

PARLEM DE...

ALIMENTACIÓ

RESPONSABLE



GUIA DE RECURSOS
DE SALUT DEL CONSELL
DE LA JOVENTUT DE BARCELONA

cJb
CONSELL DE LA JOVENTUT
DE BARCELONA

T'has plantejat mai el que menges? Els aliments que consumeixes en el teu dia a dia poden tenir un impacte social i ambiental diferent en el teu entorn i també en la teua pròpia salut. En aquesta guia trobaràs informacions bàsiques per tal de conèixer què són els aliments de temporada, els productes transgènics o les cooperatives de consum i et donarem alguns consells que et poden ser útils per al teu dia a dia!

ALIMENTS DE TEMPORADA I LOCALS

Els aliments de temporada i produïts localment els trobaràs sempre amb les millors propietats possibles. Són més frescos, bons i venen de més a prop, reduint així les emissions de diòxid de carboni associades al transport d'aliments. A més, les plantes que han crescut o s'han cultivat des de sempre en un indret estan adaptades a les seves condicions geogràfiques i no necessiten tants fertilitzants.

Hi ha aliments, com la xocolata o el cafè, que no poden ser cultivats aquí. Pots moderar-ne el consum i comprar-los de comerç just i de producció ecològica.

Cultius de temporada

- **Primavera - Estiu:** Tomàquet, albergínia, pebrot verd i vermell, carbassó, cogombre, meló i síndria, mongeta tendra,...
- **Tardor - Hivern:** Col, coliflor, bròquil, raves, porros, alls tendres, pèsols, enciams variats, bledes, naps i xirivíes, carabasses, carxofes, kiwis,...
- **Tot l'any:** Enciam meravella i enciam llarg, pastanaga, remolatxa, patata, ceba seca, ceba tendra, alls secs,...



CONSUM LOCAL I DE TEMPORADA!



Producte: **Carxofa**
Origen: **El Prat del Llobregat**
Temporada: **octubre a abril**



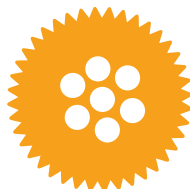
Producte: **Calçot**
Origen: **Valls**
Temporada: **novembre a abril**



Producte: **Avellana**
Origen: **Reus**
Temporada: **agost a octubre**



Producte: **Maduixa**
Origen: **Maresme**
Temporada: **abril i maig**



Producte: **Pèsol**
Origen: **Llavaneres**
Temporada: **març a maig**

Recursos electrònics

<http://opcions.org/blog/calendari-daliments-de-temporada>
www.gastroteca.cat

MENJA BÉ!

Saltar-se un àpat aprima?

No. Si l'organisme no rep els nutrients bàsics de manera regular, els aconsegueix de la glucosa present a la sang i no dels greixos acumulats.

Quina és la dieta equilibrada?

Això t'ho ha de dir un o una nutricionista però, en general, es recomana un 55% d'hidrats de carboni, un 15% de proteïnes i un 30% de greixos.

L'esmorzar és l'àpat més important?

Efectivament. El nostre organisme necessita energia al principi del dia per tenir un alt rendiment.

Menjar ràpid engreixa?

No ben bé. Menjar més ràpid retarda la sensació de sacietat, i com que normalment mengem fins que ens sentim tips o tipes, mengem més. No és bo per la salut.

Fer dieta és no menjar o passar gana?

No. Una dieta la fa un nutricionista i ha de ser equilibrada.

La dieta mediterrània té avantatges?

Sí. Preveu alteracions dels sistemes digestiu i metabòlic, contramalalties del sistema circulatori, determinats tipus de càncer i l'obesitat.

Una dieta que inclou consum diari de carn és equilibrada?

No. L'aportació nutricional de la carn és positiva sempre i quan el seu consum no sigui excessiu. No consumeixis més de 3-4 racions de carn a la setmana, i millor que siguin carns magres i poc processades. A més, tingues en compte que preparats carnis com hamburgueses, salsitxes o plats precuinats contenen també quantitats elevades de greixos afegits.

Llibres

Tastets de la Mediterrània. Dels bons menjars, primer que la boca entra pel nas.

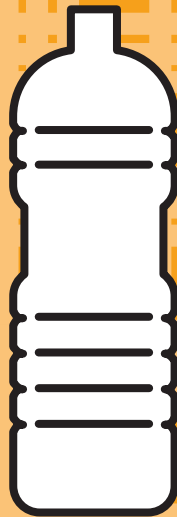
(2007). Barcelona, Acció Escolta de Catalunya.

EP! 4 consells!

- Menja tot el que necessitis, sense quedar excessivament tip o tipa, i mastega bé.
- Reparteix els aliments en 3 o 5 àpats al dia.
- No piquis entre hores.
- Evita l'excés de greixos animals.
- Pren oli amb moderació, preferentment d'oliva o de llavors.
- No et passis amb el sucre.
- Beu aigua, que és la beguda fisiològica per excel·lència!



CONEIXES EL PLAT SALUDABLE?



De cadascuna de les categories, tingues en compte els següents aspectes:



Verdures: Consumeix-ne força quantitat i quant més variada, millor. Les patates no compten!



Fruïtes: Menja fruita fresca, de tots els colors. És millor consumir peces de fruita o succhs naturals que succhs envasats.



Cereals integrals: Millor menjar-los en gra que en farina. Els cereals refinats (com l'arròs, la pasta, la rebosteria, les farines blanques, el pa, etc.) i els sucres s'han d'evitar al màxim.



Proteïnes saludables: Les trobaràs als ous, la carn, el peix o les llegums. El peix, millor d'espècies de mida reduïda (sardina, seitó, llobarro, daurada, etc.). Les carns, millor blanques (pollastre, conill, gall d'indi, etc.). Fes un lloc també a les fonts vegetals de proteïnes: llegums, quinoa, tofu, seitan. Els làctics s'han d'evitar fins on sigui possible.



Oli: Utilitza olis vegetals verges per a cuinar i amanir. Evita els fregits; tingues en compte que els greixos animals i els greixos trans s'han d'evitar tant com puguis. Pensa que els fruits secs són saludables només si són crus.



Líquids: Aigua i infusions, sobretot. Beu prou i tingues sempre aigua a mà. Limita el consum de cafè i llet fins on sigui possible i evita les begudes envasades.

QUÈ HI HA DARRERE DELS PREUS DELS ALIMENTS?

Al món, cada dia moren de gana 70.000 persones. Però, segons la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura), podríem produir aliments per 12.000 milions de persones (una excessiva quantitat d'aliments, tenint en compte que la població mundial és de 7.000 milions de persones!). Això és conseqüència d'unes regles del mercat internacional injustes que han provocat la situació de crisi alimentària en la que ens trobem actualment.

Què és la crisi alimentària?

És l'increment de preus dels productes alimentaris, no per la manca mundial d'aliments, sinó per la impossibilitat d'accedir-hi. El cas dels cereals és clar: la seva producció a nivell mundial s'ha triplicat des dels anys seixanta, mentre que la població a escala global tan sols s'ha duplicat. Què ha fet augmentar el preu dels aliments, i en concret el dels cereals?

- L'increment del preu del petroli (producte essencial en l'agricultura).
- L'augment del consum de cereals a països emergents.
- L'alça de la producció de biocombustibles.
- La protecció dels mercats propis. Per exemple, els aranzels a les exportacions de cereals.
- L'especulació en augment. En l'actual crisi financera i econòmica, els especuladors busquen seguretat, i inverteixen en aliments. S'especula sobre el producte, augmentant-ne el preu.

A nivell global, unes poques empreses multinacionals controlen l'alimentació mundial. Aquest control desproporcionat es fa més evident si tenim en compte que la majoria d'aquestes empreses són també les responsables de la proliferació dels Organismes Modificats Genèticament (OMG): els transgènics.

Què són els transgènics?

Organismes vius creats artificialment, modificant els seus gens. S'obtenen a partir de l'aïllament de segments de l'ADN d'un ésser viu que s'introdueixen al material genètic d'un altre. A la UE, els cultius

transgènics utilitzats per a alimentació humana són fonamentalment algunes varietats de blat de moro i soja. El panís transgènic, per exemple, porta gens d'un bacteri que autoprodueix substàncies insecticides.

Qui hi ha darrere dels transgènics?

Empreses multinacionals com Monsanto, Syngenta, Dupon, Bayer Crop Science i Dow. Durant la dècada dels '90, van augmentar la producció de pesticides. Des de llavors, venen unes llavors transgèniques que només resisteixen les plagues si s'utilitza el seu herbicida.

Els transgènics solucionen la fam mundial?

No. La fam és conseqüència de les desigualtats socials. Els transgènics posen la seguretat alimentària a mans de les empreses multinacionals. A més, contaminen altres cultius i destrueixen l'agricultura familiar, agreujant la manca d'aliments. El que cal és desenvolupar tecnologies sostenibles i repartir els recursos de manera justa.

Quins efectes tenen els transgènics sobre la salut?

Fan aparèixer noves al·lèrgies, creen resistències a antibiòtics, disminueixen la capacitat fertilitzant, generen nous tòxics alimentaris, contaminen més els aliments per l'ús dels productes químics. Tot i això, a dia d'avui encara es desconeix el grau d'afectació que pot suposar tenir transgènics en la nostra alimentació o en la d'animals dels quals en consumim productes.

I sobre el medi ambient?

Els països que han adoptat massivament l'ús de cultius transgènics són exemples clars d'una agricultura no sostenible. S'incrementa l'ús de tòxics en l'agricultura. Es produeix contaminació genètica entre cultius, contaminació del sòl, pèrdua de biodiversitat, desenvolupament de resistències en insectes i "males herbes", etc. Els efectes sobre els ecosistemes són irreversibles i imprevistibles.

Recursos electrònics

www.somloquesembrem.org

www.greenpeace.org (secció transgènics)

QUÈ SÓN LES COOPERATIVES DE CONSUM?

Algunes grans cadenes comercials alimentàries mobilitzen grans recursos energètics i naturals, exploten els països en vies de desenvolupament o col·laboren amb la indústria armamentista. Hi ha alternatives: les cooperatives de consum, associacions de consumidors i consumidores que s'agrupen d'acord amb:

- un ideari cooperatiu i solidari.
- una activitat socioeconòmica interna, de caràcter col·laboratiu entre les persones membres.
- una activitat social amb voluntat d'incidir i transformar la societat.

Com funcionen?

Les cooperatives de consum tenen un funcionament que es vertebrava en la participació de les seves persones membres. Es fomenta la seva participació en diversos espais que varien segons cada cooperativa. En alguns casos es distribueixen en comissions o grups de treball, les persones coordinadores de cada comissió es troben freqüentment i es realitzen assemblees amb totes les persones associades de forma periòdica. Habitualment es recull la "cistella" setmanalment, i el seu contingut varia segons el que arriba directament del productor. Tot i això, en alguns casos la persona sòcia realitza la comanda (verdures, fruites, pa...) d'una setmana per l'altra. A nivell econòmic, es beneficien de la compra en grup i eviten els marges de distribució.



Recursos electrònics

www.ecoconsum.org

Coordinadora catalana d'organitzacions de consumidors de productes biològics. Inclou una llista amb totes les cooperatives de consum del Principat.



Llicència



Creative Commons: Reconeixement - NoComercial – Compartir Igual. No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.

Edita:



LA FONTANA

C/Gran de Gràcia, 190. 08012 Barcelona

Tel. 93 265 47 36

cjb@cjb.cat

www.cjb.cat

En conveni amb:

**Ajuntament de
Barcelona**

