



# ALBARRIO

Referents  
d'alimentació  
al barri

## Decàleg de l'alimentació saludable i sostenible

---

coordinat per

Up  Social

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

 Agència  
de Salut Pública

---

[www.albarrio.org](http://www.albarrio.org)

# ÍNDEX

<u>1. PRIORITZAR PRODUCTES FRESCS (SENSE PROCESSAR) I D'ORIGEN VEGETAL, AUGMENTANT EL CONSUM DE FRUITES, HORTALISSES, LLEGUMS, CEREALS (PAN, ARRÒS, PASTA...) I FRUITS SECS.</u>	<u>5</u>
<u>2. UTILITZAR OLI D'OLIVA VERGE COM A GRASSA HABITUAL PER CUINAR I PER AMANIDES.</u>	<u>6</u>
<u>3. COMPRAR ALIMENTS DE TEMPORADA, DE PROXIMITAT I AL PES.</u>	<u>7</u>
<u>4. EVITAR PRODUCTES ULTRAPROCESSATS.</u>	<u>7</u>
<u>5. CONSUMIR PEIX SETMANALMENT, PRIORITZANT EL PEIX BLAU DE GRANDÀRIA PETITA I DE TEMPORADA.</u>	<u>8</u>
<u>6. BEURE AIGUA DE L'AIXETA.</u>	<u>9</u>
<u>7. SI CONSUMEIXES CARN, QUE SIGUI UN MÀXIM DE 3 VEGADES PER SETMANA, PRIORITZANT AUS DE CORRAL I CONILL.</u>	<u>9</u>
<u>8. ORGANITZAR LA COMPRA I ELS MENJARS, EVITANT EL MALBARATAMENT ALIMENTARI.</u>	<u>11</u>
<u>9. EVITAR PLÀSTICS I EMBALATGES INNECESSARIS.</u>	<u>12</u>
<u>10. CONSUMIR, EN LA MESURA DE LO POSSIBLE, ALIMENTS ECOLÒGICS.</u>	<u>13</u>



## INTRODUCCIÓ

Albarrio és un model d'intervenció que promou una major adhesió a patrons de consum d'alimentació saludables i sostenibles. Ho fa activant referents comunitaris en una campanya coordinada d'accions dirigides a la ciutadania, aconseguint un impacte social col·lectiu.

Un dels pilars d'Albarrio és la salut com a palanca clau per desencadenar canvis de comportament de la ciutadania, juntament amb accions locals per afavorir l'accés a aliments saludables i sostenibles.

Aquesta combinació té el potencial de millorar l'articulació de la demanda i l'oferta a nivell local amb un impacte positiu en les persones i el planeta, alhora que es fomenta la millora de les oportunitats i condicions del comerç verd i de proximitat.

D'aquesta manera, des del nivell individual i comunitari es contribueix a la transformació del sistema alimentari, cap a un model més resiliència, sostenible i just.

Aquest decàleg de l'alimentació saludable i sostenible permet alinear l'activitat de diversos actors entorn de recomanacions d'institucions com l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i l'AESAN (Agència Estatal de Seguretat Alimentària i Nutrició).

El decàleg ha estat elaborat amb l'assessoria científica d'Alimentta, think tank per a la transició alimentària, i la participació de persones residents, entitats socials i institucions públiques que operen als barris Baró de Viver i Bon Pastor de la ciutat de Barcelona.

El projecte pilot d'Albarrio es porta a terme entre 2023 i 2025 als barris Baró de Viver i Bon Pastor de la ciutat Barcelona, en una iniciativa coordinada per UpSocial i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona en el marc de l'Estratègia d'Alimentació Sostenible 2030, la Fundació Daniel i Nina Carasso, i la Fundació "la Caixa"; amb el projecte associat PANIS: Pobresa Nutricional i de Salut a Barcelona.



## DECÀLEG DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

<b>1</b>	Prioritzar aliments frescos (sense processar) i d'origen vegetal, augmentant el consum de fruites, hortalisses, llegums, cereals (pa, arròs, pasta...) i fruits secs.
<b>2</b>	Utilitzar oli d'oliva verge com a grassa habitual per cuinar i per amanides.
<b>3</b>	Comprar aliments de temporada, de proximitat i al pes.
<b>4</b>	Evitar productes ultraprocessats (com ara brioixeria o plats preparats).
<b>5</b>	Consumir peix al menys setmanalment, prioritzant peix blau de grandària petita i de temporada.
<b>6</b>	Beure aigua de l'aixeta.
<b>7</b>	Si consumeixes carn, que sigui un màxim de 3 vegades per setmana, prioritzant aus de corral i conill.
<b>8</b>	Organitzar la compra i els menjars, evitant el malbaratament alimentari.
<b>9</b>	Evitar plàstics i embalatges innecessaris.
<b>10</b>	Consumir, en la mesura de lo possible, aliments ecològics.



# 1. PRIORITZAR PRODUCTES FRESCS (SENSE PROCESSAR) I D'ORIGEN VEGETAL, AUGMENTANT EL CONSUM DE FRUITES, HORTALISSES, LLEGUMS, CEREALS (PAN, ARRÒS, PASTA...) I FRUITS SECS.

## Per què?

Els aliments d'origen vegetal tenen un impacte ambiental menor que els d'origen animal. A més, són aliments rics en vitamines, minerals, fibra i altres compostos bioactius, més enllà dels de valor nutricional, amb beneficis per a la salut altament reconeguts quan es consumeixen amb freqüència.

Molts d'ells tenen activitat antioxidant i prevenen algunes malalties cròniques associades a l'estrès oxidatiu, com ara malalties cardiovasculars o alguns tipus de càncer. Quant als llegums, el seu cultiu suposa un benefici a nivell ambiental per augmentar la riquesa del sòl. Per això, promoure el seu cultiu a Espanya i el seu consum representa un pas cap a una millora de la sostenibilitat i la salut, a més de la seva valuosa aportació de proteïnes que poden substituir a les de la carn. D'altra banda, els fruits secs són aliments rics en proteïnes, que aporten fibra i minerals a més de greixos cardiosaludables.

## Com?

- Utilitza'ls com la base de la teva alimentació diària, consumint una o diverses racions al dia dels diferents aliments d'origen vegetal. Per exemple, 3 racions de cereals (com ara pa, arròs, pasta...), 3 racions de fruites (p. ex. poma, pera, taronja...), 2 racions de verdures (p. ex. enciam, tomàquet, pebrot...), 1 ració de llegums (p. ex. cigrons, mongetes blanques, llenties, pèsols, soia, fesols...), 1 ració de fruita seca (p. ex. ametlles, nous, cacauets...), pots arribar fins a un màxim de 10 racions diàries per a aquest grup d'aliments.
- Menja llegums i fruits secs naturals o torrats 3-4 vegades per setmana com a mínim (millor diàriament), cuites, en amanida, com a guarnició o fins i tot snacks.
- Cuina receptes amb aliments vegetals com a protagonistes: amanides, macedònies, purés o cremes, gaspatxo o salmorejo, etc.
- Tria sempre vegetals i/o llegums com a guarnició d'altres plats.
- Tria snacks saludables per als teus berenars i mig matí, t'ajudaran a arribar amb menys fam als menjars principals. Per exemple, per menjar fora de casa pots triar fruites fàcils de transportar com ara peres, pomes, taronges o plàtans. També pots buscar la creativitat en la preparació d'altres tipus de snacks, com ara bastonets



de pastanaga, llegums (tramussos o cacauets) i fruits secs. Assegura't de rentar-los bé, ja que els consumiràs crus.

## 2. UTILITZAR OLI D'OLIVA VERGE COM A GRASSA HABITUAL PER CUINAR I PER AMANIDES.

### Per què?

L'oli d'oliva verge (AOV) és un aliment fonamental en la dieta mediterrània, que aporta nombrosos compostos beneficiosos per a la salut. L'oli d'oliva verge extra (AOVE) aporta gran quantitat de polifenoles i altres compostos amb propietats beneficioses per a la salut.

L'àcid oleic, propi de l'oli d'oliva, és cardiosaludable i a més és molt estable a temperatures inferiors a 170-180°. Això dificulta la creació de greixos trans i productes tòxics com les acrilamides (carbohidrats).

### Com?

- Utilitza l'AOVE com el greix d'elecció en la preparació de tota mena d'aliments.
- Consumeix AOVE diàriament en tots els menjars principals del dia i principalment cru (torrades, amaniments i sofregits).
- Tingues en compte la seva elevada aportació calòrica, per la qual cosa és important adaptar la quantitat depenent de les calories que necessiti cada persona. És aconsellable entre 3 i 6 cullerades soperes al dia.
- La fritada no és la tècnica culinària més saludable, però és molt freqüent en el nostre entorn pel que, d'usar-la, fes-lo a menys de 170° (les fregidores permeten controlar més la temperatura que la paella) i canvia l'oli (no deixis que es posi fosc i amb escuma). Altres opcions com els sofregits, que es fan a foc lent, són més saludables.
- Mantingues l'oli en envasos de cristall, foscos i allunyats de fonts de calor per preservar les seves propietats antioxidants.
- No firis oli per l'aigüera: 1 litre d'oli contamina fins a 1.000 litres d'aigua. Usa els contenidors de residus específics per a l'oli o lliura'ls en els Punts Verds de la ciutat.





### 3. COMPRAR ALIMENTS DE TEMPORADA, DE PROXIMITAT I AL PES.

#### Per què?

Hem d'aconseguir que la nostra alimentació suposi el menor impacte ambiental i social possible. En aquest sentit adquirir aliments de temporada i locals és molt beneficiós, pel seu menor cost d'aigua i energia, així com menor despesa en inputs (combustible per a transport). A més, suposa una menor emissió de gasos amb efecte d'hivernacle i una menor pèrdua d'aliments al llarg de la cadena alimentària.

El comerç de proximitat també afavoreix el desenvolupament econòmic local i millora el preu del producte per disposar de més oferta, a més de reduir el nombre d'intermediaris i la cadena de transport.

Per tant, és una cosa imprescindible per mantenir una alimentació culturalment adaptada.

#### Com?

- Compra en botigues locals i en mercats de barri, triant sempre aliments de proximitat i els propis de cada temporada de l'any.
- Consulta calendaris de fruites i hortalisses i peixos de temporada, per exemple del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.
- Pregunta a les botigues i mira en les etiquetes l'origen de l'aliment, però cura!: el lloc d'envasament no necessàriament és l'origen de producció.

### 4. EVITAR PRODUCTES ULTRAPROCESSATS.

#### Per què?

Els productes ultraprocesats contenen entre els seus ingredients sucres, greixos de mala qualitat, sal, additius alimentaris, sent el seu contingut calòric alt. Per contra, són aliments que no aporten nutrients al nostre organisme (com a vitamines, minerals o fibra) i per tot això són de molt mala qualitat nutricional.

L'AESAN (Agència Estatal de Seguretat Alimentària i Nutrició, 2020) va alertar de l'impacte del consum de productes ultraprocesats en la salut de les persones



consumidores, associant el consum d'aliments altament processats amb obesitat, malalties cardiovasculars, diabetis mellitus tipus 2 i càncer.

D'altra banda, els productes ultraprocesats generen una despesa energètica enorme a més de generar contaminació atmosfèrica i d'aigües, així com emissions de gasos amb efecte d'hivernacle.

### Com?

- Substitueix productes ultraprocesats per aliments saludables, elaborats a casa amb ingredients de qualitat. Si et ve de gust menjar alguna cosa a mig matí (com ara esbarjos en el cas dels infants) o a mitja tarda (berenars), tria fruita de temporada, fruits secs naturals, verdures (p. ex. bastonets de pastanaga, cogombre...), hortalisses, entrepans, lactis, etc.
- No et deixis portar per l'atractiu que són per l'addició d'aromes, espessidors, colorants i/o potenciadors del sabor entre els seus ingredients.
- Aprèn a identificar-los: no tot l'envasat és ultraprocesat, per exemple, els aliments ultracongelats (com els pèsols o la minestra de verdures) no són ultraprocesats. Els productes ultraprocesats solen estar precuinats, contenen molts ingredients i additius i a vegades és difícil de reconèixer la matèria primera (per exemple, en brioixeria).

## 5. CONSUMIR PEIX SETMANALMENT, PRIORITZANT EL PEIX BLAU DE GRANDÀRIA PETITA I DE TEMPORADA.

### Per què?

El peix sempre ha estat present en la dieta mediterrània com una de les principals fonts de proteïnes i grasses cardiosaludables, així com vitamines i minerals fonamentals per a la nostra salut.

Des del punt de vista de la sostenibilitat, la pesca artesanal és selectiva, per la qual cosa no destrueix la fauna i sòls marins, mantenint els ecosistemes. Produeix menys residus i minimitza el consum d'energia i productes químics. A més, té un valor social i econòmic afegit: crea ocupacions entorn de la pesca i el turisme mariner que es crea al seu voltant, permetent el desenvolupament de petites comunitats pesqueres.

### Com?





- Consumeix peix 3 vegades per setmana: p. ex. 2 racions de peix blau i 1 ració de peix blanc (daurada, llobarro...).
- Prioritza les espècies de peix blau de petita grandària i cicles de vida curts (sardina, aladroc, sorell, verat...), ja que retenen menys metalls pesants com el mercuri. Les espècies de temporada solen ser més barates.
- Durant l'embaràs i la lactància, i en nens de 0 a 10 anys, s'han d'evitar espècies blaves de gran grandària.
- Fes la compra en peixateries de barri. Si no t'és possible, el peix congelat (no processat) és una altra bona opció.
- Busca productes pesquers amb segell de sostenibilitat MSC (pesca salvatge) i ASC (aqüicultura).
- Prioritza tècniques culinàries saludables (bullit, planxa, forn, guisats, papillote) enfront de fregits, empanats o arrebossats.

## 6. BEURE AIGUA DE L'AIXETA.

### Per què?

Una bona hidratació és fonamental per mantenir la salut. El consum de 2 a 3 litres d'aigua diaris millora la salut renal, la pell i, a nivell digestiu, evita el restrenyiment. També augmenta l'energia i la capacitat física.

La beguda per excel·lència ha de ser aigua de l'aixeta. En primer lloc, perquè no afegeix cap additiu o ingredient que nutricionalment no sigui saludable i, alhora, perquè és l'opció més sostenible. Cal reduir l'impacte negatiu dels envasos plàstics en aliments i begudes per garantir la seguretat del que ingerim i el menor impacte ambiental de residus tòxics derivats dels envasos alimentaris.

### Com?

- Tant a casa com fora (bars, restaurants, menjadors...) prioritza l'aigua com a beguda d'elecció.
- A casa pots envasar-la en ampolles de vidre reutilitzables, deixant reposar l'ampolla sense tapa perquè l'olor de clor es vagi, o bé conservant-la en la nevera.
- Si optes per comprar-la (per exemple, perquè la de l'aixeta té molta calç, podent ser perjudicial per al ronyó i dents), tria envasos o garrafes de cristall emplenables enfront del plàstic.



- Evita begudes refrescants i/o ensucrades (incloent-hi sucres comercials) i begudes alcohòliques, per evitar la ingesta de sucres afegits, additius i alcohol que en cap quantitat pot considerar-se saludable. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) deixa clar que l'única quantitat segura d'alcohol és zero.
- Presta especial atenció a la hidratació de persones ancianes i menors d'edat en èpoques de calor.
- Augmenta el consum d'aigua si practiques esport, i durant l'embaràs i la lactància.
- Pots saboritzar l'aigua amb fruita natural (taronja o llimona) o verdures (cogombre, etc.) per ajudar-te a aconseguir el consum diari recomanat.

## 7. SI CONSUMEIXES CARN, QUE SIGUI UN MÀXIM DE 3 VEGADES PER SETMANA, PRIORITZANT AUS DE CORRAL I CONILL.

### Per què?

La carn i els productes carnis formen un grup d'aliments que proporcionen proteïnes d'alta qualitat, vitamines, sobretot del grup B i minerals (ferro hemo, zinc, potassi i seleni).

La ramaderia intensiva o de macrogranges suposa un gran impacte ambiental. També és major l'impacte ambiental de la carn vermella (principalment vaca i xai) que la carn blanca (ocells i conill).

La ramaderia extensiva o de pasturatge estalvia recursos energètics i de materials, preserva el medi ambient i la biodiversitat, millora el benestar dels animals, i elimina o redueix el contingut d'antibiòtics o hormones en la seva cria. A més, el bestiar elimina les pastures reduint el risc d'incendis forestals.

### Com?

- Consumeix com a màxim 3 racions per setmana si pot ser carn fresca, de ramaderia extensiva i amb segell de certificació ecològica.
- Minimitza el consum de carns processades (embotits, companatges, salsitxes...) i, en cas de consumir-les, tria preferentment que siguin de producció artesana i ecològica.
- Prioritza ocells criats en exterior o de camp.



- En el cas del porc, que sigui ibèric i si pot ser de gla, enceboll o esquer (de més a menys sostenible). Si és porc blanc, que sigui ecològic.
- Quan consumeixis carn de porc, vedella o xai, tria talls magres, amb el mínim greix visible.
- Fes la compra en carnisseries i pollastreries de barri.

## 8. ORGANITZAR LA COMPRA I ELS MENJARS, EVITANT EL MALBARATAMENT ALIMENTARI.

### Per què?

A més d'ajudar a evitar el malbaratament alimentari, una correcta planificació de menjars fa que l'alimentació en la llar sigui més equilibrada i econòmica. En aquesta planificació cal assegurar la presència de tots els grups d'aliments.

En 2021, les llars espanyoles van tirar a les escombraries més de 1.200 milions de quilos d'aliments sense consumir, això suposa 28 kg/l per càpita. Els aliments que es produeixen i comercialitzen, però no es consumeixen, provoquen impactes ambientals innecessaris al llarg de tota la seva cadena de valor. Segons l'informe emissions de gasos amb efecte d'hivernacle en el sistema agroalimentari i petjada de carboni de l'alimentació a Espanya, el malbaratament d'aliments és responsable de la quarta part de les emissions totals del sistema agroalimentari.

A més, els aliments malgastats suposen un cost en recursos emprats. Absorbeixen una ingent quantitat d'inputs que no fructifiquen, impeding l'ús del sòl per a altres fins. Dos milions d'hectàrees s'han desforestat per produir aliments que no s'han consumit; gairebé un 30% de la superfície agrícola del món s'usa anualment per produir aliments que es perden o malgasten.

### Com?

- Planifica el teu menú setmanal i fes una llista amb el que necessites estrictament.
- No vagis a comprar amb fam perquè afavoreix la compra d'aliments molt calòrics.
- Lee les etiquetes per saber exactament què compres tant a nivell nutricional com del seu origen i producció (ingredients).
- Realitza compres responsables; no et deixis atreure per "productes ganxo" que no necessites.



- Organitza't amb altres persones per repartir l'encàrrec de la compra (entre veïns, amics, família), això ajuda a triar millor,, a aprofitar ofertes i a evitar el desaprofitament.
- Aprèn a elaborar receptes d'aprofitament amb les sobres per a no malgastar res.
- Utilitza aplicacions mòbils en les quals restaurants, hotels i supermercats venen l'excés de menjar que no s'ha aconseguit vendre al final del torn o del dia, oferint menjar de qualitat a bon preu.

## 9. EVITAR PLÀSTICS I EMBALATGES INNECESSARIS.

### Per què?

L'exposició humana a contaminants químics ocorre fonamentalment per via alimentària i té el seu origen en la producció i gestió dels aliments.

Els mètodes de producció, distribució i preparació han suposat un increment dels compostos químics que entren en contacte amb els aliments, de manera que poden contenir substàncies químiques que no formen part de la seva composició estricta, sinó que els han adquirit per exemple en el processament o envasament.

Actualment, l'envasament alimentari en plàstic és molt freqüent i causant de la migració de compostos tòxics a aliments amb la conseqüent exposició humana als mateix a través de l'alimentació. A més, el plàstic no es degrada fàcilment, per la qual cosa s'acumula en ecosistemes marins i terrestres danyant flora i fauna.

### Com?

- Compra a pes aliments quan l'envasament sigui innecessari, per exemple fruites, verdures, carn, peix, llegums...
- Prioritza els envasos de més grandària que les racions individuals.
- Porta a la compra la teva pròpia bossa (si pot ser de tela, perquè és més sostenible, fàcilment rentable i permetre la transpiració dels aliments) i envasos, preferiblement de cristall o metàl·lics.
- Utilitza a casa ampolles, pots i envasos de cristall.
- Recicla el poc plàstic que usis, si pot ser lliure de bisfenol A i altres.



## 10. CONSUMIR, EN LA MESURA DE LO POSIBLE, ALIMENTOS ECOLÓGICOS.

### Per què?

Promoure el consum ecològic suposa una menor exposició a contaminants químics, la qual cosa beneficia directament la salut de les persones. Estudis recents han demostrat l'associació entre el consum d'aliments de producció ecològica i la disminució del risc de càncer.

D'altra banda, es tracta d'una producció respectuosa amb el medi ambient i amb la salut animal, permet el desenvolupament econòmic de comunitats rurals i preserva la biodiversitat local, entre d'altres coses per l'ús d'espècies o varietats locals i tradicionals que estan més ben adaptades al clima i sòl mediterranis.

### Com?

- Fes la compra en botigues de barri de venda ecològica. La relació de confiança amb productors i comerços de barri, a més de la certificació, permet assegurar-nos que el producte és efectivament de producció ecològica.
- Forma part de grups de consum agroecològic, a través de cooperatives i xarxes de comerços de proximitat.
- Acudeix a mercats agroecològics que en moltes ciutats s'organitzen setmanal o mensualment.
- Recorda que no sempre els productes de temporada i ecològics són més cars i, encara que fos així, suposen una inversió en salut.





**Albarrio**

**Decàleg de l'alimentació saludable i sostenible**

**Gener 2024**

**[www.albarrio.org](http://www.albarrio.org)**

---

assessoria científica

**alimentta** think tank para la  
transició alimentaria

---

coordinat per

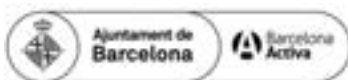
**Up↑ Social** Innovation  
and Scaling

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

**A+B** Agència  
de Salut Pública

---

amb el suport de



---

projecte associat

**Panis**  
Pobresa Nutricional de Sant i col·lecció