

La sostenibilitat en l'alimentació. **Què podem fer des de la llar?**



Assumpció Roset

Doctora en Farmàcia.
Llicenciada en Ciències Biològiques.
Catedràtica d'Ensenyament Secundari.



Glòria Arbonés

Llicenciada en Farmàcia.
Màster en Alimentació i Nutrició.

01. Introducció

L'Organització Mundial de les Nacions Unides (ONU) per a l'Alimentació i l'Agricultura, considera els patrons dietètics com un element important per a aconseguir un consum sostenible dels aliments.

Des de ja fa temps, des de diferents àmbits professionals, polítics i socials, se'ns alerta del risc de carència dels recursos alimentaris per a tota la població, degut tant al progressiu augment del nombre de habitants com a la disminució dels recursos naturals.

Sabem que l'alimentació és una baula essencial per al desenvolupament i la bona qualitat de la vida, en el transcurs de tota l'existència i en les diferents fases de la mateixa. També per a les persones grans.

Es parla de la necessitat d'una alimentació saludable i sostenible. I la pregunta és : sabem la població en general com actuar, des de la llar, per a contribuir-hi?.

No podem oblidar que, en general, les persones grans tenen una llarga experiència en l'aprofitament dels recursos. L'edat no és un motiu per a limitar la seva participació en pro a la sostenibilitat. Si es limita, seria edadisme.

En aquest article es pretén facilitar unes pautes bàsiques que poden facilitar la tasca, amb unes reflexions prèvies sobre l'alimentació i la sostenibilitat. Considerant els elements essencials d'aquesta sostenibilitat: proximitat, estacionalitat i el malbaratament dels aliments.

02. L'Alimentació

L'alimentació ha de ser:

- **Variada**, amb aliments de tots els grups.
- **Equilibrada**, amb l'aportació dels nutrients i energia necessaris per a cadascú.
- **Segura**, des del punt de vista higiènic i de possibles al·lèrgies i intoleràncies de cada persona.
- **Accessible**, no tan sols des del punt de vista econòmic. S'ha de considerar l'estímul de l'apetència i altres factors tals com l'autonomia física, la deglució, etc. Aquest aspecte és molt important en les persones en que les capacitats funcionals van disminuint per motius del procés d'envelliment i/o per patologies varies.

La FAO i l'OMS diuen que una dieta saludable ha de comptar amb:

- Una gran varietat d'aliments no processats (o poc).
- Equilibri entre els diferents grups d'aliments.
- Presència de cereals, llegums, fruits secs i molta variabilitat de fruites i verdures.
- Ous, làctics, aus i peix , amb moderació. Poca carn vermella.

En cada període de la vida, s'han de contemplar els diferents requeriments de nutrients. En l'edat avançada, s'aconsella considerar les necessitats atenent a les diferències individuals, degut a la gran heterogeneïtat bio-psico-social d'aquesta ampla franja de població.

Aquets motius aconsellen que per la consecució d'una alimentació saludable, es treballi amb l'atenció centrada en la Persona (ACP). Recordem que l'ACP és aquella atenció que s'aconsegueix quan es posa a la persona en el centre dels serveis, l'equip de treball, la interdisciplinarietat i l'ambient. L'ACP és molt necessària per a la consecució de la salut de les persones grans.



Per a una alimentació saludable, és també important el paper del darrer esglaó del procés: el consumidor. Aquest protagonista i/o el seu cuidador(a) hauria de disposar de les respostes adients a les següents qüestions, atenent a les característiques de cadascú:

- **Què:** La tria dels aliments dels diferents grups.
- **Com:** Criteris de conservació i de manipulació que possibilitin la seguretat, l'accessibilitat, l'apetència i el màxim aprofitament dels nutrients.
- **Amb què:** Criteris d'estímul de l'apetència i d'aprofitament dels nutrients.
- **Quant i Quan:** Quantitat i distribució al llarg del dia.
- **On i amb qui:** Factors higiènics, comoditat i socialització.

La Dieta Mediterrània és un dels millors models d'alimentació sana i equilibrada. S'ha d'estar atent però sobre les interferències que hi causen la globalització i molts dels hàbits de conducta actuals.



Què hem de menjar

 Verdures. Hortalisses 2 al dia, com a mínim	 Fruita 3 al dia, com a mínim	 Cereals 6 al dia. En cada àpat	 Fruits secs 3-7 grapats a la setmana	 Lactis 1-3 al dia
 Carns 3-4 a la setmana	 Peix 3-4 a la setmana	 Ous 3-4 a la setmana	 Llegums 3-4 a la setmana	

**calpeg** Consells Alimentaris
per a Persones Grans

www.calpeg.cat

03. Què es la sostenibilitat?

La sostenibilitat, en termes generals, consisteix a proveir el millor possible avui, sense posar en perill els recursos de demà.

La sostenibilitat, i el desenvolupament sostenible, inclouen sempre els tres àmbits: l'econòmic, el social, i l'ambiental (protecció del medi ambient).

El malbaratament alimentari és un enemic important de la sostenibilitat. És refereix a aquells aliments segurs i nutritius, inicialment destinats al consum humà, que són rebutjats o utilitzats de manera alternativa (no alimentària), al llarg de la cadena alimentària, des de la producció primària fins al consumidor final. El malbaratament alimentari es reconeix com una part diferenciada de les pèrdues dels aliments en la producció.

Algunes dades d'interès sobre el malbaratament alimentari.

L'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), que aborda el problema des de la seguretat alimentària, defineix les pèrdues d'aliments com "la reducció dels aliments en quantitat i qualitat".

Segons dades de la FAO del 2011, un terç dels aliments produïts anualment per a consum humà al món, no són ingerits per ningú.

En un estudi publicat l'any 2012 per l'Agència de Residus de Catalunya, es quantifica el malbaratament alimentari en la distribució minorista, la restauració i les llars, i també n'identifica les causes i planteja propostes d'actuació per a reduir aquest malbaratament.

Segons els resultats, a Catalunya es malbaraten anualment més de 260.000 tones d'aliments, que corresponen al 7% del que adquireixen les famílies, els restaurants i els comerços i que equivalen a 35 quilos d'aliments per càpita. La major part del malbaratament, el 58%, correspon a les llars.

En l'àmbit domèstic, les principals causes que influeixen en el malbaratament alimentari són: la manca de conscienciació sobre allò que es llença, així com la manca de informació sobre com fer la planificació de les compres, i els mètodes adients d'emmagatzematge i conservació dels aliments.

És evident la importància que té l'actuació del consumidor per a la disminució del malbaratament i l'augment de la sostenibilitat alimentària. Per a què aquesta actuació sigui eficaç, es requereix **informació, sensibilització, aprenentatge i participació.**

04. Paper del consumidor. Com fer-ho?

El consumidor té el dret a estar ben informat i, també, el deure i la responsabilitat d'actuar de forma adient per a la sostenibilitat, considerant el seu paper en la baula final de la cadena alimentària.

En les diferents fases en les que intervé el consumidor, tenim diferents actuacions a tenir en compte. Per a enumerar-les hem considerat, per una part la disminució del malbaratament alimentari. I també el mal aprofitament dels diferents nutrients, degut a l'exposició a diferents factors, com per exemple:

La interacció entre els diferents nutrients, a l'exposició del aliment a temperatures elevades, a l'acció de la llum, al aire, etc.

Veiem, tot seguit, les actuacions a tenir en compte en les diferents fases en les intervé el consumidor.

A. La compra dels aliments.

- Procurar centrar-la en productes de temporada i de proximitat, per tal de contribuir a la disminució del impacte mediambiental.

Preparar la llista de la compra en funció de la planificació del pla de menús, feta a la llar per a un temps determinat, per exemple una setmana. Planificació per a una alimentació saludable y equilibrada i que consideri també la sostenibilitat.

- Al fer la planificació del pla de menús i la llista de la compra, també és aconsellable reflexionar sobre el consum d'aigua que necessiten els diferents grups d'aliments per a la seva producció. També la dels diferents aliments d'un mateix grup, per exemple la carn de vedella o la de pollastre. Veure gràfic de la Fundació AQUAE.

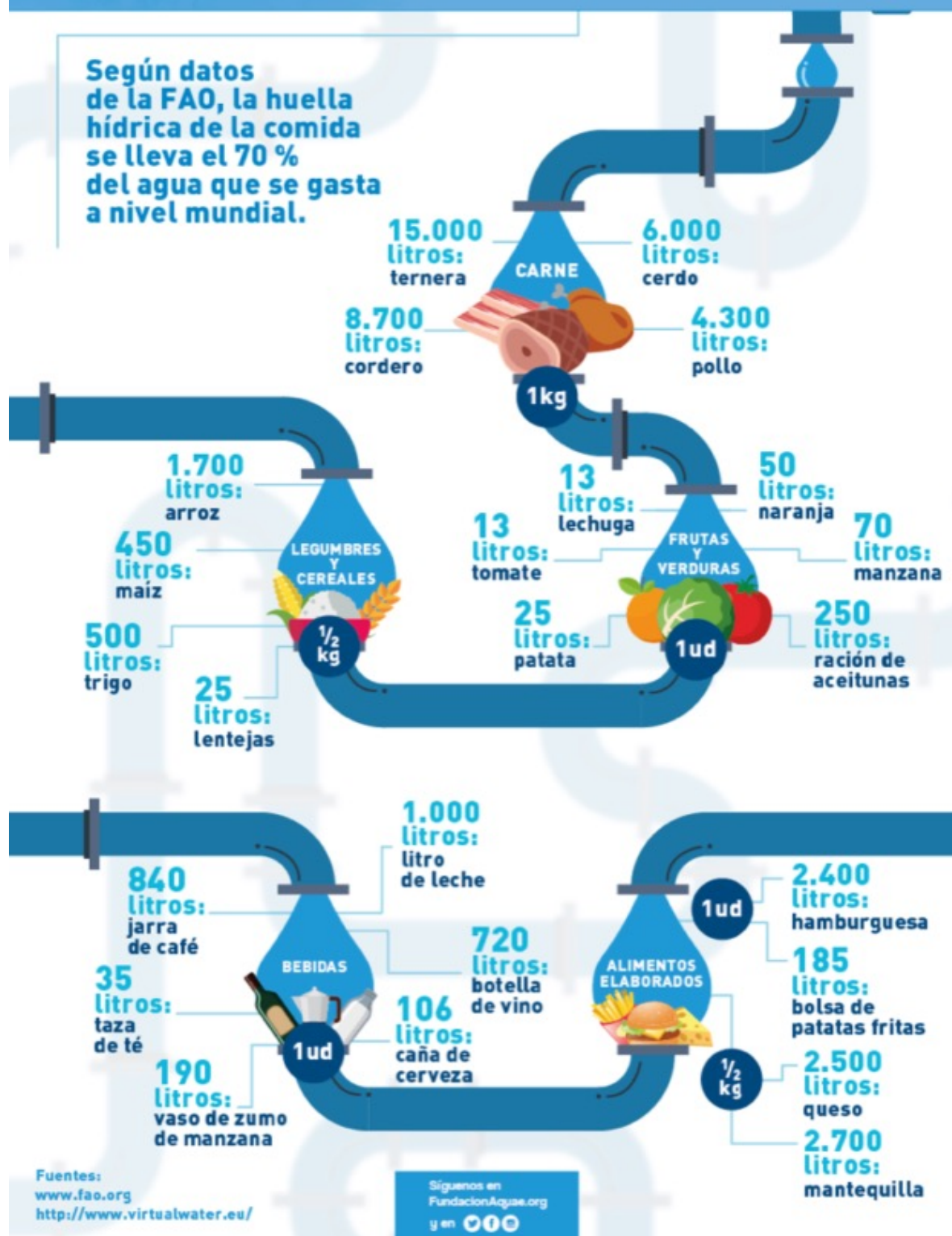
- Anar a comprar proveïts de cistell o bosses de material reutilitzable. Així es pot fer un estalvi d'envasos i contribuir a la disminució de la contaminació ambiental.

- Estar atent de les dates de caducitat i/o de consum preferent dels aliments.

- És recomanable fer l'adquisició dels aliments congelats en la darrera fase de la compra, tenint present que ha de passar poc temps fins que s'arribi a casa i es posin al congelador, per tal d'evitar l'inici de la descongelació.

¿Cuánta agua se necesita para producir alimentos?

Según datos de la FAO, la huella hídrica de la comida se lleva el 70 % del agua que se gasta a nivel mundial.



B. La conservació dels aliments a la llar

- En la nevera, conservar els diferents aliments en l'espai recomanat per a cada grup, embolicats i/o tapats i separar els aliments crus dels cuits.
- Comprovar periòdicament la temperatura adient de la nevera i el congelador.
- No deixar els aliments que requereixen conservació en fred a temperatura ambient més de 2 hores.
- No descongelar aliments sobre la superfície de la cuina. Fer-ho sempre a la nevera o al microones i en un recipient tancat.
- No tornar a congelar un producte prèviament descongelat.
- En el rebost, utilitzar les dates de caducitat i consum preferent dels aliments per a organitzar l'ordre de sortida, de tal manera que el primer que caduca es consumeixi abans.

C. La manipulació dels aliments. El millor aprofitament dels nutrients.

- Reduir al mínim el temps de conservació de les verdures, hortalisses i fruites fresques. Si el consum no és al dia, millor a la nevera (netejar prèviament).
- Netejar i rentar les verdures i hortalisses. No confondre-ho amb deixar-les en remull
- No trossejar les verdures i hortalisses prèviament al procés de rentat i cocció.
- En la cocció, utilitzar la mínima quantitat d'aigua possible i reduir el temps de cocció. Millor al vapor.
- Utilitzar el líquid de cocció (diluït, si cal) per a la preparació de sopes o purés, per tal d'aprofitar els minerals.
- Sempre que la cocció ho permeti, afegir unes gotes de llimona com a protecció de les vitamines.

- Fa anys hi havia la costum d'afegir bicarbonat sòdic en la cocció de les verdures, per tal d'afavorir la intensitat del seu color verd. Es recomana no fer-ho, perquè l'alcalinitat destrueix les vitamines.
- Procurar no incorporar aire a la preparació dels triturats. És millor preparar-los just abans de consumir o guardar-los en recipients sense càmera d'aire, tancats i a la temperatura adient.
- No deixar els suc de fruita en recipients transparents i oberts.

Incorporar, a la tasca de manipulació dels aliments, els criteris per a un millor aprofitament dels nutrients, és bo per a la salut i també contribueix a la sostenibilitat de l'alimentació.

Hem de prestar important atenció a les **sobres i els residus**.

Amb les **sobres** d'aliments cuits, es poden preparar altres plats per a els àpats següents. És una manera de reduir el malbaratament tot i practicant els hàbits gastronòmics de diferents cultures.

A títol d'exemple, fixant-nos en els diferents grups d'aliments:

Amb restes de carn ja cuinada, es poden preparar guisats i sofregits, canelons, croquetes, lasanyes, amanides, empanades...

Es pot fer un brou amb la carcanada del pollastre i/o els ossos del pernil.

Amb el cap i les espines del peix, es poden preparar sopes, caldos o fumets (per exemple per a fideuàs i/o paelles).

Amb les restes de de peix ja cuinat, es pot preparar guisats de patates, croquetes, amanides....

Amb l'aigua de cocció de la verdura es poden preparar sopes i purés.

Amb la resta de verdura cuita, es poden preparar trinxats, remenats, truites...

Amb fruites madures, es poden fer suc, confitures, melmelades, pastissos...

Amb la pasta, l'arròs i els llegums cuinats es pot preparar purés, sopes, cremes...

Amb pa sec es pot fer pa ratllat, crostons per a posar a amanides, les sopes i purés. També es poden fer torrades al forn.

Amb les sobres de galetes i cereals d'esmorzar, es pot preparar batuts de iogurt i/o fruita, pastissos, flams, púdings.....

Amb llet fresca ja encetada, es pot pastissos, magdalenes, flams i púdings.

El formatge dur es pot ratllar per preparar risottos, cremes o plats gratinats.

I encara tenim més actuacions per a contribuir a millorar la sostenibilitat alimentaria i el medi ambient:

Si a la llar queden **residus** d'aliments que no s'han consumit o restes d'altres que no es consumeixen, com la pell d'algunes fruites o la clasca de l'ou, es pot fer un compostatge per a les nostres plantes o el jardí i hort de proximitat. Tan a la zona rural com a la urbana.

D'aquesta manera es contribueix a:

- Reduir la quantitat de residus generals i les emissions de CO2.
- El canvi d'hàbits de consum, fomentant el “reduir”, “reutilitzar” i “reciclar”.
- Millorar la riquesa en nutrients de la terra, fent-la més fèrtil i productiva.

Compostar a petita escala a partir de generació de residus, suposa una conducta responsable i eficient de la gestió de les nostres deixalles.

05. Reflexions finals

Les Administracions Públiques i diverses Associacions (d'Estudi, Recerca i Professionals) han elaborat i divulgat diferents formats de informació sobre com treballar per a reduir el malbaratament en la cadena alimentaria i també en la baula del consumidor.

Tal vegada manca un impuls per millorar l'eficiència de la tasca feta, procurant que les seves orientacions arribin al major nombre possible de llars i siguin assumides .

Informar i estimular la tasca d'aprenentatge i participació, és una bona eina en els Casals, Associacions i Centres Cívics, per exemple amb xerrades, tallers i cursets. Al temps de millorar la socialització.

No podem oblidar que la sostenibilitat de l'alimentació, és molt important per a la consecució de L'AGENDA 2030.

OBJETIVOS **DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



06. Fonts de consulta. Bibliografia

- **Consells alimentaris per a persones grans.**

Fundació Fira Gran. A. Roset, G. Arbonés. Maig 2024. www.calpeg.cat.

- **Treballem per l'aprofitament dels aliments 2023. Lluitem contra les pèrdues i el malbaratament alimentaris.**

Generalitat de Catalunya Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural.

- **Què és i com fer compostatge a casa?.**

Laura Solans. Maig. 2022. Oidà.

- **Les dates t'ajuden a no malbaratar aliments. Gestiona la nevera i el rebost amb l'ajuda de les dates.**

Octubre 2018. Agència de Salut Pública de Catalunya. Generalitat de Catalunya.

- **GUIA 2023 Fundació ENT**

C/ Josep Llanza, 1-7, 2n 3a 08800 Vilanova i la Geltrú +34 93 893 51 04 info@ent.cat | www.ent.cat. El malbaratament alimentari en els productes de pesca a Catalunya.

- **No malbaratis la carn.**

Agencia de Salut Publica de Catalunya. Generalitat de Catalunya.

- **No malbaratis fruita ni hortalisses.**

Agencia de Salut Publica de Catalunya. Generalitat de Catalunya.

- **No malbaratis pa, cereals, pasta arròs i llegums.**

Agencia de Salut Publica de Catalunya. Generalitat de Catalunya.

- **No malbaratis el peix.**

Agencia de Salut Publica de Catalunya. Generalitat de Catalunya.

- **No malbaratis la llet ni els productes làctics frescos.**

Agencia de Salut Publica de Catalunya. Generalitat de Catalunya.

- **Guia de l'usuari. El compostatge casolà.**

2009. Diputació de Barcelona. Àrea de medi ambient.



Assumpció Roset

Doctora en Farmàcia.

Llicenciada en Ciències Biològiques.

Catedràtica d'Ensenyament Secundari.



Glòria Arbonés

Llicenciada en Farmàcia.

Màster en Alimentació i Nutrició.