

## Presentada a la Regió Sanitària Alt Pirineu i Aran la nova guia 'Petits canvis per menjar millor'

Ahir es va presentar a la Regió Sanitària Alt Pirineu i Aran la guia “Petits canvis per menjar millor” de l’Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), a l’Epicentre-Centre de visitants del Pallars Jussà de Tremp. La dietista i nutricionista de l’Agència de Salut Pública de Catalunya, Gemma Salvador, va ser l’encarregada de presentar aquesta nova eina educativa d’alimentació saludable desenvolupada en el marc de l’estratègia [PAAS](#) (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l’activitat física i l’alimentació saludable).

L’objectiu d’aquest nou material és sensibilitzar als professionals i a la població sobre aquells aspectes que, amb petites modificacions, poden millorar de forma important la qualitat i la sostenibilitat de la nostra alimentació.

El material presentat s’estructura en tres grans grups de missatges concrets i senzills sobre els aliments i les conductes que cal potenciar, els que cal reduir i aquells que convé canviar-ne la qualitat per tal de ser més saludables i respectuosos amb l’entorn. Un aspecte important a destacar d’aquests materials és que incorporen en cada apartat consells de promoció i consum responsable, de sostenibilitat i de reducció del malbaratament i també s’inclouen recomanacions per seguir una vida activa i social.

Pel que fa als aliments que **cal menjar més**, aquests són les fruites i les hortalisses, els llegums i la fruita seca, i també promoure la vida activa i social. **Cal reduir el consum de** sal i aliments salats, de sucres i aliments i begudes ensucrades, de carn vermella i processada i d’aliments ultraprocessats. **Les opcions de canvi respecte d’altres tries menys saludables** són l’aigua —enfront de les begudes ensucrades i begudes amb alcohol—, els aliments integrals —respecte dels produïts amb farines refinades—, l’oli d’oliva verge —en relació amb altres greixos—, i els aliments de temporada i de proximitat.

Cal destacar que la guia “**Petits canvis per menjar millor**” ha estat revisada i consensuada per 52 professionals provinents de diferents col·legis professionals, societats científiques, entitats, universitats, fundacions, associacions, divulgadors científics, diferents departaments de la Generalitat, etc.

Aquesta nova guia alimentària que presenta l’ASPCAT consta de:

- La guia, que facilita la incorporació dels consells en l’alimentació diària amb missatges breus i pràctics, estratègies i trucs
- Tres models de cartell
- Una càpsula de vídeo
- Un tríptic informatiu

Tots aquests materials estan disponibles en versió digital al [web de Canal Salut](#), al [web de l’ASPCAT](#) i també estan publicats en castellà.

**Més informació de la guia:**

Web de Canal Salut:

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/>

Web de l'ASPCAT:

[http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/](http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/Publicacions/Alimentacio-saludable-per-a-tothom/Petits-canvis-per-menjar-millor/)