



# CONTINGUTS

- 1 / Organitza i planifica els menús
- 2 / A l'hora d'anar a comprar
- 3 / Planteja un bon repartiment dels àpats
- 4 / La hidratació
- 5 / Prioritza aliments rics en fibra
- 6 / Selecciona aliments frescos i mínimament processats
- 7 / I per fer algun extra?
- 8 / Àpats lleugers
- 9 / Evita demanar menjar preparat, per portar a domicili
- 10 / Activa't

## #QuedatacasaMenjaBé

### **Document elaborat per:**

Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCA)

### **Amb el suport de:**

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)  
Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición (SEDYUN)  
Societat Catalana d'Alimentació i Dietètica Clínica (SCADC)  
Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)  
Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació (ACCA)

# Davant el Coronavirus SARS-CoV-2: #QuedatacasaMenjaBé

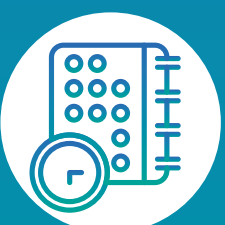


**CODINUCAT, SEDYN, SCADC, CCNIEC i ACCA amb el suport de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, volem oferir-te algunes recomanacions**

---

Vivim un període excepcional que requereix una **gran col·laboració per part de totes i tots**. Aquesta situació, per tal de disminuir la propagació i contagi del coronavirus, ens demana **quedar-se a casa** i evitar les sortides innecessàries. Això modifica molt les rutines diàries de la major part de nosaltres, de les persones adultes, de les més joves i dels infants. En aquests moments, et proposem alguns consells i estratègies per ajudar a mantenir, durant el confinament, uns hàbits d'alimentació el més saludables possible.

# 1 Organitza i planifica els menús



És important **planificar els àpats** de la setmana per tal d'evitar menjar entre hores, organitzar millor la compra, evitar viatges innecessaris i també reduir el malbaratament. Si estàs en família, aprofita aquesta tasca per fer participar als infants i joves. Tria principalment **establiments propers, de proximitat, mercats, etc.**



# 2 A l'hora d'anar a comprar

Evita comprar excessivament i acumular grans quantitats de menjar a casa, ja que en el nostre entorn **l'abastiment d'aliments està garantit.**

✓ **Vés-hi sola/sol** i mantingues la **distància recomanada** (1-2 m) amb els altres clients i el personal de l'establiment. També evita tossir o esternudar sobre els aliments (especialment els que es venen a granel) i tocar aliments o productes que no t'emportaràs. **Utilitza les teves bosses, cistells o carro.**

✓ Si tens a prop alguna persona amb dificultats per sortir a comprar, pots **facilitar-li la compra** d'aliments o medicaments, extreuant les precaucions de cara a evitar contagis (llista enviada per mail, WhatsApp, telèfon, etc.). **Seràs de gran ajuda!**

✓ **En tornar a casa** amb la compra, és molt important que et **rentis bé les mans**. No posis les bosses del carrer sobre les superfícies de la cuina. **Neteja** molt sovint les superfícies on manipules i prepares el menjar. Si la bossa ho permet, és important que també la rentis.

✓ **Neteja, separa, cou i refreda**. Recorda les quatre normes bàsiques d'higiene amb els aliments. Es poden emmagatzemar els aliments cuinats, en petites porcions, al congelador, tot i que cal deixar refredar les preparacions.



# 3 Planteja un bon repartiment dels àpats



Tant si estàs en família com si comparteixes pis o vius sol/a, és important **mantenir la rutina dels àpats principals** i en uns horaris que siguin els més adequats per al teu funcionament. És molt recomanable fer l'esmorzar, el dinar i el sopar en horaris regulars, evitant menjar entre hores o "picar".

Si cal, pots preveure també **petits àpats a mig matí i mitja tarda**, principalment a base de fruita fresca, iogurts, fruita seca, etc. Procura que el sopar sigui l'àpat més lleuger.

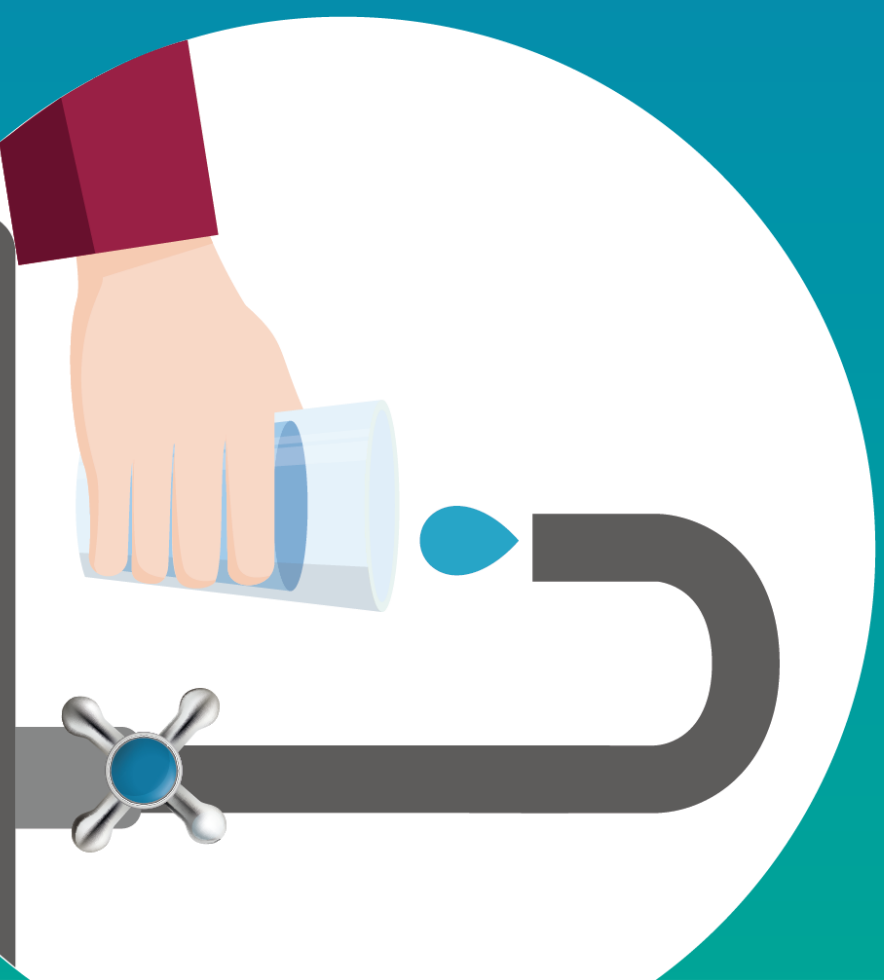


# 4 La hidratació

És un pilar important per mantenir actives les funcions vitals de l'organisme. Pots combinar diferents tipus de begudes: **aigua**, infusions calentes o fredes, brous i sucus de verdures. Evita sucus, begudes ensucrades i carbonatades. Les begudes alcohòliques no són recomanables des de cap punt de vista.



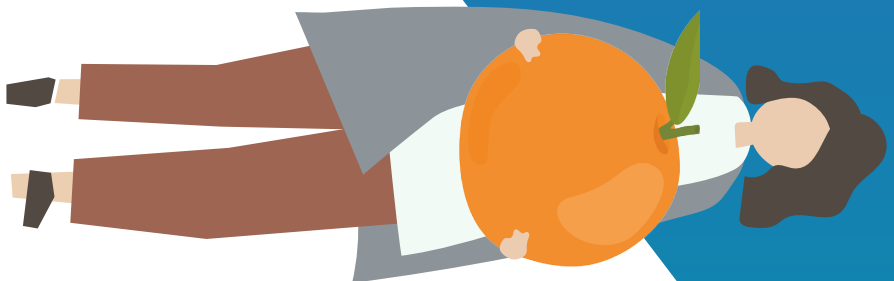
Ah! I si beus **aigua de l'aixeta**, a més de gastar menys diners, contribueixes a reduir els residus plàstics.



# 5 Prioritza aliments rics en fibra



És molt important, també durant aquest període, augmentar el consum de **fruites, hortalisses, llegums i aliments integrals**, que aporten fibres que permeten millorar el trànsit intestinal i la qualitat de la flora intestinal (microbiota), a més de donar major sensació de sacietat amb baixa aportació d'energia.





# 6 Selecciona aliments frescos i mínimament processats

- ✓ **Fruites fresques de temporada i de proximitat;** en aquests moments: taronges, pomes, peres, maduixes, etc.
- ✓ **Hortalisses fresques de temporada i de proximitat** com pastanaga, ceba, porro, api, col, enciam, carxofes, bròquil, etc.
- ✓ **Llegum** (sec o en conserva), que cuinat amb varietat d'hortalisses pot ser un excel·lent plat únic, que no requerirà afegir carn a l'àpat.
- ✓ **Fruita seca** (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- ✓ **Ous** (aliments proteics de gran qualitat nutricional i llarga conservació).
- ✓ **Pa, pasta i arrossos integrals.**
- ✓ **Llet i els seus derivats, sense sucres afegits** (llet, iogurts o formatges frescos/tendres).
- ✓ **Evita la compra d'aliments altament processats, ensucrats, etc.,** ja que no són recomanables des del punt de vista nutricional. En aquesta situació especial que estem vivint, la temptació dels aliments dolços, laminadures, snacks, begudes ensucrades, brioixeria, etc. pot ser més gran. Si cal, reserva espais molt concrets per a aquestes ingestes: aperitiu del diumenge, sopar del dissabte, algun berenar o esmorzar, per ajudar a marcar la diferència amb la resta d'àpats saludables.

# 7 I per fer algun extra?



- ✓ Llavors, com les pipes de gira-sol o de carabassa (sense sal).
- ✓ Algun pastís o galetes casolanes (farines integrals, fruites madures, oli d'oliva verge...).
- ✓ “Pizzacasa”, “burritos”, entrepans originals (propostes encarregades als més joves de la casa).

- ✓ Crispetes fetes a casa (sense sal o amb poca sal).

- ✓ Fruites seques crues o torrades (nous, ametlles, avellanes, etc., evitant les fregides i salades).

- ✓ Fruites dessecades (prunes seques, panses, orellanes, etc.).



# 8 Àpats lleugers



Per evitar la sensació de pesadesa dels àpats és recomanable realitzar **coccions suaus**: forn, vapor, bullit, papillota, sopes i cremes lleugeres, planxes. Per cuinar i amanir, et recomanem **oli d'oliva verge**, o **verge extra**. També és important, especialment en aquest període de confinament, servir racions menudes donant la possibilitat, si cal, de repetir.



# 9 Evita demanar menjar preparat, per portar a domicili



Aquest confinament pot ser una oportunitat per provar, practicar i ensenyar a companyes i companys i/o als més petits de la casa, la **preparació de molts plats** que, en altres ocasions el temps no ens ho permet. Utilitza **noves receptes** i gaudeix de l'alimentació saludable.



# 10 Activa't



En la mesura de les possibilitats del teu habitatge, procura programar també **diferents tipus d'activitat física**. Pots diversificar entre exercicis que accelerin el ritme cardíac (rutines aeròbiques), estiraments, exercicis de força, etc. per tal de mantenir la condició física i el to muscular. Trobaràs multitud de propostes i suggeriments “on-line”.



# CONSULTA ON-LINE!



Si vols fer alguna consulta, o estàs seguint algun tractament dietètic, no dubtis en **contactar amb el teu / la teva dietista-nutricionista**, per telèfon o telemàticament, segur que et podrà atendre.

Per a qualsevol aclariment, ens pots fer arribar les teves consultes a:

**[comunicacio@codinu.cat](mailto:comunicacio@codinu.cat)**



# Més informació

✓ **Coronavirus SARS-CoV-2.**  
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>

✓ **Informació para la ciudadanía.**  
<https://www.mschs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/hCov-China/ciudadania.htm>

✓ **Decàleg Alimentació i estil de vida saludable mediterrani.**  
<https://www.codinuocat.cat/documents/dinteres/>

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

✓ **Receptes saludables.**  
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes-saludables/>

✓ **Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem.**  
<http://acsa.gencat.cat/ca/seguretat-alimentaria/consells-sobre-seguretat-alimentaria/quatre-normes-per-garantir-la-seguretat-dels-aliments-que-preparem/>

#QuedatascasaMenjaBé

Document elaborat per:



Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUOCAT)

Amb el suport de:

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



Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición (SEDYN)



Societat Catalana d'Alimentació i Dietètica Clínica (SCADC)



Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)



Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació  
Filial de l'Institut d'Estudis Catalans

Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació (ACCA)

# #QuedatacasaMenjaBé



 Via Laietana, 38, 1r 1a 08003 - BARCELONA

 930 10 62 48

 [administracio@codinucacat.cat](mailto:administracio@codinucacat.cat)

 [www.codinucacat.cat](http://www.codinucacat.cat)