Guia de 4 passos per menjar millor

Generalitat de Catalunya

Sempre es pot fer algun petit canvi per menjar millor!

Fer canvis en l'alimentació, escollint **opcions més saludables i sostenibles,** és possible i val la pena. Només implica fer petits passos que, mica en mica, ens beneficien a nosaltres i al medi ambient. És un repte i comporta una **implicació** i **esforç personal,** però es pot fer.

Gaudir menjant fruites i hortalisses de temporada, cuinar guisats de llegums, degustar els aliments amb més espècies i menys sal, refrescar-se i hidratar-se amb un bon got d'aigua, etc. T'ho imagines?

Només cal **FER PETITS CANVIS.** Primer de tot, cal trobar els teus motius, tenir ganes d'aconseguir-ho i motivació, i prioritzar-ho com a objectiu. Després, comptes amb el suport d'aquesta guia i del teu/la teva professional de la salut.

Si estàs pensant a fer algun petit canvi per menjar millor, **ENHORABONA!** És una bona decisió! Vols que et donem un cop de mà? Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa, seguir aquests passos et pot ajudar a menjar millor i a mantenir-ho en el temps.

PAS 1

Decideix-te!

PAS 2

Prepara't!

PAS 3

Fes un petit canvi!

PAS 4

Mantén-t'hi!

PAS 1

Decideix-te!

Bones raons per canviar

Per prendre una decisió important com és començar a **menjar millor,** cal reflexionar i valorar els motius personals que t'impulsen al canvi.

Quins motius tens per canviar?

Elabora'n una llista amb els que siguin més significatius per a tu. Quan portis un temps havent fet canvis per menjar millor, podràs repassar els motius que et van portar a fer-ho i comprovar què has aconseguit. Com més concretis les frases de la llista, millor en podràs avaluar els guanys.

Per exemple: reduir la medicació per la hipertensió, cuidar el planeta...

Escriu els teus motius:

Motius per menjar millor

Quins beneficis esperes obtenir amb el canvi?

Molts dels beneficis importants de menjar millor es noten a **llarg termini:** reduir el risc o millorar el control de la hipertensió arterial o la diabetis, reduir el colesterol en sang, disminuir el risc de patir alguns tipus de càncer, perdre pes o evitar guanyar-ne, etc. Una alimentació saludable també ajuda a **cuidar el planeta,** ja que els aliments d'origen vegetal, que són la base de l'alimentació saludable, es produeixen amb menys recursos i generen menys residus.

Però alguns canvis els pots **notar de seguida,** com tenir digestions menys pesades, anar millor de ventre, reduir el greix corporal, patir menys ansietat relacionada amb el menjar, gaudir dels àpats compartits, dormir millor, etc.

Anota els resultats que esperes aconseguir fent els petits canvis per menjar millor, per exemple: em sento més lleuger/a, converso més amb la meva parella / amistats / fills i filles, etc.

Beneficis de menjar millor

4

PAS 1: Decideix-te!

Coneix la teva alimentació

Per començar, revisa el consum que fas d'alguns aliments.

Pregunta	Al dia	A la setmana	
Quantes vegades consumeixes verdura o hortalisses al dia (o a la setmana)?			
Quantes vegades consumeixes fruita al dia (o a la setmana)?			
Quantes vegades consumeixes llegums a la setmana (o al dia)?			
Quantes begudes ensucrades consumeixes a la setmana (o al dia)?			
Quantes vegades consumeixes aliments malsans* al dia o a la setmana?			
Consumeixes aliments integrals (pa, pasta, arròs...)?	Mai	A vegades	Habitualment

* begudes ensucrades i energètiques, brioixeria, galetes i cereals de l'esmorzar, xocolates, gelats, patates xips i altres aperitius salats, iogurts de gustos i altres postres làcties ensucrades, sucs, salses i extractes de carn, plats precuinats, carns processades i embotits, etc.

5

Coneix la teva alimentació

Aquestes són les recomanacions.

Quines compleixes?

Pregunta	Recomanacions	Ho compleixo?
Quantes vegades consumeixes verdura o hortalisses al dia (o a la setmana)?	2-3 o més al dia	
Quantes vegades consumeixes fruita al dia (o a la setmana)?	2-3 o més al dia	
Quantes vegades consumeixes llegums a la setmana (o al dia)?	3 o més a la setmana	
Quantes begudes ensucrades consumeixes a la setmana (o al dia)?	Com menys millor (idealment, menys d'1 a la setmana)	
Quantes vegades consumeixes aliments malsans* al dia o a la setmana?	Com menys millor (idealment, menys d'1 a la setmana)	
Consumeixes aliments integrals (pa, pasta, arròs...)?	Sempre	

PAS 1: Decideix-te!

Recomanacions sobre alimentació saludable

Si tens algun aspecte a millorar, **aquestes eines** et poden ajudar a decidir-te a fer algun petit canvi per menjar millor.

Taula de freqüències de consum recomanades d'aliments

Grups d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	· 2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	· 3 al dia, com a mínim
Farinacis[1] integrals	· A cada àpat
Fruites seques (crues o torrades)	· 3-7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge	· 1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums: Carn Peix[3] Ous Llegums[4]	No més de 2 vegades al dia, alternant: · 3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella[2]) · 2-3 vegades a la setmana · 3-4 vegades a la setmana · 3-4 vegades a la setmana
Aigua	· En funció de la set
Oli d'oliva verge	· Per amanir i per cuinar
Aliments malsans	· Com menys millor

[1] Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc., i també la patata i altres tubercles.

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

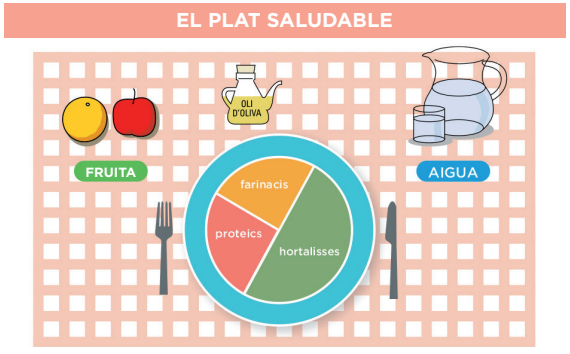
[3] És convenient diversificar els tipus de peix, tant blancs –bruixa, pagell, maire, etc.–, com blaus –sorell, palometa negra, seitó, etc.–, i preferentment de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

[4] Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclosos en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteics (carn, peix, ous i llegums i derivats –tofu, tempeh, soja texturitzada...–).

Recomanacions sobre alimentació saludable

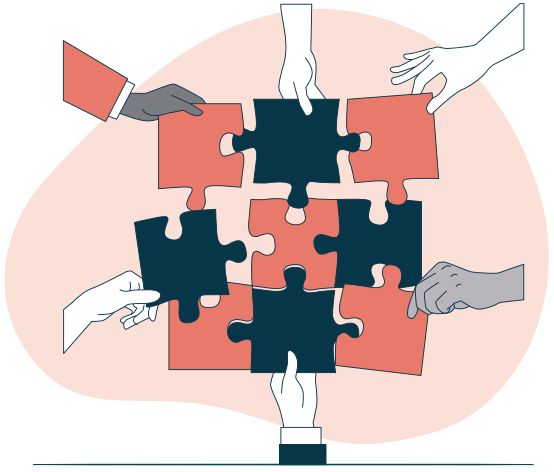
En aquesta imatge trobaràs les **idees principals** a l'hora d'alimentar-te de manera saludable:

I el plat saludable t'ajudarà a veure les **proporcions** dels diferents grups d' aliments a cada àpat principal:



Prepara't!

Menjar millor és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut i la del planeta. Per aconseguir-ho s'ha de tenir en compte que és un procés i no cal precipitar-se. L'important és mantenir-se menjant sa al llarg del temps. **Una bona preparació augmenta les possibilitats de tenir èxit!**



Escull un objectiu concret

Ara que saps quines són les recomanacions alimentàries i has avaluat el que menges habitualment, quin canvi vols fer? Escull un **objectiu concret:** vols menjar més fruita i verdura? Vols prendre menys sal? Vols escollir els aliments integrals? Escull un, dos o com a molt tres canvis a fer (sigues realista, més canvis serà molt difícil de dur-los a terme).

✔ **El meu objectiu és:**

	Més	**Concretament...***
✓	Fruites i hortalisses	
✓	Llegums	
✓	Fruita seca (nous, ametlles, avellanes)	
✓	Vida activa i social	
	Canviar	**Concretament...***
✓	Qualsevol beguda per aigua	
✓	Aliments refinats per integrals	
✓	Qualsevol oli i greix per oli d'oliva verge	
✓	A aliments de temporada i proximitat	
	Menys	**Concretament...***
✓	Sal i aliments salats	
✓	Sucre i begudes i aliments ensucrats	
✓	Carn vermella i processada	
✓	Aliments ultraprocessats**	

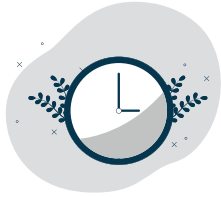
*Per exemple: menjaré una peça de fruita més al dia, menjaré un dia més de llegums a la setmana, només beuré una beguda ensucrada a la setmana, faré un àpat en companyia cada dia, etc.

** Els aliments ultraprocessats són productes fets de diversos ingredients, elaborats gairebé sempre amb tècniques industrials. A més de sal, sucre, olis i greixos, contenen substàncies i additius que, encara que són segurs, serveixen únicament per potenciar o modificar els sabors. S'acompanyen d'embalatges atractius i sofisticats. En aquesta categoria s'inclouen begudes ensucrades i energètiques, aperitius salats i ensucrats, brioixeria, pastisseria, galetes, cereals d'esmorzar, greixos d'untar (margarines), iogurts de fruites i postres làcties, plats precuinats, preparats alimentaris a base de formatges, carnis processats com salsitxes, embotits, etc.

Escull una data

Seguidament, **escull una data realista** però que sigui **propera:** quan comences? Demà mateix o millor dilluns de la setmana que ve? Tingues en compte els teus patrons de consum; a vegades, és més fàcil començar els dies laborables.

Considera aquesta **data com inajornable.**



○ Començaré el dia _____ del mes _____.

A algunes persones els pot ser útil **comunicar la seva intenció** de fer canvis a altres persones, perquè els donin suport i per refermar-se en la seva decisió. Pots demanar-los que t'ajudin a fer els canvis, especialment si comparteixes alguns àpats amb elles.

Preveu les dificultats

Fer canvis en l'alimentació o mantenir-los en el temps **pot ser difícil en algun moment.** És normal passar períodes de dubtes o tenir dies de desmotivació.

Per **superar les barreres** que et pots trobar, pot ser útil preveure-les abans que arribin. **Preveus algunes dificultats o complicacions** a l'hora de menjar millor? Per exemple: em costa organitzar-me per fer la compra, no m'agraden les hortalisses, etc.

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

○ _____

Planifica els primers petits canvis i supera els obstacles

Ja tens registrat el que menges, saps quines són les recomanacions, t'has posat un o dos objectius i saps la data en què començaràs a menjar millor. També tens present que poden aparèixer dificultats.

Ara et proposem que **planifiquis com portaràs a terme els canvis** i pensis **com superaràs les situacions difícils.** Per exemple, per menjar més hortalisses, has d'adaptar receptes? Per menjar menys ultraprocessats, has de canviar de botiga on fas la compra? T'ajudaria a organitzar-te si planifiques els menús? Vols fer una llista de la compra? T'aniria bé canviar algun horari? Seria bo apuntar-se a algun curs de cuina? Quina alternativa tens per si apareix algun moment de debilitat o d'ansietat?

Fes una llista de les possibles dificultats que et pots trobar per a cada objectiu que t'has plantejat i intenta trobar-hi alguna solució per fer-hi front.

En aquesta taula hi hem posat un parell d'exemples:

Objectiu	Dificultats	Solucions
✔ Reduir la carn vermella	M'agrada molt la carn vermella	En menjaré només dos dies a la setmana però la compraré de bona qualitat i em dedicaré a preparar una bona recepta
✔ Menjar llegums 3 vegades a la setmana	Els llegums em produeixen malestar intestinal	Els menjaré molt cuits i provaré receptes de cremes i purés

Altres reptes a fer front

Altres situacions que cal preveure tenen relació amb **l'estat emocional o psicològic** del moment. Considera el llistat de **moments de risc** que et presentem i reflexiona sobre quan se't pot fer més difícil seguir els reptes que t'has proposat.

- ◯ Quan tinc massa gana.
- ◯ Quan estic avorrit/da.
- ◯ Quan estic cansat/da.
- ◯ Quan menjo amb altres persones.
- ◯ Quan tinc la nevera buida.
- ◯ Quan no sé què cuinar.
- ◯ Quan vaig al supermercat amb una gran oferta d'aliments atractius.
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Tenir-los presents i ser-ne conscient et pot ajudar a fer-hi front

Trucs per menjar millor

En general, un bon truc per menjar millor és **planificar els menús,** distribuint els aliments al llarg del dia i la setmana, i **planificar la compra** d'acord amb el canvi que vulguem fer (no menjar tanta carn processada, reduir el consum de sucre, menjar més llegums, escollir sempre l'aigua com a beguda, no comprar productes ultraprocessats...).

Trucs per menjar més fruites i hortalisses

- Tingues un **bol de fruites fresques** a la taula, al marbre de la cuina o a la nevera.
- Guarda **fruita tallada a la nevera,** en un recipient tancat, per menjar-la més tard.
- Afegeix fruites a les **amanides** (poma, taronja, raïm, síndria, etc.).
- Prepara daus o talls de fruites fresques en un **bol** o en una **carmanyola** petita si te la vols emportar a la feina o si has de ser fora de casa.
- **Incorpora les hortalisses** al primer plat (per exemple, crema de carbassó o bròquil gratinat amb pa torrat) com a acompanyament del primer plat (per exemple, paella d'arròs amb verdures o llenties guisades amb verdures) o del segon (per exemple, pollastre guisat amb porro i pastanaga o filet de lluç al forn amb ceba) o de guarnició (per exemple, enciam i tomàquet o escalivada).
- Prepara **sofregits, samfaines i preparacions** d'hortalisses variades i **congela-les** en recipients per poder-ne disposar en els moments amb menys temps.

Trucs per menjar més llegums

- Cuina **1 kg** de llegums i **congela'ls** en bosses o recipients petits, així sempre disposaràs de llegums a punt per consumir.
- Compra pots de **llegums cuits en conserva,** són molt pràctics i econòmics.
- Quan han sobrat una o dues racions de llegums i no és suficient per fer-ne un àpat, els pots **afegir** a una amanida, a un plat d'arròs, a una sopa de fideus o a unes verdures saltades.
- També els pots **triturar** afegint-hi algun altre ingredient i en poden sortir una sopa freda tipus gaspatxo, un petit entrant o un "paté" de llegums, ideal per fer entrepans o per picar amb bastonets de pa, pastanaga i altres hortalisses.

PAS 2: Prepara't!

Trucs per menjar més fruita seca

- Porta sempre a la bossa una **carmanyola petita o una bossa** amb fruita seca.
- Guarda-les en un lloc de la cuina que sigui **visible** i de **fàcil accés,** o al rebost.
- Compra o prepara **cremes de fruita seca** 100% (d'avellanes, d'ametlles, de cacauet...) per fer entrepans, untar amb el pa, etc.

Trucs per fer més vida activa i social

- Fes **eleccions actives:** utilitza les escales en comptes de l'ascensor, i ves a la feina i a l'escola caminant o en bicicleta o patinet no elèctric. Utilitza el transport públic en comptes de conduir...
- Fes una activitat **que t'agradi:** anar al gimnàs, nedar, córrer, ballar, practicar esports d'equip, fer ioga, fer pilates... Prova alguna cosa diferent o bé reprèn el que ja saps que et va agradar.
- Tria una **activitat de grup i planifica com pots fer-la sovint:** esport d'equip o jugar un partit, fer una caminada o una cursa...

- Fes **pauses actives:** cada hora que estiguis assegut/da fes una pausa activa d'almenys 2 minuts.
- Gaudeix de la **natura** i l'**aire lliure.**
- Intenta fer, com a mínim, un **àpat al dia assegut a taula en família o companyia, sense pantalles i amb temps suficient.** Aquesta mesura és una de les més importants per reforçar els vincles i gaudir d'una alimentació saludable.

Trucs per canviar a aigua

- A casa, disposa sempre d'aigua de **fàcil accés,** en un lloc fresc o a la nevera.
- Evita comprar **begudes** que no siguin aigua (sucs i altres begudes ensucrades, begudes alcohòliques, etc.) de forma habitual.
- Durant els àpats, tingues una **gerra** o **ampolla** de vidre amb aigua **sobre la taula.**

- Si estàs fora de casa, demana aigua de l'aixeta; cada vegada hi ha més establiments, també de restauració, que ofereixen un **servei gratuït d'aigua no envasada.** Si no en tenen, opta per aigua mineral en ampolles de vidre, a fi de contribuir a reduir els envasos de plàstic.
- Duu una petita **cantimplora** d'aigua a la bossa, per si tens set quan ets fora de casa i durant els desplaçaments.
- Si vas d'excursió, al parc, a passejar, etc. assegura't que durant el **trajecte** i al **lloc de destinació** hi ha **fonts** d'aigua potable o que duus **cantimplores.**

Trucs per canviar a aliments integrals

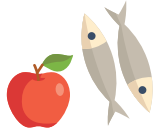
- Els aliments integrals són més gustosos, i a vegades no hi estem habituats. **Acostumar-se** a sabors més intensos pot requerir un temps.
- Compra només les **varietats integrals** dels derivats dels cereals: pa integral, arròs integral, pasta integral, cuscús integral, etc.
- Per reduir el temps de cocció de l'arròs integral, pots deixar-lo unes hores en remull i cuinar-lo amb **molta aigua i a foc fort.** També hi ha disponibles varietats integrals vaporitzades, que redueixen molt el temps de cocció.
- **Canvia les receptes** habituals de pasta, arròs i altres cereals per les versions integrals. Al principi potser hauràs d'adaptar els temps de cocció, però després ja serà fàcil.

Trucs per canviar a oli d'oliva verge

- **Substitueix** els **altres olis** (gira-sol, blat de moro, etc.) i **greixos** (mantega, margarina, nata, etc.) per oli d'oliva verge com a font habitual de greixos, tant per amanir com per cuinar.
- Escull els productes que duguin **oli d'oliva verge com a ingredient,** en lloc d'altres greixos.

Trucs per canviar a aliments de temporada i proximitat

- Busca a les **etiquetes** o **pregunta** sobre l'**origen** dels productes i aliments que compreu, i escolliu-los de proximitat o locals.
- Consulta els calendaris de temporada de fruites, hortalisses i peix.
- Participa en **horts** particulars o comunitaris i en **cooperatives** de persones consumidores i de productors/es; compra en agrobotigues de cooperatives agràries, mercats municipals i de pagesia, carnisseries amb **productes locals,** botigues de **barri** o de compra directa al **productor/a,** etc.



PAS 2: Prepara't!

Trucs per prendre menys sal

- Redueix al màxim la ingesta d'**aliments processats*** rics en sal, però sobretot els **ultraprocessats**,** en especial els snacks salats tipus patates xips i similars, embotits, pernil cuit i pernil curat, galetes, salses, conserves, plats precuinats, etc.
- Llegeix les **etiquetes** dels aliments: un aliment té "molta sal" quan té 1,25 o més grams de sal per cada 100 grams i aporta "poca sal" quan té 0,25 grams (o menys) de sal per cada 100 grams d'aliment.
- Escull les **versions sense sal** d'aliments com la fruita seca (ametlles, cacauets, anacards, pistatxos, etc.), el pa, les biscotes o torradetes, les coquetes de blat de moro, etc.
- Tingues present que hi ha versions **"baixes en sal"** d'aliments típicament rics en sal, com el formatge, les conserves de peix, els brous, etc.
- Minimitza la quantitat de sal que **afegeixes manualment,** tant a l'hora de cuinar com a l'hora d'amanir amb el saler.
- Substitueix la sal per **espècies** (pebre, clau, canyella, comí, cardamom, nou moscada, etc.), **herbes aromàtiques** (alfàbrega, julivert, cibulet, romaní, orenga, llorer, farigola, etc.) i altres **condiments** (picada d'all i julivert, suc de llimona, sèsam, pipes pelades sense sal, vinagre, all en pols, etc.).
- Les coccions al **vapor** i al **forn,** així com els guisats, potencien el gust dels aliments i permeten reduir molt l'ús de sal.
- Recorda que les **salses** en general, i la de soja en particular, tenen molta sal.

* Els aliments processats són aquells als quals s'ha afegit sucre, greixos, sal, midons, etc. per tal de perllongar-ne la vida útil, canviar la textura, donar-los sabors més intensos o fer-los més atractius (per exemple, el pa, el iogurt, conserves, fruita seca amb sal...).

** Els aliments ultraprocessats són aquells que s'han elaborat industrialment, sovint amb molt poca matèria primera, que contenen additius i substàncies afegides, a més de sucres, greixos, sal, midons, etc., que pretenen modificar els aspectes sensorials del producte.

Trucs per menjar menys sucre

- Redueix al màxim la ingesta d'**aliments processats*** i **ultraprocessats**,** en especial begudes ensucrades i energètiques, brioixeria, galetes, cereals de l'esmorzar, postres làcties ensucrades, batuts de llet o de fruita ensucrats i, evidentment, pastissos, gelats, llaminadures, etc.
- Minimitza la quantitat de sucre que **afegeixes manualment,** per exemple, als iogurts, cafès, infusions, etc.
- En lloc de posar sucre al iogurt, afegeix-hi canyella, compota de **fruita** sense sucre o trossos de fruita madura.
- Defuig posar **sucre** o **cacau** ensucrat a la **llet,** ja que aquesta ja és dolça pel contingut en lactosa, que és un sucre.
- Evita els **sucs de fruita** (tant els comercials com els fets a casa tenen sucres lliures), i prioritzeu la fruita sencera.
- En la majoria de **receptes de dolços,** pots reduir la quantitat de sucre a la meitat.
- Pots utilitzar **fruita molt madura** i/o **fruita dessecada** (panses, prunes, orellanes, dàtils, etc.) en lloc de sucre per endolcir, **espècies** per ressaltar el gust (vainilla, canyella, etc.) i també pell de taronja o de llimona.
- Si vas disminuint, de mica en mica, la quantitat de sucre que afegeixes als aliments i begudes, podràs **adaptar el paladar** a gaudir dels gustos menys dolços.
- La millor beguda és l'**aigua,** tant durant els àpats com entre els àpats. Si algun dia vols prendre una beguda diferent, pots escollir una aigua amb gas, un suc de fruita sense sucres afegits, una infusió, etc.
- La utilització d'**altres endolcidors** com xarops, sucre morè, fructosa, mel, concentrats de fruites, melasses, edulcorants artificials, etc. no suposen cap avantatge per a la salut i, per tant, és millor no consumir-ne.

* i ** vegeu pàgina 17.

PAS 2: Prepara't!

Trucs per menjar menys carn vermella i processada

- **Substitueix** alguna de les racions de carn vermella i processada per altres aliments proteics: llegums, ous, peix, carn blanca.
- **Planifica la programació setmanal** de menús de manera que la carn vermella aparegui com a màxim 2 vegades a la setmana.
- Prioritza la **carn fresca** (filet, bistec, pit, rodó, etc.) per sobre de la carn processada (hamburguesa, salsitxa, botifarra, embotits, etc.).
- Innova amb els **entrepans,** amb bones opcions com ara truita, truites d'hortalisses, peix en conserva, formatge, hummus i altres "patés" de llegums, alvocat, cremes de fruita seca, albergínia i ceba fregides, pebrot escalivat, rodanxes de tomàquet i formatge fresc, etc.
- Prioritza **plats únics** en què l'ingredient principal no és la carn, com per exemple arròs a la cassola, paella, amanida de llegums amb peix blau en conserva, guisat de llegums amb costella, fideus a la cassola, etc.
- Reserva el consum de carn processada per a **ocasions especials,** celebracions, àpats fora de la llar, etc.

Trucs per menjar menys aliments ultraprocessats

- **No compris,** de forma habitual, aliments ultraprocessats: begudes ensucrades i energètiques, brioixeria, galetes i cereals de l'esmorzar ensucrats, xocolates, gelats, pans envasats, patates xips i similars, margarines i altres greixos per untar, batuts de llet i fruita i de llet i cacau, iogurts de gustos i altres postres làcties ensucrades, sucs, salses i extractes de carn, llets de creixement i altres productes especials per a nadons (potets), plats precuinats, delícies de pollastre (nuggets) i similars, hamburgueses i salsitxes, sopes instantànies, etc.
- **Retorna** a la compra dels **aliments bàsics,** frescos o mínimament processats, amb llistes d'ingredients únics o ben curtes: fruita fresca, verdures i hortalisses, llegums, oli d'oliva verge, fruita seca, pa, patates, pasta, arròs i altres cereals integrals, peix, carn blanca, ous, etc.
- **Evita oferir** aquests aliments als **nadons i infants petits.** Estan descobrint els gustos dels aliments, i és bo que coneguin els **gustos naturals** dels aliments bàsics perquè en el futur gaudeixin amb les preparacions d'aliments frescos i mínimament processats.
- Gaudeix amb la **preparació dels aliments,** recupera les receptes familiars i populars i les **possibilitats gastronòmiques** del nostre entorn, innova amb **les receptes i la cuina actuals.** Cuinar és un acte gratificant i no ha de requerir necessàriament massa **temps ni habilitats.**

PAS 3

Fes un petit canvi!

Avui comences un nou repte, concentra't en el "mantra" següent: «Avui faré un petit canvi per menjar millor». És important que a partir d'avui posis en pràctica les accions que t'havies proposat.

Pots **començar amb un dels petits canvis,** i de mica en mica, quan ja el tinguis integrat i no et costi gens portar-lo a terme, pots iniciar-ne un altre. Aviat en notaràs els **efectes positius,** que t'ajudaran a mantenir la teva motivació. Però recorda que molts dels beneficis apareixen a llarg termini, per tant, sigues constant i tingues paciència. Ocupa't només del dia d'avui i en menys temps del que et sembla, hauràs incorporat diversos petits canvis! Assolir els objectius que et vas plantejant **és molt engrescador.**

Recorda que el **suport d'altres persones** pot ajudar en el canvi d'hàbits, tant en el moment en que s'està valorant el canvi, com quan ja has pres la decisió. Aquestes persones que et recolzaran haurien de ser gent amb qui puguis parlar amb facilitat i honestedat, i a qui puguis demanar consell quan ho necessitis.

Si creus que necessites **ajuda professional,** pots consultar-ho amb l'equip sanitari del teu centre d'atenció primària.

No oblidis que **tens bones raons** per menjar millor (pots repassar la taula del pas 1). A més a més, **menjant millor...**

- ✓ Gaudiràs d'una salut millor.
- ✓ Tindràs digestions més lleugeres i potser això t'ajuda a dormir millor.
- ✓ Aniràs més bé de ventre.
- ✓ Passaràs una bona estona compartint àpats amb família i amistats.
- ✓ Contribuiràs a tenir cura del medi ambient.

Registra la teva alimentació

Començar un nou hàbit –com fer algun canvi en l'alimentació– requereix un procés. Una bona preparació, com la que has fet, pot augmentar les probabilitats d'aconseguir fer el canvi i mantenir-lo en el temps. Per fer un seguiment de com va el canvi, et proposem que **avaluïs i coneguis bé quina és la teva alimentació** habitual actualment, ara que has incorporat aquest canvi.

Per això, et proposem que escriguis, **durant 3 dies,** el que menges.

Instruccions per emplenar el registre:

- ✓ Anota tots els aliments i begudes consumits durant tres dies.
- ✓ Utilitza un quadre per a cada dia.
- ✓ Per evitar oblidar-te algun aliment, escriu-ho immediatament després dels àpats fets a casa o fora.
  - **Àpat:** indica l'àpat, l'hora i el lloc (casa, feina, bar, restaurant, etc.).
  - **Aliments i begudes:** indica l'aliment (per exemple, entrepà: pa, formatge, oli d'oliva verge, etc. o bé macarrons a la bolonyesa: macarrons integrals, carn picada de vedella, sofregit de tomàquet, oli d'oliva verge, sal iodada).
  - **Quantitat:** indica la quantitat en grams, mil·lilitres o mesures casolanes (1 plat, ½ got, 2 cullerades soperes, mitja llesca de pa de mig, etc.) de cada aliment i/o ingredient (per exemple, entrepà: 60 grams de pa, 1 cullerada de postres d'oli d'oliva, 40 grams de formatge tendre, 1 polsim de sal iodada).
  - **Preparació:** indica si l'aliment està cuit al vapor, bullit, a la planxa, fregit, al forn, etc.

Registre de 3 dies

Primer dia

Àpat	Aliments/begudes	Quantitat	Preparació

Segon dia

Àpat	Aliments/begudes	Quantitat	Preparació

PAS 3: Fes un petit canvi!

Registre de 3 dies

Tercer dia

Àpat	Aliments/begudes	Quantitat	Preparació

Un cop tinguis aquest registre, repassa si l'objectiu o objectius que et vas marcar al pas 2 s'estan complint:

- ✓ Si és que sí, **ENHORABONA!** Mantén-t'hi o, fins i tot, pots plantejar-te avançar amb algun objectiu nou.
- ✓ Si encara pots millorar una mica més l'alimentació per complir amb els objectius que et vas marcar, **revisa les barreres o dificultats** que t'estàs trobant i repassa els trucs que et poden ajudar.

PAS 4

Mantén-t'hi!

Ja fa algunes setmanes que estàs menjant millor. **FELICITATS!** Ho estàs aconseguint! Com et trobes? Atura't un moment i valora tot el que estàs guanyant en el teu dia a dia. Notes algun canvi? Et sents millor? Dorms millor? Et canses menys? Tens més energia? Sents menys estrès o ansietat? Gaudeixes dels àpats? Et veus millor físicament? Vas millor de ventre?

Pots **repetir les preguntes d'avaluació** del pas 1 per veure si has millorat la teva ingesta. Guarda els resultats: et poden servir de motivació en algun moment en què et sembli que no has millorat.

També pots marcar en aquest quadre si estàs seguint els **objectius marcats** i, si no és així, escriu quins són els motius que t'ho han impedit.

Objectius	Dl	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
✓ Per exemple: prendre 2 fruites al dia							
✓ Per exemple: no menjar embotit							
✓							
✓							
✓							

El dia _____ no vaig complir amb l'objectiu perquè _____

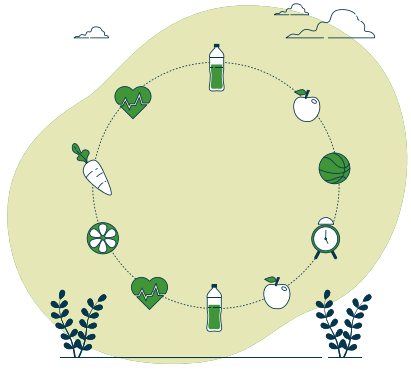
El dia _____ no vaig complir amb l'objectiu perquè _____

El dia _____ no vaig complir amb l'objectiu perquè _____

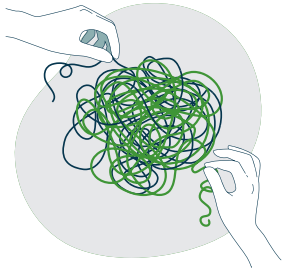
Gestiona les dificultats

En algun moment pots trobar **dificultats** que faran que et saltis les pautes d'alimentació saludable. **Gestionar aquests pensaments** et pot ajudar a superar aquests moments d'entrebancs.

- ✓ Pensa en la teva **motivació personal:** recorda quins són els teus motius per menjar millor.
- ✓ Encara que hagis fet alguna ingesta inadequada o malsana, això no tira per terra tot el camí que has fet fins ara. **No et capfiquis.** Els **moments de debilitat** i la percepció de dificultats formen part del procés. És normal sentir falta de motivació. Els moments de desànim ens poden frenar durant uns dies i no s'ha d'interpretar com un fracàs, sinó com una **experiència per aprendre.**
- ✓ Estableix **recompenses** o **premis** per mantenir el repte (una excursió, anar al teatre o al cinema, un curs de cuina, convidar a dinar algú un plat que hagis cuinat, una visita guiada a un mercat, una activitat d'oci actiu amb companyia, etc.).
- ✓ Si veus que estàs tenint dificultat per mantenir-te, pots **demanar cita amb el/la teu/teva professional de la salut** de referència perquè pugui ajudar-te a restablir les pautes per al canvi de conducta.



Anota les dificultats i possibles raonaments per contrarestar-les



Anota les **barreres o dificultats** amb què normalment et trobes a l'hora de seguir els canvis que t'havies proposat –per exemple: «No tinc temps de cuinar», «No he pogut anar a comprar», «Estic avorrit/da», «Avui tinc molta feina», «Avui m'ha vençut el cansament», «No tinc cap recepta atractiva», «Faci el que faci, tot se'm posa malament», «D'alguna cosa hem de morir», etc.

Les barreres no seran sempre les mateixes i apareixeran en l'època en què has decidit menjar millor per posar-t'ho difícil. S'ha de lluitar contra un entorn ple de productes malsans arreu, moltes activitats socials amb aliments malsans i molt de menjar, la publicitat que ens bombardeja, uns preus que no sempre ajuden a triar bé... Per això poden sortir moltes dificultats. **Escriure-les i contrarestar-les amb arguments i bones raons et pot ajudar a fer-hi front.**

Per exemple:

Dificultats o barreres	Contrarestar amb raonaments
No tinc cap recepta atractiva	✓ Receptes saludables (Canal Salut)
D'alguna cosa hem de morir	✓ Les malalties relacionades amb una mala alimentació no només escurcen la vida, sinó que n'empitjoren molt la qualitat.

PAS 4: Mantén-t'hi!

Valora i marca tot el que estàs guanyant!

Menjar millor és una de les coses més importants que pots fer per a la teva salut. **Valora i marca tot el que estàs guanyant!**

- ◯ Em trobo millor
- ◯ Estic en més bona forma
- ◯ Em sento més àgil
- ◯ Tinc un millor estat d'ànim
- ◯ Dormo millor
- ◯ He millorat les analítiques
- ◯ Noto menys estrès i ansietat
- ◯ Em concentro millor
- ◯ Gasto menys diners
- ◯ He perdut pes / greix corporal
- ◯ He millorat la meva digestió i el meu metabolisme
- ◯ He millorat la meva qualitat de vida
- ◯ Estic cuidant el planeta
- ◯ Estic orgullós/a de mi mateix/a
- ◯ Dono bon exemple al meu entorn
- ◯ Tinc més energia per jugar amb els meus fills/es, nets/es, nebots/des...

Afegeix-ne d'altres de propis:

- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Si has fet petits canvis per menjar millor, FELICITATS, ho estàs aconseguint!

Si necessites ajuda, hi ha professionals del teu centre de salut que et poden donar suport **(professionals d'infermeria, de medicina, dietistes-nutricionistes i referents de benestar emocional i comunitari).**

Primera edició, setembre de 2025

© 2025, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. DL B 18390-2025