



ANY INTERNACIONAL DE LES
FRUITES I VERDURES
2021



Fem salut, amb
fruites i verdures!

ELEMENTS ESSENIALS
DE LA TEVA ALIMENTACIÓ



Ajuntament
de Mataró

Mites i realitats de les dietes vegetarianes

Maria Blanquer Genovart

Dietista-Nutricionista

Dijous 16 de setembre del 2021

**Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya**

Mites i realitats de les dietes vegetarianes

Perquè se'n parla tant? Es tracta d'una moda?

Quantes persones vegetarianes hi ha?

Perquè opten per el vegetarianisme?

Quin tipus de dietes vegetarianes hi ha?

És saludable la dieta vegetariana?

És més sostenible una dieta vegetariana?

És apta per infants i adolescents?

Es poden cobrir els requeriments nutricionals?

Quines són les recomanacions actuals?

Com es poden estructurar els àpats?

Hi ha eines d'utilitat: guies, llibres, blogs, etc.?

Perquè se'n parla tant?

FALTA DE ÁCIDOS GRASOS Y OMEGA 3 ENTRE OTROS

Los cinco principales peligros de la dieta vegana

Es compatible una dieta vegana con una vida con salud?

ABC SOCIEDAD

Buscar en ABC



Acceso / Registrarse

ESPAÑA INTERNACIONAL ECONOMÍA OPINIÓN DEPORTES CONOCER MOTOR FAMILIA GENTE SUMMUM CULTURA & OCIO SERVICIOS EDICIONES MADRID ABC SEVILLA

POLEMICA EN ITALIA

Los padres que impongan una dieta vegana a sus hijos podrían ir a la cárcel

- El Parlamento italiano estudia una nueva legislación que protegería a los niños de dietas desequilibradas



BBC



Menú

MUNDO

Noticias América Latina Internacional Economía Tecnología Ciencia Salud

Los riesgos de la cada vez más popular dieta vegana

BBC Mundo

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

NHS choices



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável



DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

American Heart
Association®
Learn and Live™

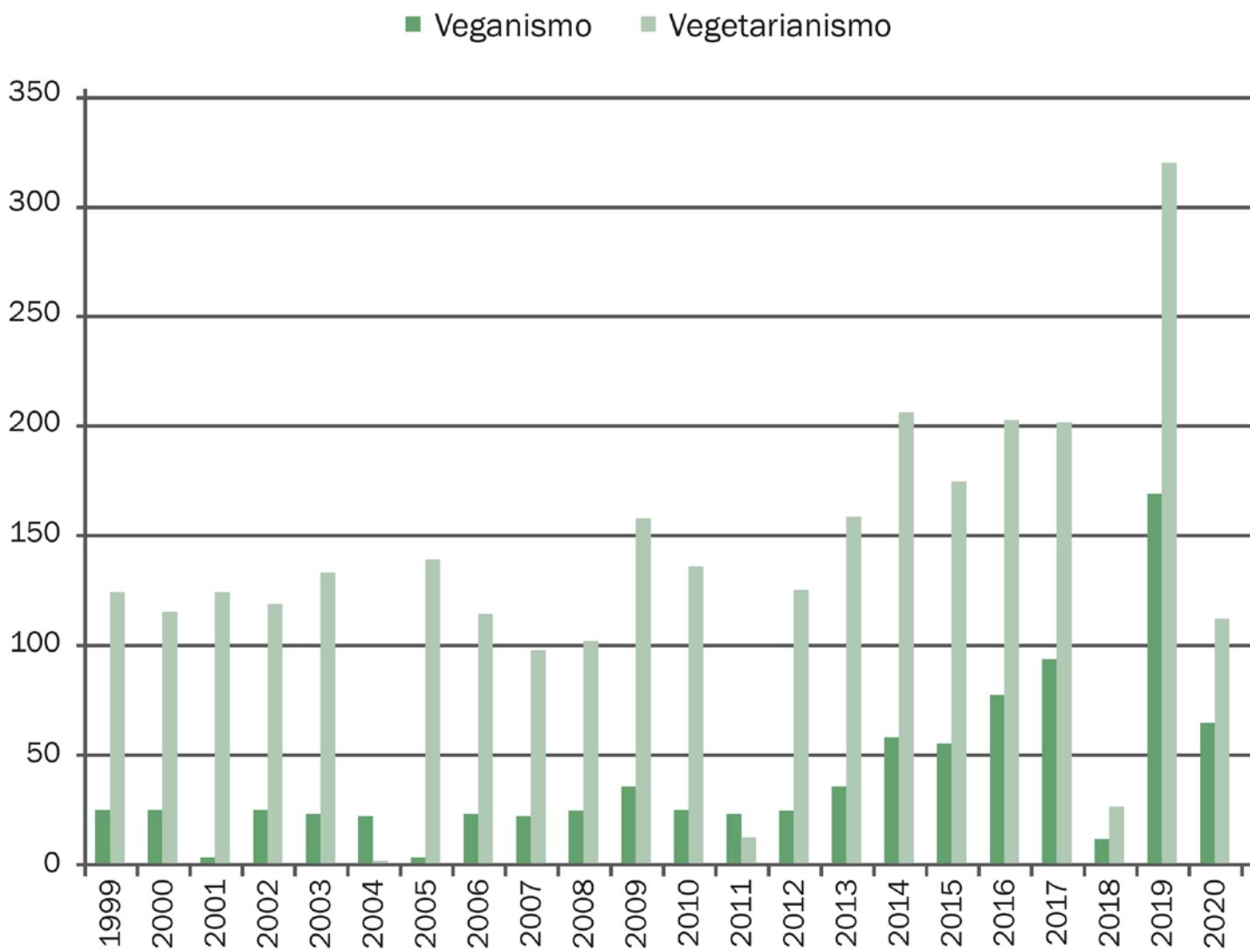
eat right® Academy of Nutrition
and Dietetics



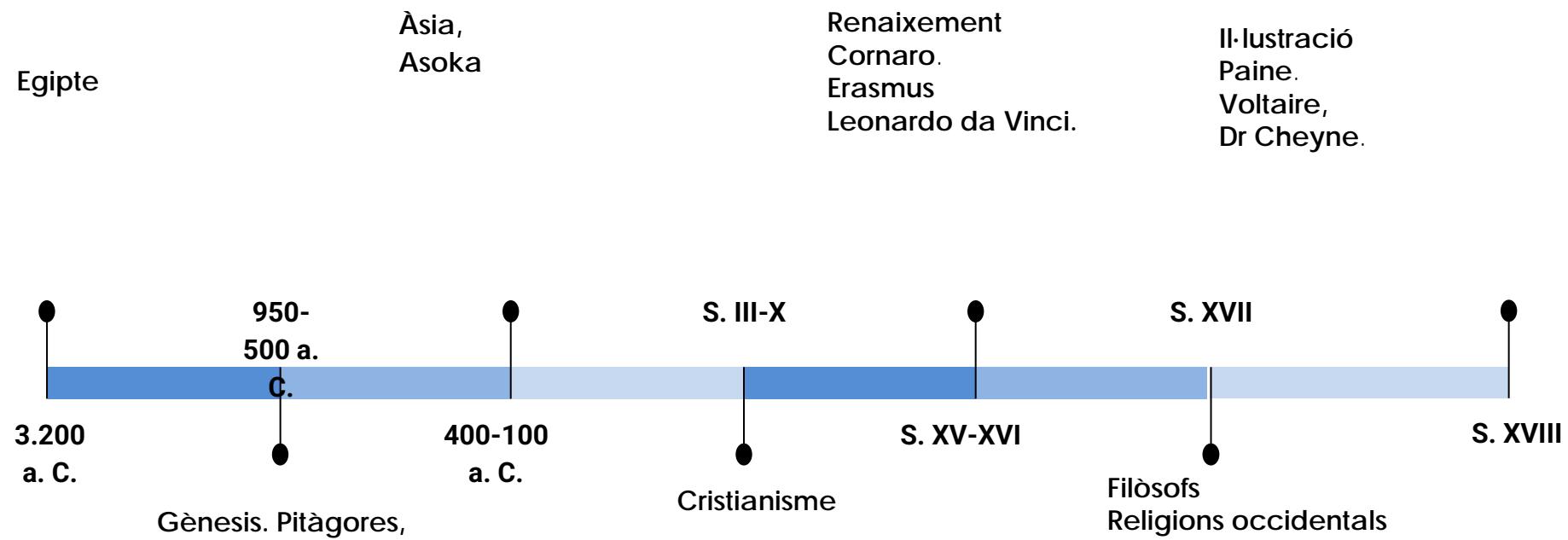
Australian Government
Department of Health

ESPGHAN

Figura 9: Artículos científicos sobre vegetarianismo y veganismo publicados en PubMed en el período 1999-2020.



Es tracta d'una moda?



Romanticisme

Societats vegetarians USA, UK,
Alemanya

Espanya

Sociedad Vegetariana

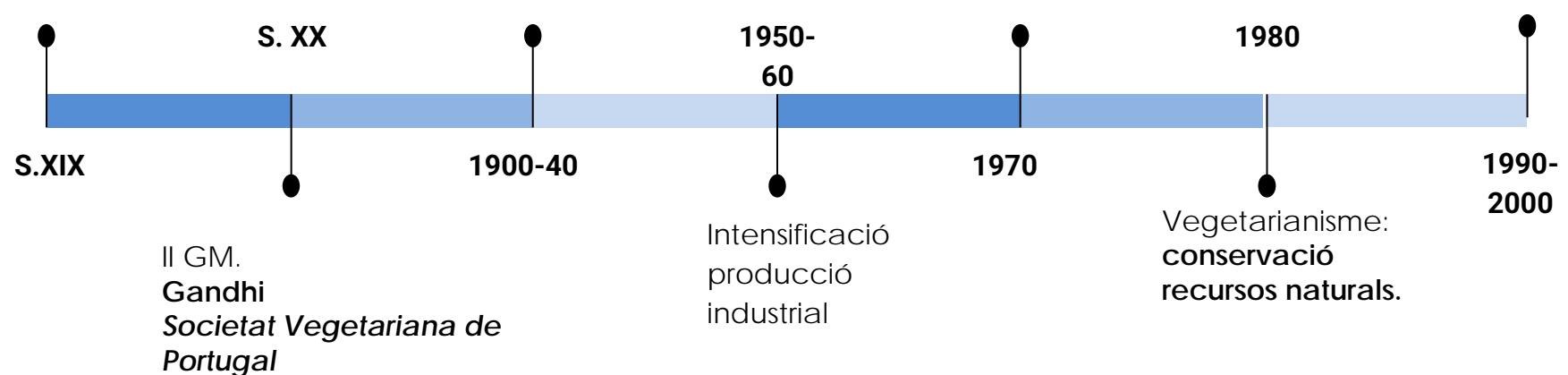
Española

Lliga Vegetariana de Catalunya

GUERRA CIVIL

Ètica benestar animal

Consciència popular:
relació alimentació-
salut- mediambient



Quantes persones vegetarianes hi ha?



Al món:

País	Any enquesta	Població vegetariana (inclosa la vegana)
	2016	9,4% població: 3.411.000 persones
	2016	11% població: 2.100.000 persones
	2018	31-42% població: 375.000.000-500.000.000 persones
	2018	20% població: 25.000.000 persones
	2017	14% població: 1.176.156 persones
	2015	13% població: 1.046.000 persones
	2018	5-8% població: 12.646.000-20.233.000 persones

Font: adaptat d'https://en.wikipedia.org/wiki/vegetarianism_by_country.

A Europa:

País	Any enquesta	Població vegetariana (inclosa la vegana)
	2015	5% població: 37 milions de personnes
	2018	10% població: 8.000.000 de personnes
	2018	5% població: 3.300.000 personnes
	2018	7% població: 3.250.000 personnes
	2015	7-10% població: 4.246.000 personnes
	2011	1,5% població: 700.000 personnes

Font: adaptat d'https://en.wikipedia.org/wiki/vegetarianism_by_country .

Estudi *The green revolution*:

Informe de *Lantern*, 2019 el 9,9% de població adulta a l'estat espanyol
és **veggi**:

- 0,5% dieta vegana
- 1,5% dieta vegetariana
- 7,9% dieta flexitaria.

Perquè opten per el vegetarianisme?

plaer è t i c a

cultura salut

religió

moda

economia

Salut



// PARADIGMAS



Alfonso Medrano
Avícola La Perla
opinion@laindustria.pe

Uso de hormonas en pollos

Existe la antigua y falsa creencia doméstica que los productores de aves de carne de este siglo utilizan en la ración hormonas femeninas para que estos engorden más rápido; les digo a estas personas que científicamente el desarrollo de la ingeniería genética en aves hace que cada año el rendimiento de la carcasa de las aves mejore en aprox. 2.5% y esto es trabajo de investigación genética y no uso de hormonas como se afirmaba el año 1,950 es un tema ya cerrado hace muchos años; hago este comentario ante expresiones de algunos médicos aquí en nuestra ciudad que estarían recomendando a sus pacientes no comer carne de pollo por estar inyectados con hormonas, craso error profesional y desconocimiento de la nutrición animal por lo que es importante aclarar:

Un pollo no es inyectado ni alimentado con ninguna hormona, simplemente son animales genéticamente eficientes y alimentados con raciones balanceadas (maíz, soya, sub productos de trigo, etc.) que hacen sacar todo su potencial genético -productivo; se imagina el lector, inyectar hormonas a 52 millones de pollos cada mes? resulta absurdo y risible.

Ese tipo de comentarios errados por desconocimiento y poco o ningún estudio de la nutrición; hacen que el sector pecuario se vea afectado en sus consumos, cuando el pollo significa mas del 60 % de las proteínas que ingiere el peruviano al año como sustento alimenticio.

La tecnología moderna de crianza pecuaria consiste en la mejora de variedades de líneas genéticas en pollos; mediante el control de calidad de los alimentos balanceados, la ingeniería genética, el control eficiente de enfermedades y una administración que busca op-

timizar científicamente la producción avícola.

La seguridad en la calidad de la alimentación, es un requisito para el crecimiento de las aves, manteniendo los estándares alimenticios y respetando el ciclo de crecimiento normal, tenia que el buen sabor de estos productos, depende de la formulación de una buena ración de alimentación.

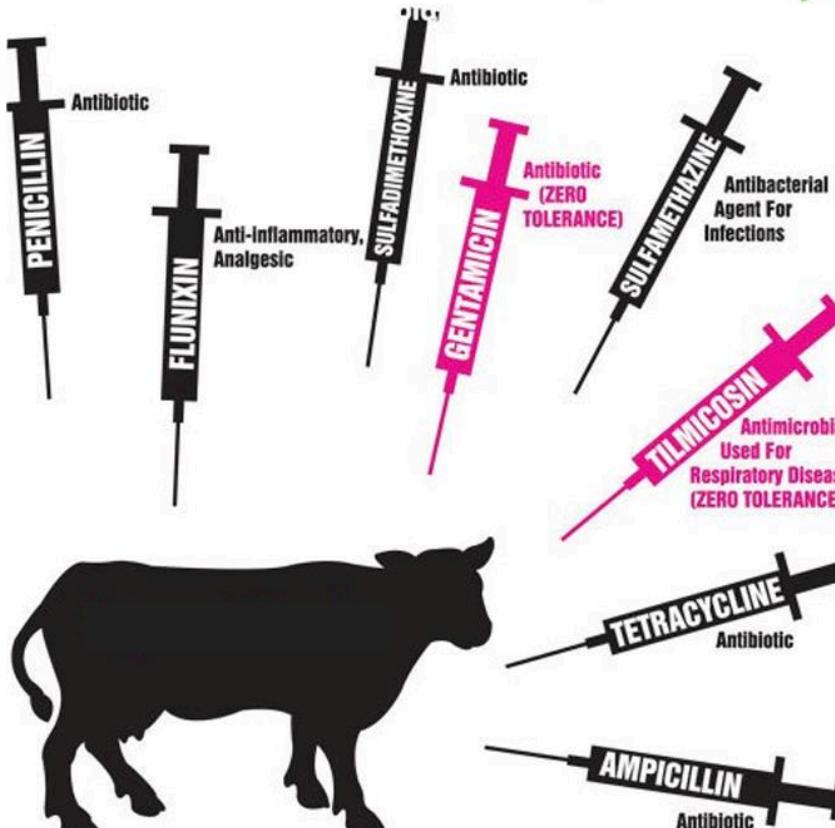
La carne de pollo es rica en proteínas de alta calidad y minerales, y su consumo aporta poca carga calórica por lo que su ingesta se recomienda a diversos grupos y en diferentes dietas terapéuticas.

Rico en fósforo, hierro y potasio, según los expertos la carne que aglutina en mayor medida los beneficios de origen animal, y que posee en menor cantidad los nutrientes saludables de los mismos".

Por ello, los expertos aconsejan su ingesta a grupos diferentes como niños, mujeres embarazadas, personas con hipertensión, así como a personas que sigan dietas terapéuticas de enfermedades como la diabetes mellitus 2, cosa alta, enfermedad celiaca, dietas blandas digestivas.

Demás está decir que la producción avícola, está de supervisión por el Ministerio de Agricultura a través de la Inspeción General de Avicultura, que hace inspecciones a los centros productivos, muestrea las mismas que son evaluadas en laboratorios especializados que tiene dicho organismo estatal, a través de los cuales se garantiza un producto óptimo para el consumo humano, que es para el mercado nacional y otro tanto para exportaciones como Japón y diversos países de Sudamérica.

Si piensas que no te drogas... prueba a analizar la carne de tu plato.



MERCURI



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

- Peix espasa (emperador)
- Tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera)
- Tonyina vermella (*Thunnus thynnus*: espècie gran, normalment consumida en fresc o congelada y filetejada)
- Lluç de riu o luci

Evitar en: dones embarassades, que planegin quedar-s'hi o durant la lactància i en infants menors de 10 anys.

Limitar el consum a: 120 grams al mes en infants de 10 a 14 anys.



Evitar el consum habitual de:

- Cap de gambes, llagostins, escamarlans, etc.
- Cos de crustacis semblants al cranc.

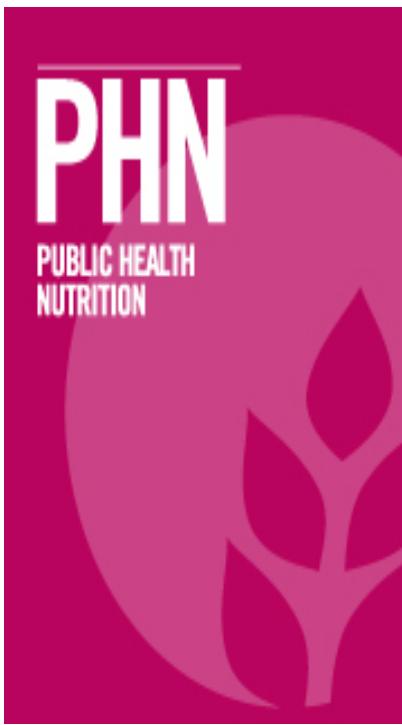
Els dos aliments que més contribueixen a l'exposició dietètica de cadmi són el **peix i marisc**

http://www.aesan.mssi.gob.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/comite_cientifico/CADMIO_11_FINAL.pdf

http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/rincon_consumidor/Recomendaciones_cadmio.pdf

http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/rincon_consumidor/subseccion/consumo_crustaceos.shtml

<http://www.grep-aedn.es/newsletter/mayo2011.htm>



"Hi ha convergència d'opinió entre acadèmics, polítics i organitzacions no governamentals en donar suport, en base a un important cos d'evidències científiques, a la necessitat d'una transició cap a una dieta basada en aliments d'origen vegetal, amb l'objectiu de promoure la salut de les poblacions humanes i reduir al mínim els impactes ambientals perjudicials associats a la producció d'aliments "



International Agency for Research on Cancer



PRESS RELEASE
Nº 240

26 October 2015

IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat

Lyon, France, 26 October 2015 – The International Agency for Research on Cancer (IARC), the cancer agency of the World Health Organization, has evaluated the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat.

Red meat

After thoroughly reviewing the accumulated scientific literature, a Working Group of 22 experts from 10 countries convened by the IARC Monographs Programme classified the consumption of red meat as *probably carcinogenic to humans* (Group 2A), based on *limited evidence* that the consumption of red meat causes cancer in humans and *strong mechanistic evidence* supporting a carcinogenic effect.

This association was observed mainly for colorectal cancer, but associations were also seen for pancreatic cancer and prostate cancer.

Processed meat

Processed meat was classified as *carcinogenic to humans* (Group 1), based on *sufficient evidence* in humans that the consumption of processed meat causes colorectal cancer.

Meat consumption and its effects

The consumption of meat varies greatly between countries, with from a few percent up to 100% of people eating red meat, depending on the country, and somewhat lower proportions eating processed meat.

The experts concluded that each 50 gram portion of processed meat eaten daily increases the risk of colorectal cancer by 18%.

"For an individual, the risk of developing colorectal cancer because of their consumption of processed meat remains small, but this risk increases with the amount of meat consumed," says Dr Kurt Straif, Head of the IARC Monographs Programme. "In view of the large number of people who consume processed meat, the global impact on cancer incidence is of public health importance."

The IARC Working Group considered more than 800 studies that investigated associations of more than a dozen types of cancer with the consumption of red meat or processed meat in many countries and populations with diverse diets. The most influential evidence came from large prospective cohort studies conducted over the past 20 years.

Public health

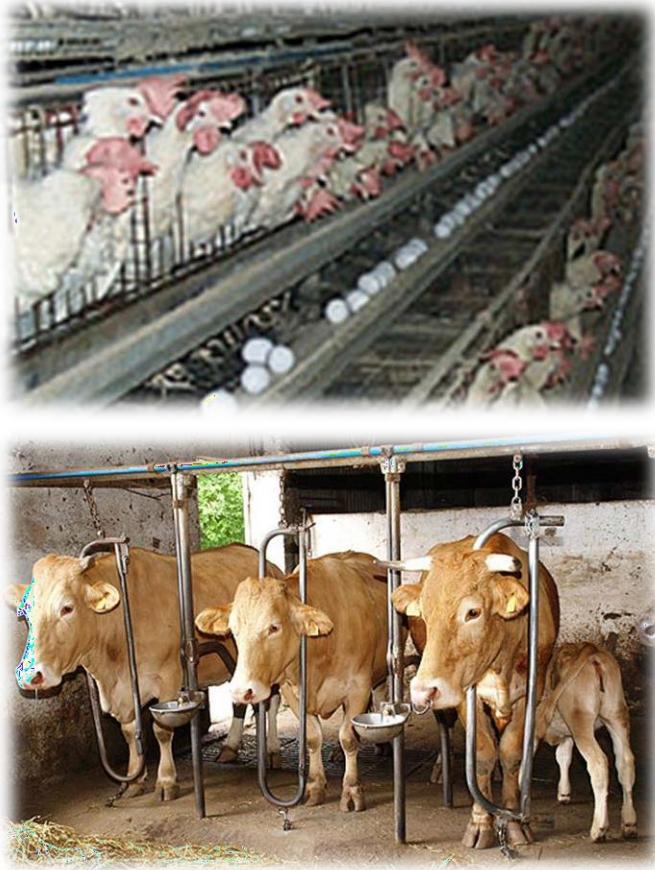
"These findings further support current public health recommendations to limit intake of meat," says Dr Christopher Wild, Director of IARC. "At the same time, red meat has nutritional value. Therefore, these results are important in enabling governments and international regulatory agencies to conduct risk assessments, in order to balance the risks and benefits of eating red meat and processed meat and to provide the best possible dietary recommendations."

Religió



POBLACIÓ	RELIGIÓ	CARACTERÍSTIQUES DIETÈTIQUES
Indo-pakistaní	Hindús	-Vegetarianisme -No consum vedella
	Sijs	-Vegetarianisme -No consum vedella ni porc
Asia	Budistes	-Vegetarianisme

Ética





Desforestació i destrucció de praderies
Hiperconsum i contaminació d'aigua
Consum energètic
Generació de residus
Esgotament biomassa marina

50% cereals

90% soja



17 kg cereals → 1 kg carn

Quins tipus de dietes vegetarianes hi ha?

Tipus de dietes	Aliments consumits	Aliments no consumits
Ovo-lacto-vegetariana	Cereals, llegums, verdures, fruita, fruta seca, lactis i ous	Carn i peix

Tipus de dietes	Aliments consumits	Aliments no consumits
Lacto-vegetariana	Cereals, llegums, verdures, fruita, fruita seca, lactis	Carn, peix, ous

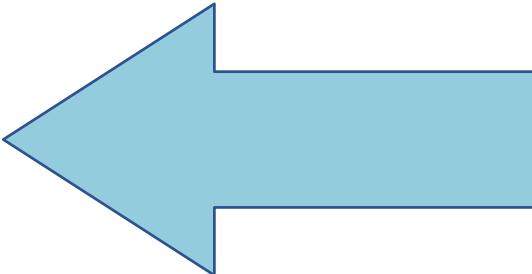
Tipus de dietes	Aliments consumits	Aliments no consumits
Ovo-vegetariana	Cereals, llegum, verdures, fruita, fruita seca i ous	Carn, peix i lactis
Vegana	Cereals, llegums, verdures, fruita, fruita seca	Lactis, ous, carn, peix, mel

Tipus de dietes	Aliments consumits	Aliments no consumits
Macrobiòtica	Cereals, llegums, verdures, fruita seca, llavors i fruita, algues, soja i condiments asiàtics. Peix (?)	Carn, peix?, lactis, ous, fruita tropical, edulcorants, solanàcies -pebrot, tomàquet, espinacs, albergínia, patata-.
Frugívora	Fruita, verdura que botànicament és fruita (tomàquet, albergínia, pebrot, alvocat, carbassa), fruita seca i llavors.	Carn, peix, lactis, ous, llegums i la major part de cereals.

Tipus de dietes	Aliments consumits	Aliments no consumits
Crudívora	Verdures, fruites, fruita seca, llavors, cereals germinats, llegums, germinats (tot cru). Alguns lactis crus.	Carn, peix, marisc, lactis, ous i qualsevol planta cuinats o escalfats per sobre dels 47°C.



"...s'han associat amb
un deteriorament en el
creixement i no poden
ser recomanades en
infants".



crudívora



frugívora



macrobiótica

Tipus de dietes vegetarianes saludables

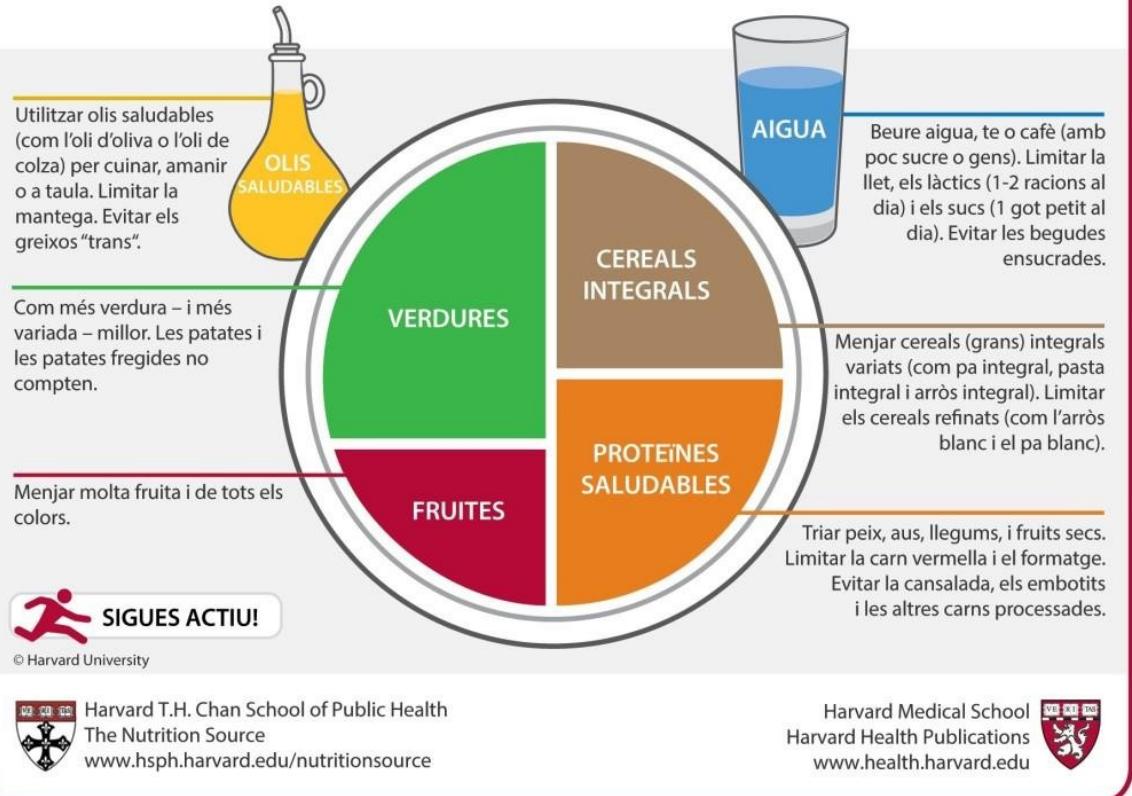
Tipus de dieta	Aliments consumits	Aliments no consumits
Ovo-lacto-vegetariana Ovo-vegetariana Lacto-vegetariana		
Vegana		

És saludable la dieta vegetariana?



La base d'una alimentació saludable
són els aliments d'origen vegetal

EL PLAT SALUDABLE



petits canvis

PER MENJAR MILLOR

més

FRUITES
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA
I SOCIAL

canviem a

AIGUA

ALIMENTS
INTEGRALS

OLI D'OLIVA
VERGE

ALIMENTOS
DE TEMPORADA
I PROXIMITAT

menys

SAL

SUCRES

CARN VERMELLA
I PROCESSADA

ALIMENTOS
ULTRAPROCESSATS



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

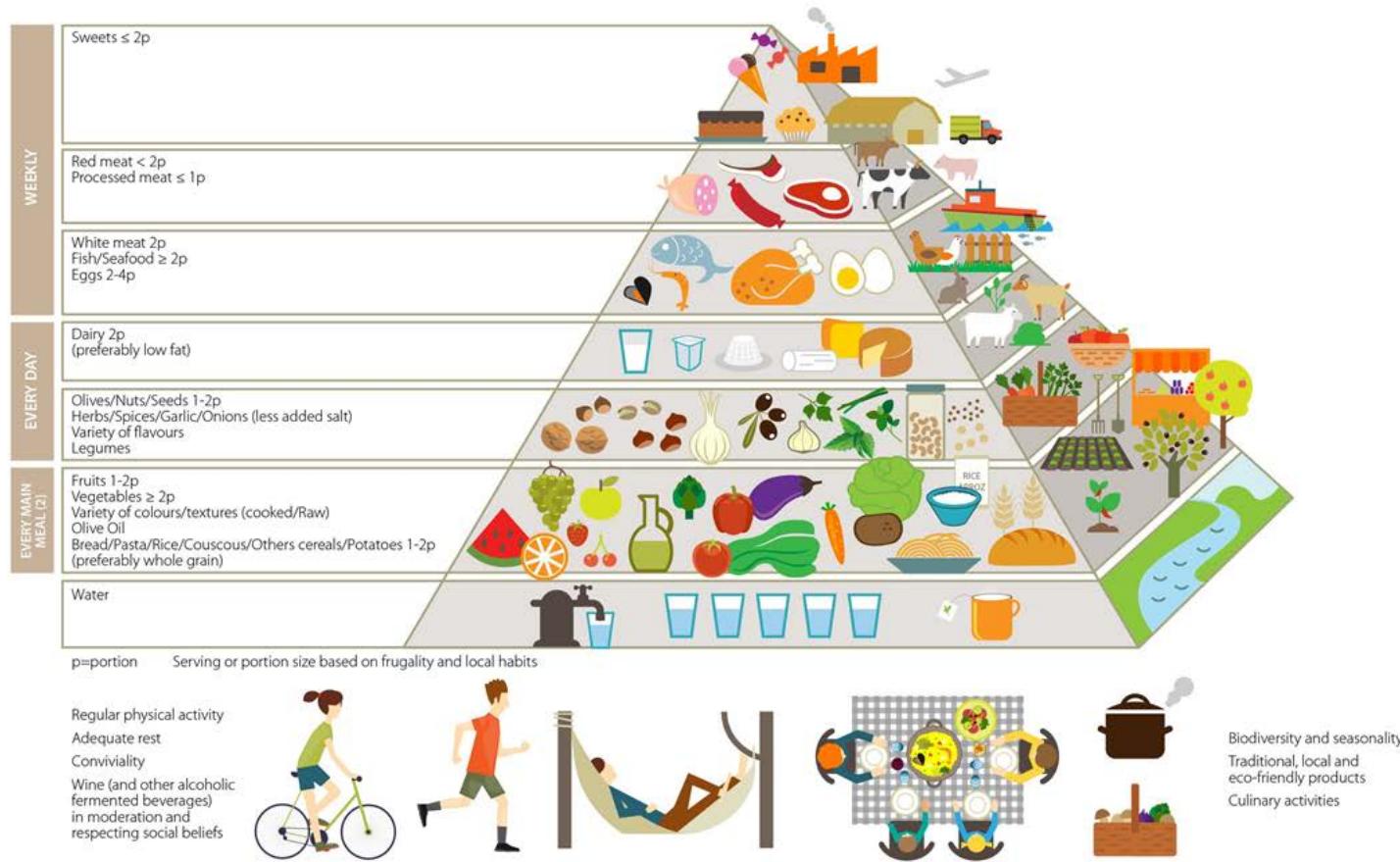
PAAS
Pla Integral per a la Promoció
de la Salut mitjançant l'Activitat
Física i l'Alimentació Saludable

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

GAUDIM MENJANT

New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet





**Scientific Report of the
2015 Dietary Guidelines Advisory Committee**

Advisory Report to the Secretary of Health and Human Services
and the Secretary of Agriculture

El patró d'alimentació saludable es pot aconseguir mitjançant una varietat de patrons dietètics, inclosos el patró saludable dels EUA, el mediterrani saludable i el **vegetarià saludable**.



**“Les dietes vegetarianes són
saludables, nutricionalment
adequades i proporcionen beneficis
per a la salut en la prevenció i el
tractament de determinades
malalties”**

Nutrients, 2019, 11, 2661

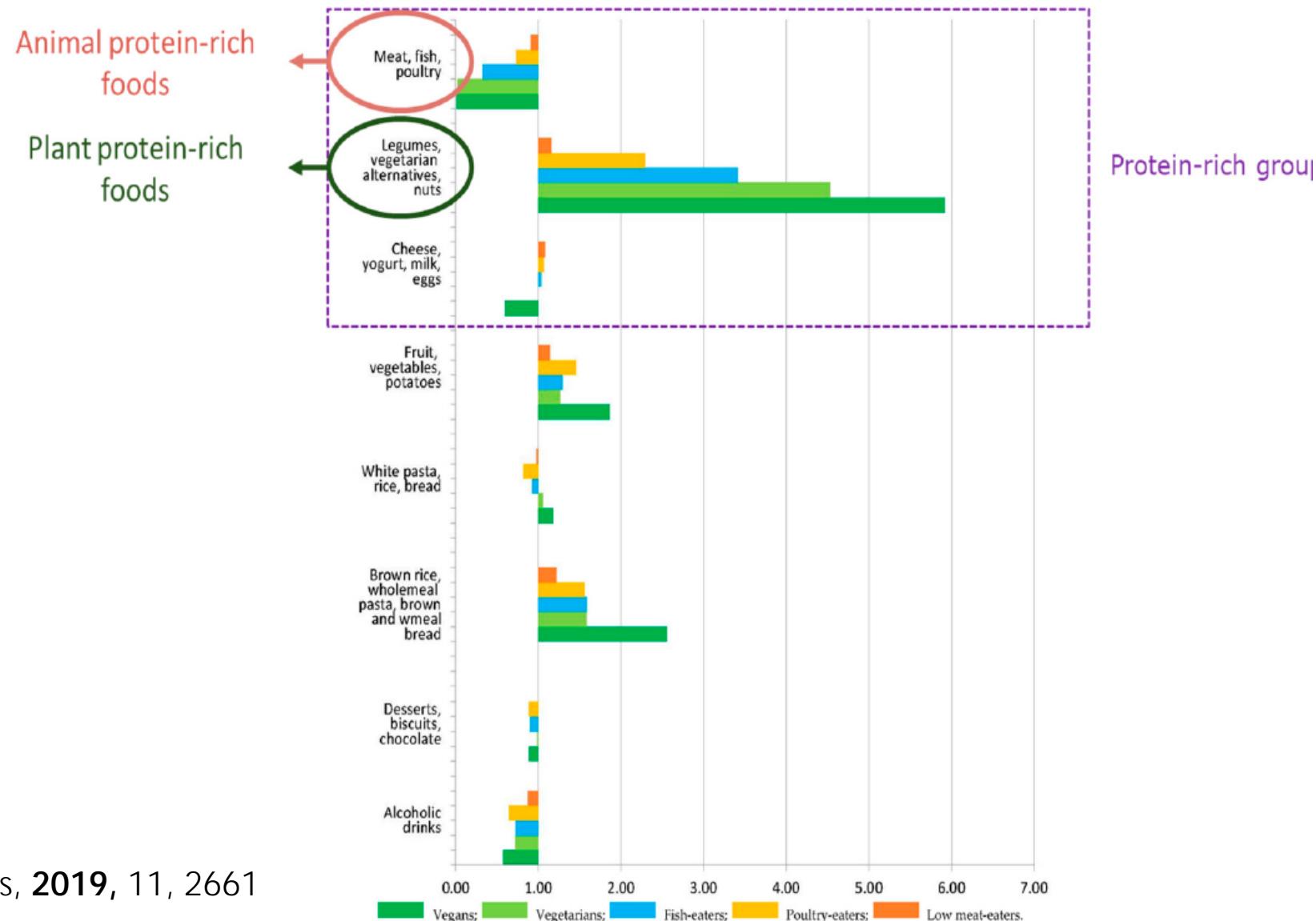


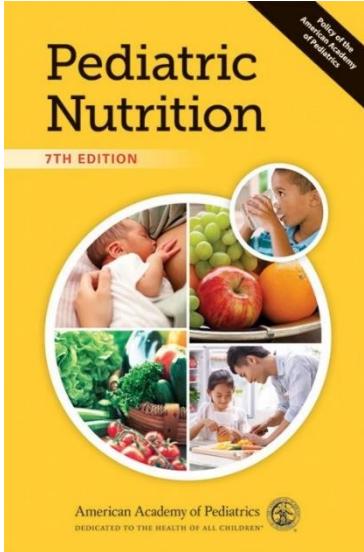
Figure 2. Relative consumption of food groups (g) in low meat-eaters, poultry-eaters, fish-eaters, vegetarian, and vegan men compared to regular meat-eaters in the EPIC-Oxford study. The mean consumption relative to regular meat-eaters (1.00) is shown for each food group after adjustment for age. Circled are intakes of animal or plant-protein rich food groups. Adapted from [61].

Les persones vegetarianes presenten ↓ risc de:

- Malaltia isquèmica del cor
- Diabetis tipus 2
- Hipertensió
- Certs tipus de càncer
- Obesitat

...i en infants?





“La creença general de que les personnes que segueixen dietes vegetarianes o veganes pateixen carències nutricionals pot ser exagerada, perquè és molt poc habitual trobar informes de tipus específics de malnutrició en aquest col·lectiu.”



“Les dietes vegetarianes ben planificades són apropiades per a totes les etapes del cicle vital, incloent l'embaràs, la lactància, **la infància, i l'adolescència**, així com per als atletes”.



Vegetarian Nutrition
a dietary practice group of the
Academy of Nutrition and Dietetics



RD Resources for Consumers:

Vegetarian Infants

Babies can grow and develop normally if they are given a well-balanced vegetarian diet.

Breast milk is the best food for a baby. If breastfeeding is not possible, use commercial iron-fortified formula. Breast milk or formula is the only food needed from birth until 4-6 months. Vegetarian diets, including lacto-ovo, lacto, or vegan, can meet the needs of older infants. Fruitarian and raw food diets are not recommended for babies. These diets may be too low in calories and nutrients.

Breastfeeding

Vegetarian women who are breastfeeding need to eat foods and/or use supplements that contain vitamin B12. Breastfed babies need to be given an infant vitamin B12 supplement if:

- the mother is not eating foods fortified with vitamin B12 daily OR
- the mother is not taking a vitamin B12 supplement.

Breast milk is low in vitamin D. The American Academy of Pediatrics (AAP) recommends that all breastfed infants be given vitamin D drops starting soon after birth. The AAP also recommends that babies who are only receiving breast milk take a low-dose iron supplement. This supplement is started when your baby is 4 months old. Use of supplements should be discussed with your baby's doctor.

Infant Formula

Commercial iron-fortified infant formulas should be used for infants who are not breastfed. These formulas are also used for infants who are weaned before they are

1 year old. Lacto-ovo and lacto vegetarian infants who are formula-fed usually use a formula based on cow's milk. Soy formula is the only option for vegan infants who are not breastfed.

Solid Foods

Ideally, exclusive breastfeeding (or formula feeding if breastfeeding is not possible) will continue for the first 6 months. After 4-6 months babies begin to show that they are ready for solid foods. They can move their tongue from side to side without moving their head. They can keep their head upright, and sit with little support. The first solid food for infants is often iron-fortified infant cereal. Some baby cereals are fortified with both zinc and iron; it is a good idea to choose these foods, as these nutrients can be low in vegetarian diets. Cereal can be mixed with breast milk or formula to make a good consistency. At first, the consistency should be thin. As your baby gets older, the consistency can be thicker. Use of iron-fortified foods such as infant cereal or formula should continue throughout the first year.

When cereals are well accepted, add fruit, vegetables, and juices. One new food can be started every 3-4 days. This way you can see if your baby has a reaction to a new food. Mash or puree fruits and vegetables at first. Later, your baby can have soft or well-cooked fruits and vegetables. As your baby gets better at chewing, serve soft, cooked pasta or rice, soft breads, dry cereals, and crackers. When your baby is 7-8 months old, add foods like well-cooked and mashed or pureed dried beans, mashed tofu, soy or dairy yogurt, cooked eggs, and cottage cheese.

RD Resources for Consumers: Vegetarian Infants

Some store-bought baby foods are vegetarian. Check the label for ingredients. If you choose to make your own baby foods, be sure to:

- wash fruits or vegetables,
- cook foods thoroughly,
- blend or mash foods, and
- make foods without adding salt, sugar, or spices.

Babies need to have enough calories and fat in order to grow normally. As babies move from a liquid diet to a more solid diet, using some higher calorie foods can help to meet their needs. Nutritious foods for older vegetarian babies include mashed tofu, bean spreads, avocado, and cooked dried fruits. Fat intake should not be limited. Fat sources for older infants include avocado, vegetable oils and soft margarine.

Breast milk and infant formula both provide calcium. Older babies get calcium from calcium-set tofu, calcium-fortified juice, cheese and dairy yogurt, calcium-fortified soy yogurt, dark green leafy vegetables, and broccoli.

Breast milk or infant formula should continue throughout the first year, even after solid foods have been introduced.

Foods to Avoid

Plant-based milk substitutes (such as soy, rice, or almond milk), homemade formulas, cow's milk (other than in formula), and goat's milk should not be used to replace breast milk or commercial infant formula during the first year. These foods do not have the right amounts of protein, fat, and carbohydrate. They do not have enough of many vitamins and minerals that a baby needs.

Nuts, nut butters, vegetarian hot dogs, chunks of hard raw fruits and vegetables, grapes, hard candies, and popcorn are choking risks. They should not be given to babies. Honey and corn syrup should not be given to infants under 1 year.

Fruit juices should not be introduced before 6 months, and after that, should be limited to 4-6 ounces daily.

Dietary Reference Intakes (DRIs) for Key Nutrients for Infants

Nutrient	DRI for 0-6 mo.	DRI for 7-12 mo.
Protein	1.52 g/kg/d*	1.2 g/kg/d
Vitamin C	40 mg/d*	50 mg/d*
Vitamin D	10 mcg/d	10 mcg/d
Vitamin B12	0.4 mcg/d*	0.5 mcg/d*
Calcium	200 mg/d*	260 mg/d*
Iron	0.27 mg/d*	11 mg/d
Zinc	2 mg/d*	3 mg/d

*Adequate Intake (AI); values without an asterisk are Recommended Dietary Allowances (RDA).

Sample Menu for an 11-month old Vegan Infant



Breakfast: 1/4 cup iron- and zinc-fortified infant cereal, 6 oz breast milk

Snack: 1/4 slice whole wheat bread

Lunch: 1/4 cup tofu cubes, 2 tbsp steamed chopped kale, 2 tbsp applesauce, 2 tbsp brown rice, 2 tbsp mashed avocado, 6 oz breast milk

Dinner: 1/4 cup iron- and zinc-fortified infant cereal, 6 oz breast milk, 2 tbsp mashed lentils, 2 tbsp mashed carrots, 2 tbsp mashed banana

Snack: 6 oz breast milk

Resources

Feeding Vegan Kids by Reed Mangels, PhD, RD. <http://www.vrg.org/nutshell/kids.htm>, 2011.

Raising Vegetarian Children by Joanne Stepaniak, MSEd. and Vesanto Melina, MS, RD. Contemporary Books, 2003.

Vegan for Life by Jack Norris, RD and Virginia Messina, MPH, RD. Da Capo Press Lifelong Books, 2011.

A registered dietitian can help you develop a healthy vegetarian eating plan that meets your needs.

To find an RD in your area, visit www.eatright.org

És sostenible una alimentació vegetariana?

THE LANCET

CARN	1961	2014	2050
PRODUCCIÓ MUNDIAL	71 MT/any	318 MT /any	455 MT/any
CONSUM INDIVIDUAL	20 kg /any	43 kg /any	

Promoure una **dieta basada en plantes i reduir el consum de carn** per:

↓ obesitat, MC i càncers + ↓ producció de GEI

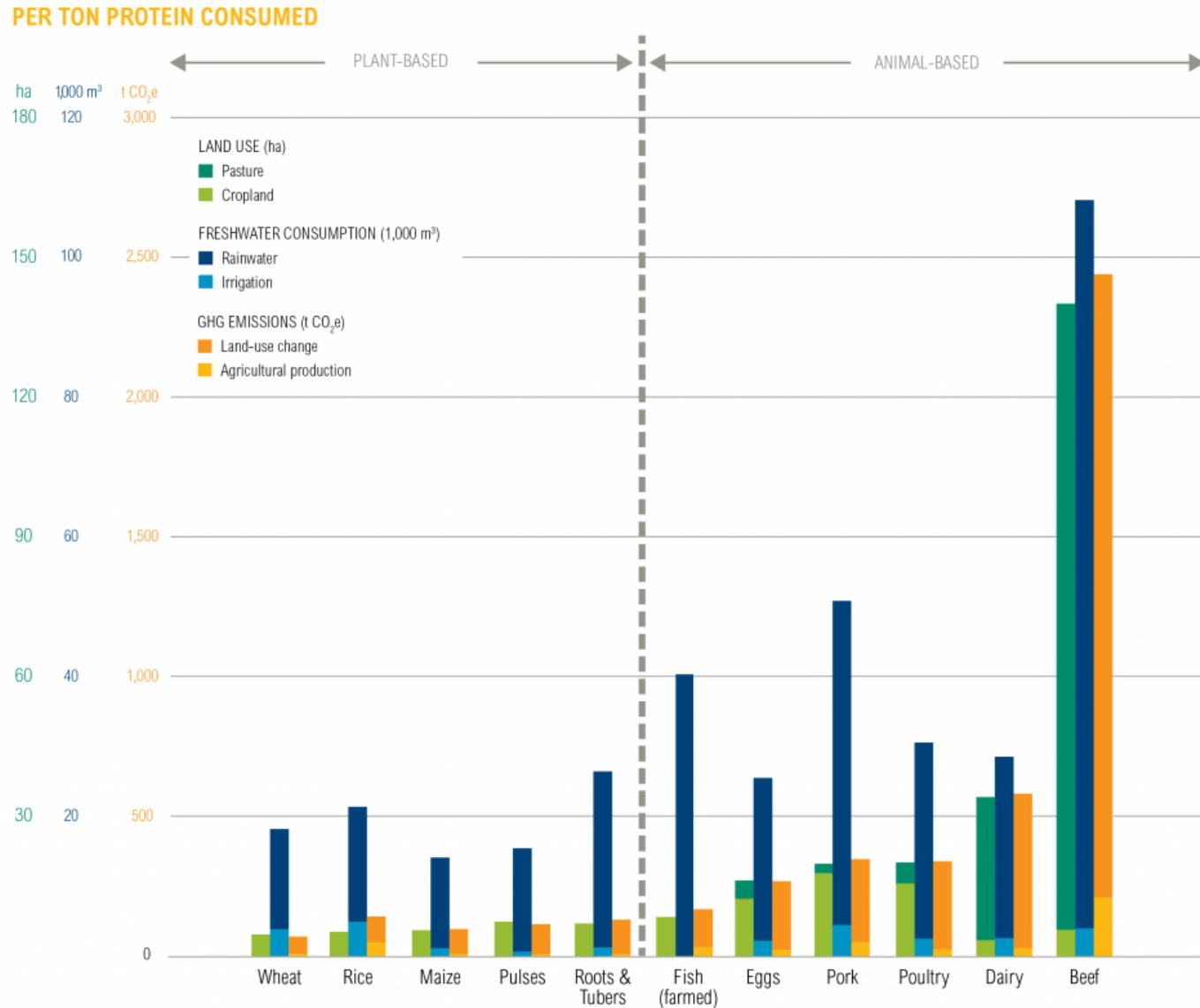
THE LANCET

- La **producció d'aliments** és un dels majors contribuents al canvi climàtic, un 29%.
- La ramaderia representa un 12-19% de les emissions de GEH.
- Tant la **carn** com els **productes lactis** requereixen més recursos i generen majors emissions de metà que les alternatives basades en plantes.
- Els productes vegetals **substituts de carn** tenen menys impacte mediambiental.

Swinburn BA, Kraak VI, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, Bogard JR, et al. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. **The Lancet.** 2019;393(10173):791-846.

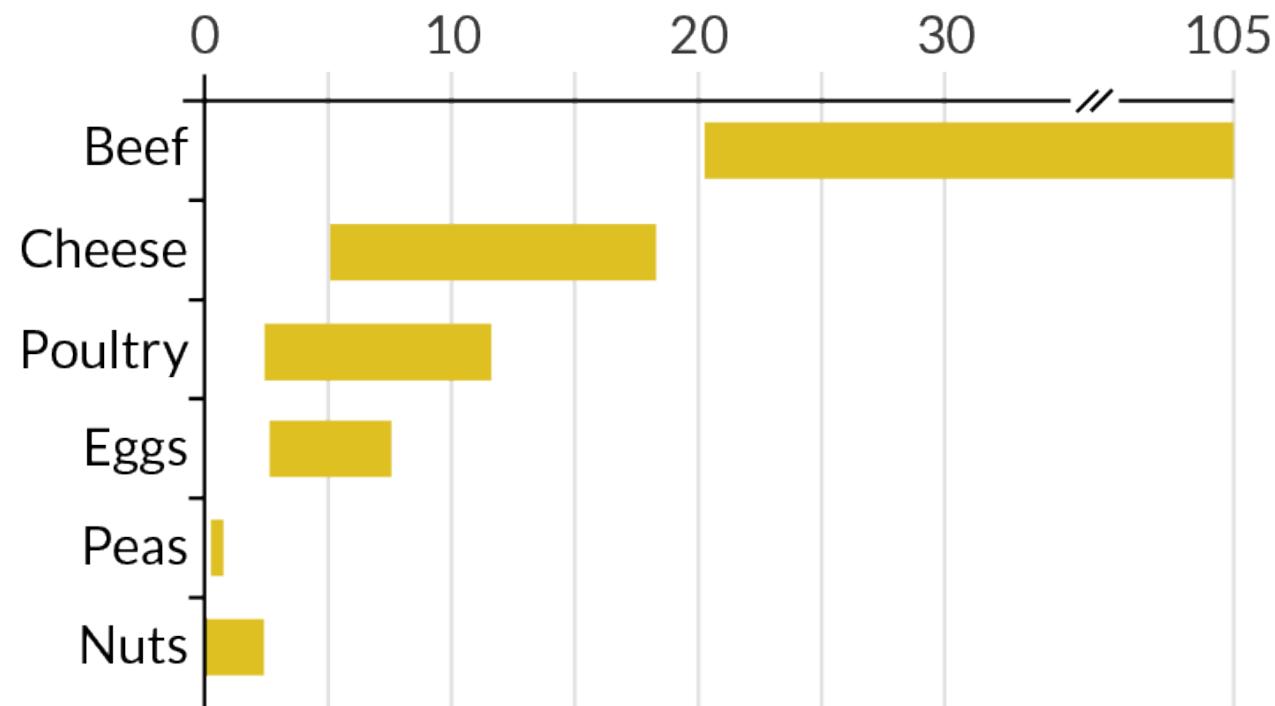
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)32822-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)32822-8/fulltext) Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. **The Lancet.** 2019;393(10170):447-492. Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJ, Smith P, Haines A. The impacts of dietary change on greenhouse gas emissions, land use, water use, and health: a systematic review. **PLoS One** 2016; 11: e0165797. Bajzelj B, Richards KS, Allwood JM, et al. The importance of food demand management for climate mitigation. **Nat Clim Chang** 2014; 4: 924–29. 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

Animal-Based Foods Are More Resource-Intensive than Plant-Based Foods



<https://www.wri.org/resources/charts-graphs/animal-based-foods-are-more-resource-intensive-plant-based-foods>

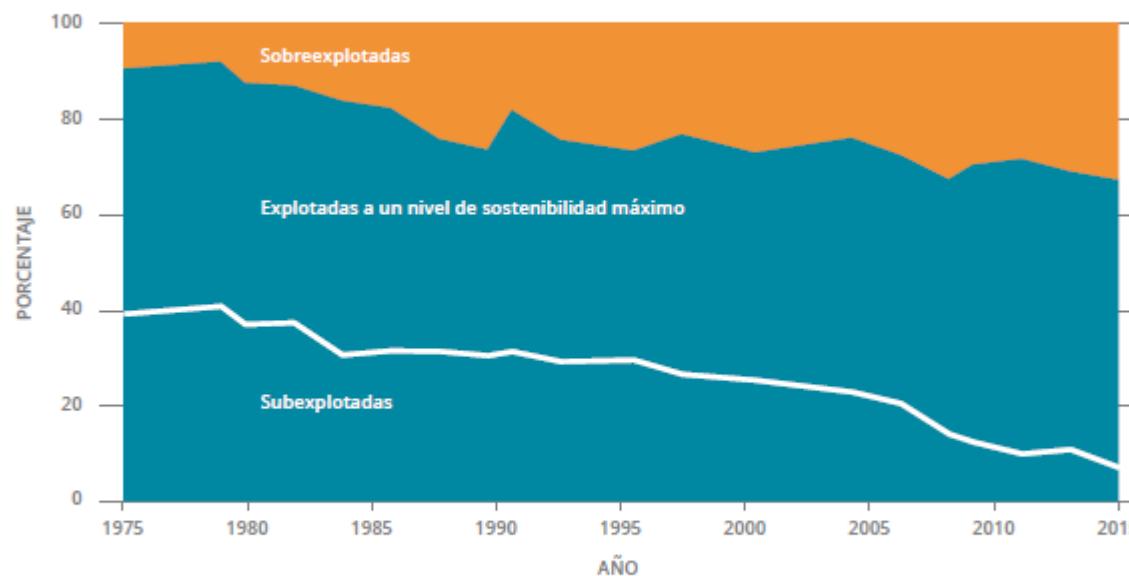
Kilograms of CO₂ equivalent released with 100 grams of protein



Peixos en captura **biològicament sostenibles**: del 90% el 1974 al 66,9% el 2015.

Poblacions explotades a **nivells biològicament insostenibles**: del 10% el 1974 al 33,1% el 2015.

Tendencias mundiales de la situación de las poblaciones marinas, 1974-2015





El 2015, de les 16 àrees estadístiques principals, la **Mediterrània** i el Mar Negre van registrar el **major percentatge (62,2%) de poblacions insostenibles**, seguits de prop pel Pacífic sud-oriental amb un 61,5% i l'Atlàctic sud-occidental amb 58,8%.

"[El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2018](#)" (FAO)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agroscope



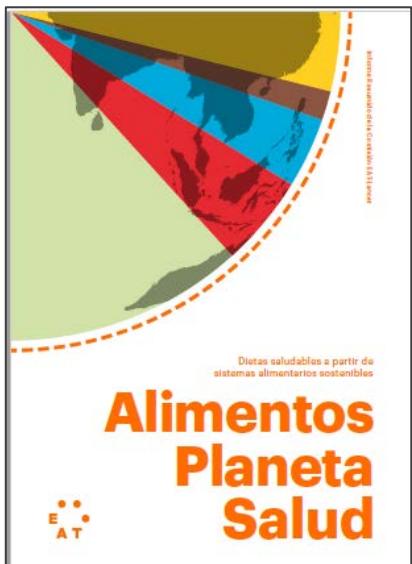
L'impacte dels productes animals d'impacte més baix solen excedir els dels substituts vegetals:

“Evitar les proteïnes d'origen animal és probablement el millor que es pot fer pel planeta”.

- Més **fruites i hortalisses.**
- Menjar aliments **produïts a nivell local** (mercats locals, de pagesos, cooperatives de consumidors, etc.) **i de temporada.**
- **Quantitat justa i necessària.**
- Menys aliments d'origen animal, més **aliments d'origen vegetal (proteïna= llegums).**
- Triar aliments **frescos o mínimament processats.**



Profesor Walter Willett MD
Escola de Salut Pública
Universitat de Harvard



"La transformació a dietes saludables per al 2050 requerirà canvis substancials en l'alimentació.

El consum mundial de fruites, vegetals, nous, llavors i llegums s'haurà de duplicar,

i el consum d'aliments com la carn vermella i el sucre s'haurà de reduir en més del 50%.

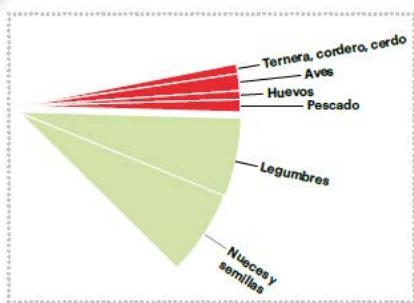
Una dieta rica en aliments d'origen vegetal i amb menys aliments d'origen animal confereix una bona salut i beneficis ambientals.

https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf

Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447-492.

Public Health Nutr. 2015 Aug;18(11):2067-73

Plat de la salut planetària



**Added sugars and ultra-processed foods in Spanish households
(1990–2010)**



EJCN
European Journal of Clinical Nutrition

Els aliments altament processats aporten el 32% de l'energia que ingerim i el 80% dels sucres afegits.



El consum **d'aliments ultraprocessats**
s'associa amb **malalties**
cardiometabòliques, fragilitat, síndrome de
l'intestí irritable, dispèpsia funcional i càncer
(de mama i en general) en adults, mentre
que també es va associar amb síndrome
metabòlica en adolescents i dislipèmia en
infants.

Glob Food Sec. 2020 Mar; 24: 100342.

PMCID: PMC7063699

Published online 2020 Mar.

PMID: 32190540

doi: 10.1016/j.gfs.2019.100342; 10.1016/j.gfs.2019.100342

Healthy low nitrogen footprint diets

João Costa Leite^{a,b,c} Sandra Caldeira^c Bernhard Watzl^d and Jan Wollgast^{c,*}

Les dietes vegetarianes ben planificades i equilibrades són nutritives i saludables.

**Es poden cobrir els requeriments nutricionals?
Quines són les recomanacions actuals?**

NUTRIENTS CLAU

- Energia
- Proteïnes
- Ferro
- Calci
- Zinc
- Iode
- Vitamina B12
- Vitamina D
- Omega-3

Energia (i nutrients)



- o Fer àpats i menjades sovint.
- o Oferir també aliments refinats (pa, pasta, arròs...).
- o Oferir aliments rics en greixos saludables (oli d'oliva, fruites seques, llavors, alvocat...).
- o Reduir al màxim la ingestió d'aliments malsans

Proteïna



- Necessitats una mica superiors, però...
- Cobrir els requeriments energètics.
- Consumir una varietat d'aliments proteics a diari → **2-3 racions /dia**
- Proteïnes complementàries en el mateix àpat o en <6 hores.
- Reduir al màxim la ingestà d'aliments malsans.

2-3 raciones/dia





No hi ha evidències que la soja pugui perjudicar al desenvolupament, a la reproducció o a la funció endocrina

Ferro i Zenc



Per millorar el contingut i la biodisponibilitat del ferro i el zenc:

- o consumir cereals integrals
- o consumir cereals d'esmorzar enriquits
- o deixar en remull i coure les llegums (i llençar l'aigua del remull)
- o incloure fonts de vitamina C
- o consumir derivats de la soja fermentats i germinats
- o evitar el consum freqüent de malsans.

Calci (veganisme)

- Incloure **llegums, verdura , hortalissa i fruita seca.**
- Aliments **enriquits en calci** o **suplements** de calci si no es prenen lactis (fora del àpats principals).
- Remullar, coure, germinar i fermentar llegums i cereals. Torrar la fruita seca.
- Suplements? → quan ingestà < 500 mg/d.

lode



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



<1 any	>1 any:
LA o LM (suplement o 3 racionis de lactis/d + sal iodada)	½ cullerada de cafè de sal iodada al dia

http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_472_Part0_Normal_Osteba_compl.pdf

<https://www.msCBS.gob.es/profesionales/prestacionesSanitarias/publicaciones/docs/GuiaPrevencionDDCC.pdf>

<http://www.msCBS.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/yodoSEEN.pdf>

<http://www.seen.es/docs/apartados/1600/PREVENCION%93N%20DE%20LA%20DEFICIENCIA%20DE%20YODO%20DURANTE%20EL%20EMBARAZO%20Y%20LA%20LACTANCIA.pdf>

<http://www.mssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/docs/yodoTrastornos.pdf>

Vitamina B12

En tots els tipus de dieta vegetariana cal prendre un suplement de vitamina B12 (cianocobalamina).

EDAT	Suplement DOSI DIARIA mcg	Suplement 2 DOSIS SETMANA mcg
0-5 meses	0,4 <i>si la mare no en pren</i>	-
6-11 meses	0,5 <i>si la mare no en pren</i>	200
1-6 anys	10	500
7-8 anys	50	500
9- 13 anys	50	1000
10-64 anys	100	1000
Embaràs – lactància	250	1000 (2-3 set)

Clin Nutr. 2019 Apr;38(2):575-583.
Nutrients. 2016 Nov 29;8(12).

FESNAD. Ingestas dietéticas de referencia para la población española. Navarra: Ediciones Universidad de Navarra, S.A (EUNSA); 2010.
Norris J, Messina V. Vegan Life. Boston: Ediciones Da Capo Press; 2011.
National Institute of Health (NIH), Health Info; Dietary Supplement Fact Sheet. Vitamin B12; <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/> <https://veganhealth.org/daily-needs/>

[http://www.veggiedudas.com/Nuevas recomendaciones sobre la vitamina B12>](http://www.veggiedudas.com/Nuevas recomendaciones sobre la vitamina B12)

Vitamina D

- LM exclusiva: suplements 10 µ/dia (400UI).

<1 any	>1 any:
suplement oral de 400 IU/día *Infants vegan: D ₂ o D ₃ vegetal	Síntesis cutánea: Exposició sol: 10-15 minuts (mans, cara, coll, braços, esquena o cames -sense protecció solar-) >3 vegades per setmana. Llet vaca o beguda soja enriquida amb vit D.

Food Nutr Res, 3 de octubre de 2013;57.

J Clin Endocrinol Metab. 2016 Feb; 101(2): 394-415.

J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2013 Jun;56(6):692-701

OMEGA-3

- Consum prioritari oli oliva verge.
- Reduir al màxim la ingestà d'aliments superflus.
- Incloure a diari una de les opcions:
 - 3-4 nous
 - 1 cp lli molt
 - 1 cc-cp oli de lli
 - 1 cs oli de colza, soja, nous, cànem
 - 1,5 cp llavors de xia



Com es poden estructurar els àpats?

El dinar i el sopar

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

- primer plat
- segon plat
- postres
- pa
- aigua



- plat únic
- postres
- pa
- aigua



L'esmorzar i el berenar

- **Fruita fresca** sencera o a trossos. Sucs de fruita envasats o naturals, com menys, millor.
- **Farinacis integrals:** pa, torrades, 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.**

L'esmorzar i el berenar



L'esmorzar i el berenar



L'esmorzar i el berenar



L'esmorzar i el berenar



L'esmorzar i el berenar

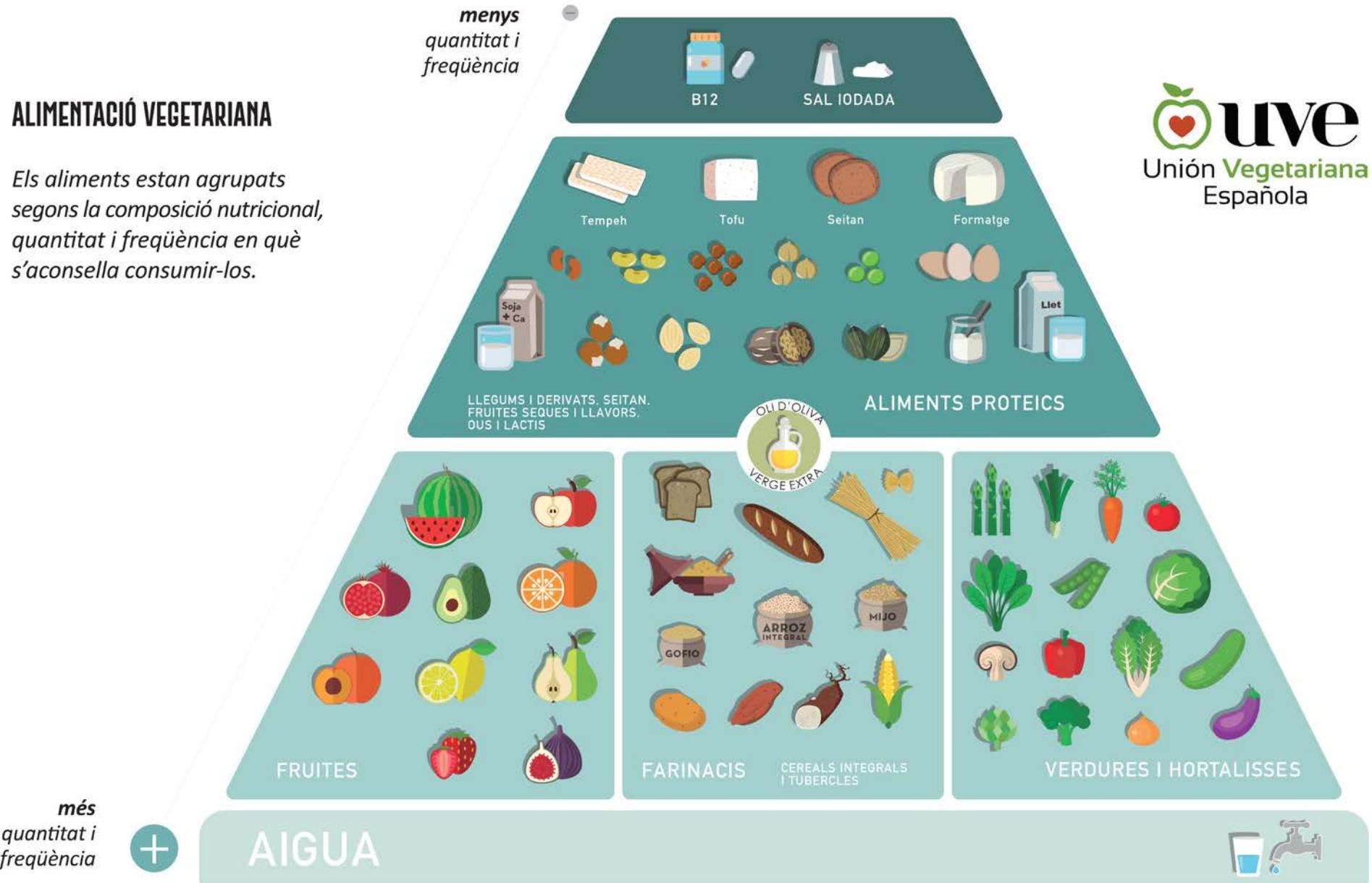
De tant en tant....



Hi ha eines d'utilitat: guies, llibres, blogs, etc.?

ALIMENTACIÓ VEGETARIANA

Els aliments estan agrupats segons la composició nutricional, quantitat i freqüència en què s'aconsella consumir-los.



ALIMENTACIÓ VEGANA

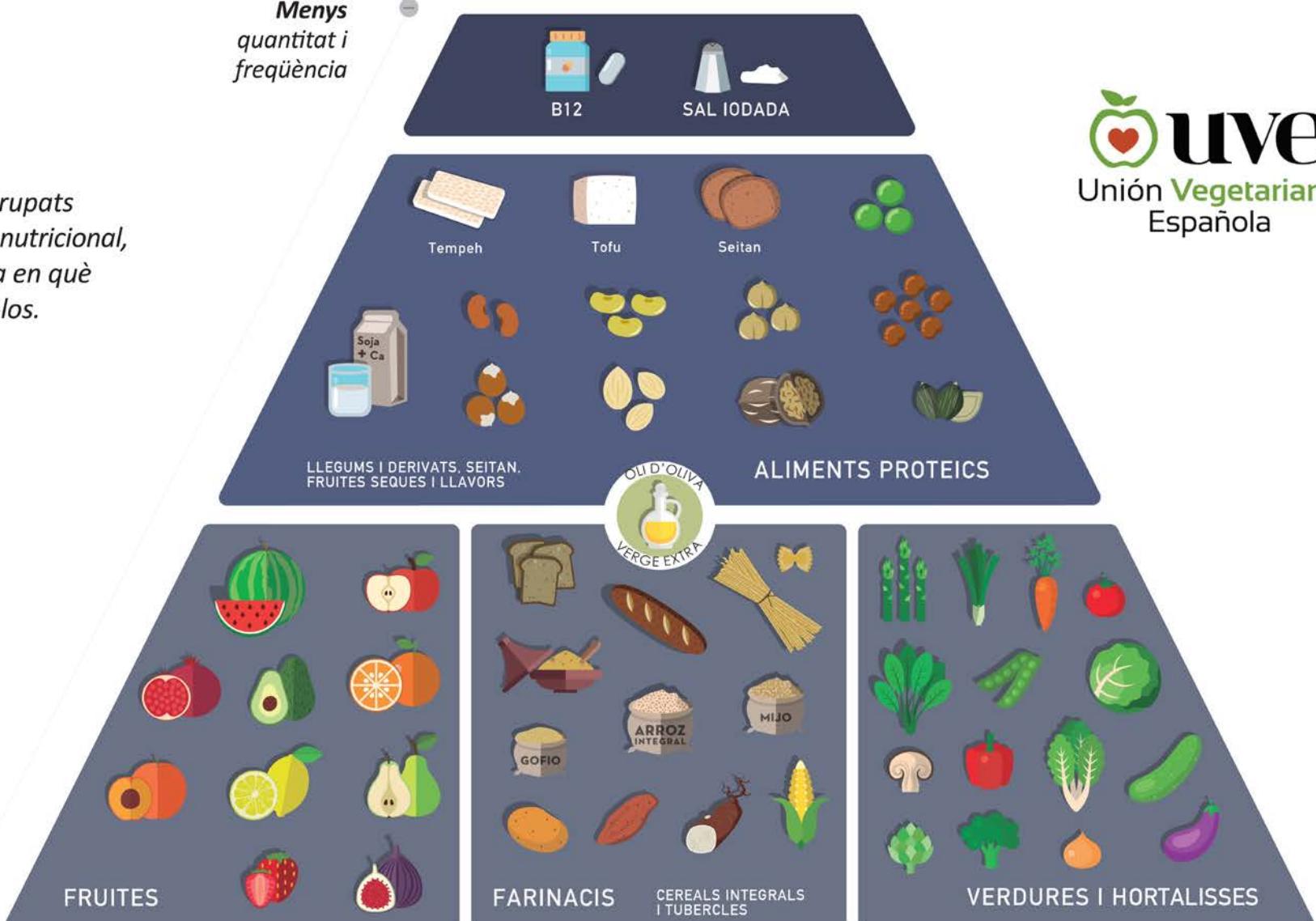
Els aliments estan agrupats segons la composició nutricional, quantitat i freqüència en què s'aconsella consumir-los.

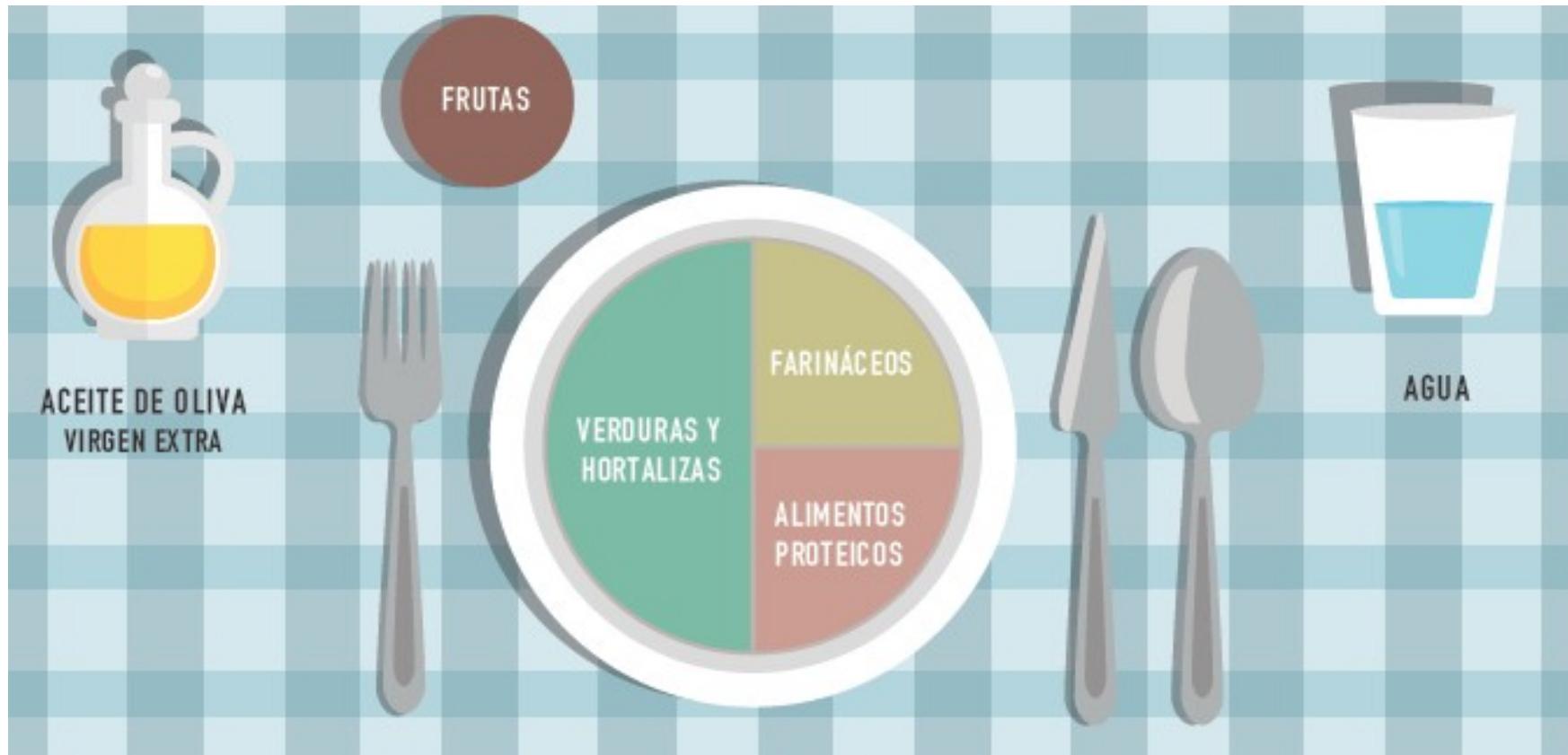
Més
quantitat i
freqüència



AIGUA

Menys
quantitat i
freqüència





Per preparar un àpat equilibrat, el plat suggereix les proporcions aproximades de cada un dels grups d'aliments:

- ½ plat: verdures i hortalisses
- ¼ plat: aliments proteics
- ¼ plat: cereals integrales i tubercles
- Oli d'oliva verge extra
- Beguda: aigua
- Postres: fruita

Aigua potable

Aigua com a beguda principal, consumir-la en funció de la set, en qualsevol situació i moment del dia.

Preferentment fresques, de temporada i de producció local. Eventualment, es poden utilitzar congelades o deshidratades.

Algues: per l'alt contingut en iodat, se'n aconsella un consum ocasional i en quantitats molt petites.

S'aconsella consumir 5 raccions al dia, com a mínim, de verdures, hortalisses i fruites fresques.

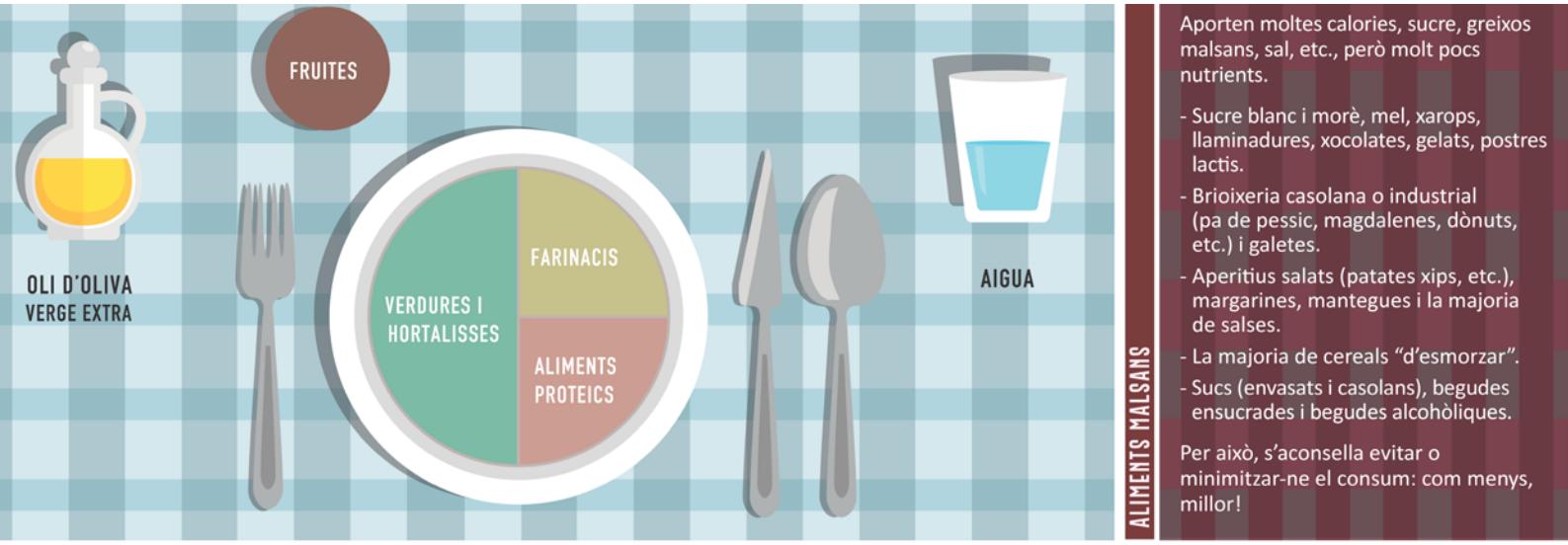
Preferentment fresques, de temporada i de producció local. Senceres, a trossos o en rodanxes, ja que els sucs no contenen fibra, no proporcionen sacietat i suposen una aportació excessiva de sucre.

Fruit dessecada: orellanes, pances, figues seques, dàtils, etc.

AIGUA

VERDURES I HORTALISSES

FRUITES



Cereals i derivats integrals
(pa, pasta, arròs, mill, flocs de cereals, cuscús, gofio, etc.).

Tubercles frescos o en flocs
(patates, moniato, iuca, etc.).

En ser una bona font d'energia, és aconsellable incloure'ls en cada àpat principal.

És convenient que siguin:

- *integrals (cereals i derivats)*,
- *sense sal (pans)*,
- *sense sucre ni xarops (cereals d'esmorzar)*.

Llegums i derivats
(llentilles, cigrons, mongotes blanques, tofu, tempeh, etc.).
Fermentats de soja ("iogurts") i beguda de soja, millor si és enriquida amb calci i sense sucre (fructosa, xarops, concentrats de fruita, etc.).

Ous
Seitan

FARINACIS

ALIMENTS PROTEICS

ALIMENTS PROTEICS

Fruites seques i llavors

Senceres (crus o torrats) o en forma de crema (tahina, crema de cacauet, etc.).

Lactis*

- *llet* (sencera, semidesnatada o desnatada, sense sucre ni edulcorants),
- *iogurt natural i altres llets fermentades* (quefir, etc.),
- *formatges* (preferentment, tendres o frescos, pel seu menor contingut en sal).

*Pel seu contingut en proteïnes, també se situen en aquest grup.

Com a mínim en el dinar i el sopar s'hauria de consumir una ració d'aliments proteics.

No s'indica la quantitat concreta que cal consumir de farinacis, oli, aliments proteics i lactis, ja que la necessitat dels nutrients que aporten aquests aliments varia en funció del pes corporal, l'estat fisiològic, l'edat i l'activitat física que es fa i, per tant, el consell dietètic s'ha d'individualitzar amb recomanacions específiques fetes per professionals.

Oli d'oliva

Preferentment verge extra. Altres opcions (menys recomanables): olis d'oliva verge, d'oliva, de blat de moro, de gira-sol, de soja, etc.

Per cuinar o fregir: oli d'oliva (millor verge).

Altres fonts de **greixos saludables**:

- *fruites seques* (nous, avellanes, ametlles, etc.),
- *llavors* (pipes de carbassa, de gira-sol, sèsam, etc),
- *alvocat*.

Si no hi ha contraindicacions dietètiques es poden consumir segons vingui de gust.

ALIMENTS PROTEICS

OLI I GREIXOS SALUDABLES

ALIMENTS MALSANS

Aporten moltes calories, sucre, greixos malsans, sal, etc., però molt pocs nutrients.

- Sucre blanc i morè, mel, xarops, llaminadures, xocolates, gelats, postres lacticis.
- Brioixeria casolana o industrial (pa de pessic, magdalenes, dònuts, etc.) i galetes.
- Aperitius salats (patates xips, etc.), margarines, mantegues i la majoria de salses.
- La majoria de cereals "d'esmorzar".
- Sucs (envasats i casolans), begudes ensucrades i begudes alcohòliques.

Per això, s'aconseixa evitar o minimitzar-ne el consum: com menys, millor!

Només s'aconsella:

- **vitamina B12**
1.000 µg de cianocobalamina dues vegades per setmana,
- **vitamina D2**
en cas de poca exposició al sol,
- **sal iodada**
màxim una culleradeta al dia.

Els altres suplements només s'haurien de prendre sota el conse de professionals qualificats i en cas de deficiència diagnosticada.

Herbes aromàtiques, espècies, vinagre i cacau pur. En adults: cafè (màxim 2-3 al dia), te i altres infusions (sense ensucrar).

ALTRES



L'alimentació vegetariana

La dieta vegetariana exclou, en major o menor grau, els aliments d'origen animal, i es basa en els d'origen vegetal: cereals, verdures i hortalisses, fruites fresques i seques, llegums, tubercles, llavors i olis i greixos vegetals. L'opcio vegana o vegetariana estricta prescindeix de la carn, el peix, el marisc, els ous i els llets (fins i tot la llet) mentre que l'opcio ovolactovegetariana inclou els ous, la llet i els derivats lactis.

Les raons principals per les quals s'opta per una dieta vegetariana són el respecte pel benestar i la vida dels animals, la preocupació pel medi ambient (per l'impacte ambiental que suposa la producció de carn), les qüestions ètiques, les prescripcions religioses o les consideracions sobre la salut.

Una alimentació vegetariana planificada de manera adequada és saludable, nutricionalment correcta i proporciona beneficis per a la salut en la prevenció i el tractament de determinades malalties. És apropiada a totes les etapes del cicle vital, inclòs l'embaràs, l'allactament i els primers anys de vida, sempre que s'aportin tots els nutrients que el cos necessita. En aquest sentit, les dietes vegetarianes estrictes, requereixen un consell i un seguiment acurat i personalitzat.

Tot i així, atesa la variabilitat de pràctiques dietètiques en el vegetarianisme (per exemple, dietes extremadament restrictives com la frugívora o la crudívora, s'han associat a un deteriorament en el creixement i, per tant, no es poden recomanar a infants), és recomanable el consell de professionals qualificats, que assessorin sobre les fonts alimentàries de certs nutrients, la compra i la preparació d'aliments i qualsevol modificació dietètica que pugui ser necessària per cobrir les necessitats individuals, com per exemple la suplementació de la vitamina B12.

Enllaços d'interès

- Piràmide alimentació vegetariana. UVE

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio-vegetariana/>

Més informació disponible en pdf

 [L'alimentació vegetariana](#)

 [Les begudes vegetals](#)

 [Informe i posicionament sobre la dieta vegetariana i vegana en el context del servei de menjador escolar. Edició 2020](#)



Webs d'interès

- Unión Vegetariana Española: www.unionvegetariana.org
- The Vegetarian Resource Group: <http://www.vrg.org>
- The Vegetarian Society of the United Kingdom: <http://www.vegsoc.org/health>
- Veganhealth: <http://www.veganhealth.org/>
- The Vegan Society: <http://www.vegansociety.com>
- Vegetarian Nutrition: <http://vegetariannutrition.net/faq/>
- Unión Vegetariana Internacional: <http://www.ivu.org/>
- Piràmide vegetariana : <https://unionvegetariana.org/piramide-de-la-alimentacion-vegetariana/>
- Piràmide vegana: <https://unionvegetariana.org/piramide-de-la-alimentacion-vegana/>
- AND: <http://www.eatright.org/search?keyword=vegetarian>
- Mi pediatra vegetariano: <https://mipediatravegetariano.com/>
- Dimequecomes: <http://www.dimequecomes.com/>

BLOGSdecuina

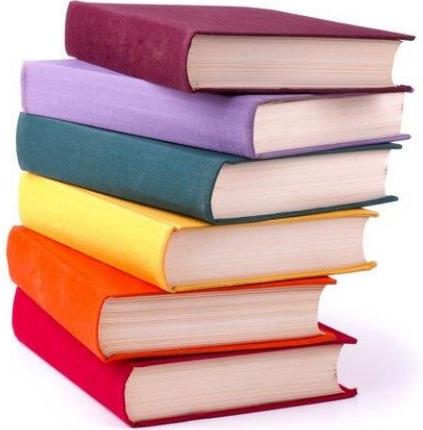
- www.veganizando.com
- www.creativevegan.com
- www.gastronomiavegana.com
- www.mivegablog.com
- www.delantaldealces.com
- www.haztevegetariano.com
- <http://www.greenkitchenstories.com/recipe-index/>
- <http://www.dimensionvegana.com/todas-las-recetas-veganas/>



LIBRESdecuina

- [Cocina vegana](#)
- [Veganomicon](#)
- [Mis recetas vegetarianas](#)
- [Cocina vegana mediterránea](#)

- Más vegetales, menos animales. Julio Basulto y Juanjo Cáceres. De bolsillo, 2017.
- Vegetarianos con ciencia. Lucía Martínez. Arcopress: 6^a edición, 2017.
- Vegetarianos concienciados. Lucía Martínez. Paidós, 2018,
- Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. [J Acad Nutr Diet.](#) 2016 Dec;116(12):1970-1980
- Norris J, Messina V. Vegan Life. Boston: Ediciones Da Capo Press; 2011.
- Messina V. Vegan for Her. Boston: Ediciones Da Capo Press; 2013.
- Virginia Messina, Reed Mangels, Mark Messina. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications. Jones & Bartlett Learning; 3rd edition; 2011.
- Vesanto Melina and Brenda Davis. The New Becoming Vegetarian: The Essential Guide to a Healthy Vegetarian Diet. Healthy Living Publications; 2003.
- Vesanto Melina and Brenda Davis. Becoming Vegan: The Complete Guide to Adopting a Healthy Plant-based Diet. John Wiley & Sons; Rev Upd edition; 2003.
- Joanne Stepaniak and Vesanto Melina. Raising Vegetarian Children: A Guide to Good Health and Family Harmony. McGraw-Hill; 1 edition; 2002.
- Sabaté J, et al. Vegetarian Nutrition. CRC Press; 2001.
- Walsh S. Plant-based Nutrition and Health. Vegan Society Ltd; 2003.



Julio Basulto
Maria Manera

Maria Blanquer
Pepe Serrano

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA EN LA INFANCIA



Las respuestas definitivas
a todas tus veggie-dudas

DEBOLSILLO *clave*

Basulto J, Blanquer M, Manera M, Serrano P.
Alimentación vegetariana en la infancia. Barcelona,
Ed. Penguin Random House, 2021.



Moltes gràcies!



ANY INTERNACIONAL DE LES
FRUITES I VERDURES
2021

Fem salut, amb
fruites i verdures!

ELEMENTS ESSENIALS
DE LA TEVA ALIMENTACIÓ

