 500 g d'albergínies
- 250 g de tomàtiques de cirerol
- 4 alls
- 1 culleradeta de romaní
- 1 culleradeta de farigola
- 1 culleradeta d'orenga
- 50 ml d'oli d'oliva verge
- 12 fulles d'alfàbrega fresca
- 1/2 culleradeta de sal iodada

PREPARACIÓ

- Encalentir el forn a 180 °C amb calor a dalt i a baix.
- Pelar i tallar a daus la ceba pelada i l'albergínia amb la pell. Tallar les tomàtiques per la meitat.
- Afegir l'oli, la sal, les espècies i els alls a les verdures i mesclar bé.
- Enfornar 20 minuts, remenant un parell de vegades durant l'enfornat.
- Bullir els macarrons dins l'aigua amb una mica de sal.
- Colar la pasta i mesclar amb les verdures.
- Picar les fulles d'alfàbrega i posar-les per damunt.



RAOLES DE CIURONS

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 400 g de ciurons secs
- 2 dents d'all
- 200 g de cebes tendres
- 200 g d'espínacs
- 3 ous
- Farina

PREPARACIÓ

- Posar els ciurons en remull 8 hores abans de bullir.
- Bullir aigua i coure els ciurons. Reservar.
- Posar els ciurons dins el pot de la batedora i triturar.
- Picar molt fins la resta dels ingredients.
- Col·locar dins un bol la picada i els ciurons, mesclar bé i condimentar.
- Fer petites coques ovals amb la massa i enfarinar.
- Posar les raoles al forn durant 10 minuts a 180 °C, amb calor a dalt i a baix.



CUINAT DE LLENTIES AMB BLEDES I ARRÒS INTEGRAL

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 320 g de lleties
- 80 g de bledes
- 120 g de ceba
- 120 g de tomàtiga
- 200 g d'arròs integral
- Oli d'oliva verge
- Aigua
- Sal iodada
- Pebre bord

PREPARACIÓ

- Tallar la ceba petita, i posar-la dins una olla amb una mica d'oli. Sofregir fins que sigui transparent.
- Rentar i tallar la bleda a trossos petits i sofregir juntament amb la ceba.
- Afegir la tomàtiga ratllada juntament amb un polsim de pebre bord, remenar i deixar coure la tomàtiga.
- Afegir les lleties. Remenar 2 minuts.
- Cobrir d'aigua, dur a ebullició i coure a foc suau durant una hora i mitja aproximadament.
- Mentre es couen les lleties, coure l'arròs integral en aigua bullint durant uns 25 minuts.
- Corregir de sal les lleties i servir dins el plat amb l'arròs.

Notes:

Es recomana posar les lleties en remull 2 hores abans de cuinar.

AGUIAT DE PILOTES DE ME

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 400 g de carn picada de me
- 4 ous
- 200 g de pa moreno sec
- Llet
- 20 g de julivert
- 200 g de ceba
- 200 g de tomàtiga
- 800 g de patates
- Ametlles torrades
- 4 alls
- Sal iodada
- Pebre bo mòlt
- Farina integral
- Oli d'oliva verge

PREPARACIÓ

- Eliminar la crosta de la llesca de pa, fer trossos i posar-los en remull dins la llet tèbia.
- Netejar el julivert i picar-lo ben fi. Pelar l'all i la ceba i picar-los.
- Ratllar la tomàtiga. Pelar les patates, tallar-les a cantons grossos, i deixar en remull amb aigua dins un bol.
- Condimentar la carn. Afegir l'ou batut, el julivert i l'all picat i la molla de pa. Mesclar-ho tot.
- Formar bolles amb la carn i passar per farina.
- Posar una olla al foc amb un litre d'aigua i en bullir abaixar el foc al mínim.
- Fregir les pilotes amb oli d'oliva. Quan siguin cuites, posar-les damunt paper absorbent.
- Posar el mateix oli a una greixonera al foc i en ser calent abocar-hi la ceba i l'all picats.
- Afegir sal i pebre bo. Tapar-la, i deixar coure la ceba fins que sigui transparent.
- Afegir la tomàtiga. Cuinar.
- Abocar l'aigua bullent. Bullir 10 minuts.
- Incorporar les pilotes i les patates.
- Cuinar fins que les patates siguin tendres. Servir.

FARCELLETS DE COL I MONGETES

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 8 fulles verdes de col senceres
- 150 g de col
- 150 g de ceba
- 120 g de pastanaga
- 50 ml d'aigua o brou de verdures
- 200 g de mongetes blanques cuites
- 2 alls
- 50 ml d'oli d'oliva verge
- ½ culleradeta de pebre negra
- 1 culleradeta de sal iodada
- 250 g de salsa de tomàtiga
- 20 g d'ametlla picada

PREPARACIÓ

Per a les fulles senceres de col:

- Escaldar 5 minuts en aigua bullint, amb mitja culleradeta de sal, les fulles senceres de la col.
- Treure de l'aigua amb cura que no es rompin.
- Ficar les fulles en aigua freda per tallar la cocció i, un cop fredes, assecar bé.
- Retallar la part més dura del tronc.

Farciment:

- Pelar i picar la ceba i els alls.
- Ofegar en una paella amb 2 cullerades d'oli.

- Afegir la col tallada molt fina i la pastanaga ratllada
- Afegir 50 ml d'aigua o brou de verdures
- Quan la verdura estigui tendre, afegir les mongetes cuites
- Afegir sal i pebre al gust

Farcellets:

- Posar en el centre de cada fulla una mica de farciment.
- Doblegar cap a dins primer amb els laterals i després embolicar amb la resta de fulla fent un paquet atapeït.

- Col·locar els farcellets en una palangana de forn amb una mica d'oli.
- Afegir la salsa de tomàtiga per damunt i l'ametlla picada.
- Encalentir 10 minuts al forn.



FAVA PARADA SENSE PATATA

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 400 g de faves seques pelades
- 200 g de ceba
- 150 g de tomàtiga
- 150 g de pastanaga
- 150 g de carabassa
- 100 g d'espinacs
- 8 fulles d'herbasana
- Sal iodada
- Oli d'oliva verge

PREPARACIÓ

- Colar les faves i posar-les a bullir dins una olla amb aigua freda 40 minuts.
- Rentar els espinacs i tallar a trossos regulars. Ratllar les tomàtiques. Pelar la ceba i tallar-la a la juliana.
- Pelar la carabassa i les pastanagues i tallar-les a trossos regulars.
- Abocar totes les verdures dins l'olla de les faves. Afegir sal.
- Bullir el conjunt durant aproximadament 1 h.
- Incorporar les fulles d'herba-sana uns minuts abans d'aturar el foc.
- Rectificar de sal i triturar.
- Servir

ARRÒS BRUT

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 1 litre de brou de pollastre
- 1/2 litre d'aigua
- Oli d'oliva verge
- Pebre
- Sal iodada
- 280 g de ceba
- 280 g de tomàtiga triturada
- 250 g de carn magra
- 300 g de pollastre
- 400 g d'arròs redó
- 100 g de mongeta tendra
- 1 fetge de pollastre
- 100 g de pèsols
- 100 g de bolets
- 1 nyora

PREPARACIÓ

- Dins una olla al foc amb una mica d'oli posar la ceba picada.
- Quan la ceba estigui ben daurada, afegir la tomàtiga, la carn i el pollastre tallats a trossos.
- Afegir els bolets nets i tallats i ofegar durant uns minuts.
- Incorporar el brou de pollastre i deixar coure.
- Mentrestant, preparar la picada posant en una paella al foc amb el fetge de pollastre i fregir.
- Quan el brou comenci a bullir afegir la mongeta tendra neta i tallada i els pèsols.
- Acabar de preparar la picada posant en un morter el fetge i la nyora.
- Afegir una mica del brou de la cocció al morter, remenar i abocar-ho dins l'olla.
- Afegir l'arròs al brou, tapar i deixar coure fins que l'arròs sigui cuit. Servir.

AMANIDA D'HIVERN

INGREDIENTS Per a 4 persones

- 1 all
- 200 g d'escarola
- 50 g de nou
- 250 g de mandarina
- 300 g de remolatxa
- Oli d'oliva verge
- Vinagre
- 150 ml de suc de taronja
- Sal iodada

PREPARACIÓ

- Posar l'escarola neta dins un recipient.
- Afegir-hi els alls picats.
- Afegir-hi les nous i els grells de mandarina
- Pelar la remolatxa i tallar-la a daus.
- Per a la vinagreta mesclar dins un tassó l'oli, el vinagre, el suc de taronja i la sal.
- En el moment de servir, afegir la vinagreta a l'amanida i remenar-la bé.

4. Consells pràctics per al dia a dia

- Tota la família i totes les persones que conviviau podeu participar en la **gestió de l'alimentació**. Podeu convertir el procés de l'alimentació (comprar, distribuir els menjars, dissenyar el menú, cuinar i preparar la taula) en una activitat comú i d'oci, repartint les tasques en funció de l'edat i la capacitat de cada persona. Aprendre a cuinar és un regal per a tota la vida, que facilita una alimentació saludable.
- Feis al manco **una menjada al dia en família** o en bona companyia. Menjau a taula, conversant i mastegant bé. És transcendental fer del temps del menjar un moment relaxat i agradable, sense televisor, telèfon mòbil, tablettes ni altres pantalles o dispositius que interfereixin en la comunicació.
- Practicau donant **bon exemple**, ja que les persones adultes són el referent principal dels infants. També ho podeu ser d'amistats i companys i companyes d'estudis o de feina.
- Intentau fer un **horari regular** fent les menjades a les mateixes hores aproximades segons l'horari de feina, de classes o de la pràctica d'activitat física.
- Evitau utilitzar els aliments com a **recompensa**, com a consol o com a càstig, tant per a vosaltres com per als infants de casa.
- Teniu sempre **aigua** disponible i fàcilment accessible, per facilitar que tothom pugui beure, sempre en funció de la set.
- Serviu les **racions petites** i refegiu-vos si teniu més gana. Deixau que els infants se serveixin o serviu-los el menjar segons la gana que expressen. A més d'ajudar a evitar ingestes excessives que fomenten l'excés de pes, evitau el malbaratament d'aliments que queden al plat.
- Guardau les **sobres d'aliments** dins fiambreres de vidre a la gelera i consumiu-los en els dies posteriors, o congelau-los perquè no es tudin.
- Gestionau els **residus** segons el seu reciclatge. Si podeu, aprofitau els residus orgànics per fer compostatge.

Bibliografia

Agència de Residus de Catalunya. 2013. Un consum més responsable dels aliments. Propostes per prevenir i evitar el malbaratament alimentari. Barcelona. Disponible en: [http://www20.gencat.cat/docs/arc/Home/LAgencia/Publicacions/Centre%20catala%20del%20reciclatge%20\(CCR\)/guia_consum_responsable_ES.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/arc/Home/LAgencia/Publicacions/Centre%20catala%20del%20reciclatge%20(CCR)/guia_consum_responsable_ES.pdf)

Agència de Salut Pública de Catalunya. Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies. Barcelona, 2016.

Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. 2018. Generalitat de Catalunya. Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/

Clark MA, Springmann M, Hill J, Tilman D. Multiple health and environmental impacts of foods. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2019 Nov 12;116(46):23357-23362.

CIHEAM/FAO. 2015. Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme, Expo Milan 2015. CIHEAM-IAMB, Bari/FAO, Rome.

Comité Científico AESAN. (Grupo de Trabajo) Martínez, J.A., Cámara, M., Giner, R., González, E., López, E., Mañes, J., Portillo, M.P., Rafecas, M., Gutiérrez, E., García, M. y Domínguez, L. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones

Dietéticas para la población española. *Revista del Comité Científico de la AESAN*, 2020, 32, pp: 11-58.

Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears
FAO and WHO. 2019. Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome.

Generalitat de Catalunya. Departamento de Acción Exterior, Relaciones Institucionales y Transparencia. Consejo Asesor para el Desarrollo Sostenible (2018). *Mengem futur*. Informe 1/2018. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Disponible en: <https://bit.ly/319yrvd>.

Government of Canada. Canada's Food Guide. Plan what you eat. Octubre, 2020. Disponible en: <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/meal-planning/>

Harvard University. Sustainability. Tácticas para reducir el desperdicio de alimentos. Disponible en: <https://green.harvard.edu/tools-resources/how/tactics-reduce-food-waste>

Hu FB, Otis BO, McCarthy G. Can Plant-Based Meat Alternatives Be Part of a Healthy and Sustainable Diet? *JAMA*. Published online August 26, 2019. doi:10.1001/jama.2019.13187.

IPCC, 2018: Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty [Masson-Delmotte, V., P. Zhai, H.-O. Pörtner, D. Roberts, J. Skea, P.R. Shukla,

A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J.B.R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M.I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor, and T. Waterfield (eds.)]. McDermott AJ, Stephens MB. Cost of eating: Whole foods versus convenience foods in a low income model. *Family Medicine*. 2010;42(4):280-284.

Macdiarmid JI. Seasonality and dietary requirements: will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability? *Proc Nutr Soc*. 2014 Aug;73(3):368-75. doi: 10.1017/S0029665113003753. PMID: 25027288.

Ministerio de Sanidad y Consumo. Déficit de yodo en España. [internet] [Citado el 05/05/2021]. Disponible en: <https://bit.ly/37QNZpl>

Naciones Unidas (2015): Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Resolución aprobada por la Asamblea General el 25 de septiembre de 2015. A/RES/70/1, 21 de octubre.

Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*. 2018 Jun 1;360(6392):987-992.

World Health Organisation. Healthy Diet - Key Facts. Abril, 2020. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>



Text: **Maria Blanquer, dietista-nutricionista.**

Receptes: **Menjadors Ecològics.**

Revisió i coordinació: **Maria Antònia Aloy (APAEMA).**

Disseny: **Antoni Febrer**

Any 2021

Aquest material ha estat impulsat per la Direcció General de Sobirania Alimentària del Govern de les Illes Balears, amb el finançament de l'Impost de Turisme Sostenible. El seu contingut és responsabilitat exclusiva de les organitzacions que l'han elaborat i no reflecteix necessàriament l'opinió de cap dels finançadors.



Illes Balears
Sostenibles



GOVERN
ILLES
BALEARS



MALLORCA
AL PLAT