
Mites en l'alimentació



Ajuntament
de Barcelona

CSB Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública



Promoció de la salut

©2023 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona, 23 de maig de 2023

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No comercial – No derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Mites en l'alimentació

Responsable de l'informe

Pilar Ramos

Autories i redacció

Pilar Ramos. Agència de Salut Pública de Barcelona

Maria Blanquer. Dietista-Nutricionista

Mario Miranda. Institut dels Aliments de Barcelona

Col·laboradors/es

Francesca Sánchez-Martínez i Maria Salvador, Agència de Salut Pública de Barcelona

Marta Ortiz, Dietista

Júlia Cercavins, Universitat de Barcelona

Cita recomanada

Ramos, P.; Blanquer, M.; Miranda, M.; Sánchez-Martínez, F.; Salvador, M.; Ortiz, M.; Cercavins, J. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Mites en l'alimentació. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2023.

Índex

Introducció.....	4
Les taronges són l'aliment amb més vitamina C.....	6
La llet ajuda a dormir.....	7
Les begudes vegetals són iguals que la llet.....	8
Les lleties tenen molt ferro.....	9
La fruita seca engreixa molt.....	11
Les llavors no són digeribles.....	13
Menjar hidrats de carboni a la nit engreixa.....	14
Els llegums a la nit són indigestos.....	16
Menjar fruita de postres no és bo.....	18
Beure aigua durant els àpats engreixa.....	19
Menjar xocolata negra és bo.....	20
La carn és l'aliment amb més proteïnes.....	21
La proteïna vegetal no és completa.....	23
L'esmorzar és l'àpat més important del dia.....	25
Per perdre pes cal utilitzar productes <i>light</i>	27
Els superaliments són imprescindibles.....	29
El gluten és dolent per a la salut.....	30
El menjar natural és millor.....	31
L'alcohol és bo en petites quantitats.....	32
La planxa és el mètode de cocció més saludable.....	33
Si és vegetarià, és saludable.....	35
Bibliografia.....	37

Introducció

La preocupació per la salut i l'alimentació ha augmentat considerablement les dues darreres dècades. Part de la població ha començat a donar importància a l'alimentació i a relacionar-la directament amb la salut, cosa que fa que la gent intenti portar una alimentació saludable. A més, avui dia es rep moltíssima informació sobre alimentació a través de diferents canals (de professionals, de missatges a les xarxes socials, a les revistes, als diaris, a la ràdio i a la televisió, etc.), tant en forma de publicacions com a partir de campanyes publicitàries o d'antigues creences populars més o menys rigoroses. Realment, és difícil tenir un coneixement rigorós, no només sobre alimentació, sinó en qualsevol àmbit. Tot plegat pot suposar un obstacle per seguir una alimentació saludable, especialment quan els missatges són erronis.

Un problema de certes creences i costums que s'originen per modes i campanyes publicitàries és que calen en la nostra societat en forma de mites alimentaris i poden perdurar en el temps. Algunes d'aquestes creences que es mantenen entre les persones per una manca de coneixement sobre alimentació saludable poden no suposar cap risc per a la salut. El problema esdevé quan es creu i se segueixen idees que poden afectar negativament la salut.

Hi ha una infinitat de mites relacionats amb l'alimentació, alguns sense sentit, fàcilment refutables; uns altres que no van per mal camí, però que l'evidència científica demostra que no són exactament així; uns altres que són contradictoris; d'altres desmentits molt sovint, però que encara perduren en certa manera, etc.

Algunes maneres d'acabar amb aquests mites és qüestionar tota la informació que ens arriba, no donar per veritable qualsevol cosa que escoltem. És important investigar, informar-nos consultant amb professionals, contrastar la informació per crear una base de coneixement sòlida i aplicar el coneixement a la nostra alimentació. Intentem no caure en la compra de productes influenciada per les marques comercials aplicant el pensament crític en l'adquisició d'aliments.

Les modes alimentàries tenen un paper clau en l'aparició de mites; per això, intentar identificar-les i trencar els falsos mites és molt necessari. Per aquest motiu

hem seleccionat alguns dels falsos mites que es consideren més comuns en els nostre entorn per desmuntar-los i facilitar un patró alimentari més saludable.

Les taronges són l'aliment amb més vitamina C

Un dels mites més famosos és el que diu que les taronges són l'aliment amb més vitamina C. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que la ingesta d'aquesta vitamina sigui de 75 mg en dones (120 mg en embarassades) i de 90 mg en homes. En el cas de persones fumadores, cal incrementar la ingesta en 35 mg.

La vitamina C o àcid ascòrbic es troba, en diferents quantitats, a la majoria de fruites i hortalisses fresques. D'entre les fruites, els cítrics (taronges, mandarines, etc.) són els que contenen més vitamina C. Per exemple, 100 g de taronja aporten uns 50 mg - 60 mg de vitamina C. Però també n'hi ha a les maduixes i altres fruites vermelles (60-160 mg), el kiwi (75 mg), els tomàquets (27 mg), el pebrot (131 mg), el bròquil (91 mg), els espinacs (28 mg), etc.

Tot i que la taronja no sigui l'aliment amb més vitamina C, en el nostre entorn és una bona opció per consumir a l'hivern, ja que és una fruita de producció local i de temporada. Les fruites i hortalisses de temporada són la millor opció, perquè estan en el seu moment òptim de consum i tenen propietats organolèptiques i nutricionals millors. A més, probablement tindran un preu més reduït i suporten el comerç local; per tant, quan no sigui temporada de taronges la vitamina C s'haurà d'obtenir d'altres fruites i hortalisses de temporada.

Per a més informació consulteu [Falses creences sobre fruites i verdures](#)

La llet ajuda a dormir

S'acostuma a dir que la llet ajuda a dormir, ja que un dels aminoàcids que conté és el triptòfan, que és un precursor de la serotonina i la melatonina, que es relacionen amb el descans. Així i tot, hi ha altres estratègies dietètiques que poden ajudar a conciliar el son.

Per exemple, està comprovat que el consum regular d'aliments amb precursors d'aquests neurotransmissors a la nit pot millorar la qualitat del son, com són tots els aliments rics en magnesi o triptòfan (llegums, fruita seca, cereals integrals, plàtans, kiwi...). A més, hi ha altres hàbits favorables per al descans, com fer activitat física regularment durant el dia, evitar l'ús de pantalles abans de dormir, mantenir uns horaris regulars, evitar les begudes estimulants (amb cafeïna o alcohol), etc.

Així i tot, cal tenir present que els productes [làctics](#), tot i que són prescindibles, són un grup d'aliments molt interessant nutricionalment, especialment pel seu contingut en calci, proteïnes i vitamina D. Per aquesta raó es recomana que se'n consumeixin, però un màxim de dues racions diàries, sempre optant per les fonts més saludables, com són els iogurts naturals, la llet o els formatges frescos sense sucres ni sal afegits.

Per a més informació consulteu [Preguntes freqüents: consum de productes lactis](#)

Les begudes vegetals són iguals que la llet

El consum de begudes vegetals, mal anomenades “llets vegetals”, s’ha popularitzat molt en els darrers anys. Les begudes vegetals no contenen colesterol ni lactosa, de manera que algunes persones les poden tolerar millor; i la majoria té poc greix saturat. No obstant això, el contingut nutricional varia àmpliament, segons l’origen del producte, així com entre les diferents marques comercials.

A causa de la seva forma de presentació líquida i el seu color blanc se solen utilitzar com a alternativa a la llet, malgrat que la composició nutricional no sigui equivalent. En general, estan formades per aigua —com en la llet de vaca—, i una petita quantitat de matèria primera (entre un 2% i un 17% de soja, ametlles, avena, arròs, etc.), sucre, estabilitzants, emulgents, sal, oli de gira-sol, etc. Per això és molt important llegir-ne tant la composició nutricional, que figura a l’envàs (quantitat de sucres, proteïnes, calci i vitamina D), com la llista d’ingredients.

Per tant, per la seva composició nutricional, es tracta de begudes prescindibles en una alimentació saludable. En cas que es consumeixin de manera habitual, es recomana que siguin sense sucres ni edulcorants afegits i que estiguin enriquides amb calci i, si pot ser, amb vitamina D.

Per a més informació consulteu [Les begudes vegetals](#).

Les lleties tenen molt ferro

Si bé és cert que les lleties són un dels llegums amb més contingut de ferro després de la soja i, de fet, un dels aliments més rics en ferro, resulta que el tipus de ferro que contenen no és del tot absorbible.

En els aliments ens podem trobar dos tipus de ferro: el ferro hemo i el ferro no-hemo. El ferro hemo és el tipus de ferro que es troba en tots els aliments d'origen animal, del qual l'organisme és capaç d'absorbir entre el 15% i el 35%. En els aliments d'origen vegetal (en què s'inclouen els llegums, i, per tant, les lleties) es troba el ferro no-hemo, que s'absorbeix entre l'1 i el 34%.

La vitamina C, els betacarotens, els retinols i els àcids orgànics augment molt l'absorció de ferro no-hemo. També hi ajuden les pràctiques culinàries, com remullar, germinar, torrar, moldre o fermentar els llegums, els cereals i la fruita seca.

Així, es recomana acompanyar els aliments d'origen vegetal rics en ferro, com ara els llegums i els seus derivats, els cereals integrals, les hortalisses de fulla verda, les fruites seques i les llavors amb aliments rics amb vitamina C, betacarotens, retinols, és a dir, amb fruites i/o hortalisses fresques i crues o àcids orgànics (vinagre, suc de llimona, etc.).

Per tant, per potenciar l'absorció del ferro no-hemo dels vegetals es recomana incloure en els àpats principals fruita fresca i/o hortalissa crua, és a dir, amanides (amanides amb oli d'oliva i vinagre o suc de cítrics), i en els berenars, acompanyar la fruita seca de fruita fresca.

A més, com que el cafè, el te, la xocolata i els suplementes de calci dificulten l'absorció del ferro —tant de l'hemo com del no-hemo—, es recomana no prendre'ls habitualment en els àpats principals (o esperar dues hores abans i després dels àpats). El consum de tabac, drogues i alcohol també dificulta l'absorció de ferro i altres nutrients.

En qualsevol cas, i vist que les estratègies anteriors són més saludables i sostenibles, no està justificat l'augment del consum de carn i derivats per assolir un bon estatus de ferro.

La fruita seca engreixa molt

És indiscutible que la fruita seca (nous, ametlles, avellanes, festucs, etc.) té moltes calories. Això dona peu a la creença que la fruita seca engreixa molt, ja que se centra en les quilocalories dels aliments sense tenir en compte altres aspectes qualitius d'aquestes.

L'evidència científica mostra que consumir fruita seca de manera habitual s'associa a un millor control del pes corporal i, a més, ajuda a prevenir malalties cardiovasculars, diabetis i altres malalties no transmissibles. Per això, no se n'ha d'evitar el consum en cas de sobrepès o obesitat, sinó més aviat el contrari.

La fruita seca conté una gran quantitat de fibra, que fa que no s'absorbeixi tot el greix. En general, les fruites seques aporten una gran quantitat de nutrients: greixos saludables (les nous omega-3), proteïnes, minerals (ferro, fòsfor, calci, zenc, magnesi, potassi, seleni) i vitamines (E, àcid fòlic, A i vitamines del grup B). Tot plegat fa que siguin molt saciants, per tant, el seu consum desplaçaria el consum d'altres aliments menys saludables, com són els ultraprocessats rics en sal, sucres i altres greixos no saludables, que aporten moltes calories i pocs nutrients.

No hi ha gaire diferència entre els tipus de fruita seca respecte a les seves propietats. El més importat és que es consumeixin sense sal, sucre o altres potenciadors de sabor, crues o lleugerament torrades, i senceres, picades o en forma de pasta. La ració estàndard s'estima sobre uns 30 g de fruita seca, un grapat amb la mà tancada (10-12 unitats, excepte amb les nous que serien unes 4-5 unitats). Es poden consumir en forma de salses o cremes (salsa pesto o torrades amb crema 100% fruita seca), esmicolades en amanides i iogurts, untades en pa integral, etc.

En el cas dels infants, es poden oferir a partir dels 6 mesos de vida, juntament amb altres aliments saludables, com els cereals, les hortalisses, els llegums, etc. en

forma de cremes o aixafades per evitar l'asfíxia. A partir dels quatre anys es poden oferir les fruites seques senceres.

Per a més informació consulteu [Preguntes freqüents sobre els greixos i els olis](#)

Les llavors no són digeribles

Les llavors (pipes de carbassa, de gira-sol, de sèsam, de llinassa, de xia, etc.) són riques en greixos saludables (algunes tenen omega-3), proteïnes, vitamines, minerals i fibra. No obstant això, si es mengen senceres i amb closca (sèsam, llinassa o xia) no es poden aprofitar tots aquests nutrients, atès que l'organisme no les pot digerir. Per aquest motiu, perquè les llavors siguin digeribles, s'han de processar abans de consumir-les, bé triturant-les, bé torrant-les lleugerament o consumint els olis d'aquestes llavors (oli de llinassa, oli de sèsam...).

Es poden consumir barrejades amb iogurt, llet o begudes vegetals i en amanides, sopes i cremes de verdures, patés vegetals o entrepans.

Menjar hidrats de carboni a la nit engreixa

Els hidrats de carboni constitueixen la principal font d'energia de l'organisme; per aquest motiu, en un dia es poden consumir de 3 a 6 racions d'aliments rics en hidrats de carboni d'absorció lenta (bàsicament, cereals integrals i llegums), depenent de l'activitat física que es practica, del pes corporal i de la gana. Si cal restringir la ingesta de kilocalories, és millor no menjar-ne més de 4 racions al dia.

S'ha vist que una ingesta de fibra més alta i la substitució de cereals refinats i sucres lliures per cereals integrals poden ser protectors de malalties cardiovasculars. En canvi, una ingesta més elevada de sucres lliures, és a dir, d'hidrats de carboni d'absorció ràpida (sucre, mel, xarops, suc de fruites, etc.), es va associar amb una incidència més alta de malaltia cardiovascular.

Els hidrats de carboni es poden repartir entre els diferents àpats del dia a partir dels cereals integrals (pa, pasta, arròs, etc.) i els llegums (lenties, cigrons i fesols) i, en menys proporció, dels tubercles (patata i moniato) per la manca de fibra. Així mateix, es recomana consumir-los amb hortalisses i cuinats amb tècniques que requereixen poc oli (bullits, guisats, etc.).

Els aliments aporten les mateixes kilocalories independentment de l'hora en què es consumeixen, ara bé, quan i quanta energia es consumeix durant el dia pot ser important per controlar el pes. Potencialment, el consum de la majoria de l'energia al començament del dia pot millorar la pèrdua de pes.

En general, i en la majoria de casos, s'augmenta de pes quan l'energia consumida (a partir d'aliments o begudes) és superior a l'energia gastada (activitat física). En aquest sentit, per mantenir un pes saludable es recomana una alimentació basada en aliments d'origen vegetal (fruites i hortalisses, llegums, cereals integrals, fruita seca i oli d'oliva; i en menys quantitat i freqüència, làctics sense sucres afegits, peix

i ous, seguit de carns, preferentment blanques i magres) frescos i/o mínimament processats. A més, es recomana evitar els aliments de baixa qualitat nutricional (ultraprocessats rics en sal, sucre i greixos malsans, i begudes alcohòliques), ja que aquests aliments aporten moltes kilocalories i pocs nutrients i el seu consum desplaça el consum d'aliments saludables. Per aquesta raó, les recomanacions principals per evitar l'excés de pes són limitar el màrqueting de la indústria, especialment des de la televisió i altres dispositius electrònics; i en l'aspecte individual, reduir el consum de cereals refinats, de sucres i de carn; augmentar la ingesta de fruites, hortalisses, iogurt natural sense sucres, peix, oli d'oliva enlloc d'altres greixos i cereals integrals; dormir almenys 7-8 hores a la nit; optar per la lactància materna, i tenir una vida activa i social.

Per a més informació consulteu [Proposta de sopar per complementar el dinar](#) i [Preguntes freqüents sobre el Sucre](#)

Els llegums a la nit són indigestos

Els llegums se solen considerar pesats i indigestos a la nit. Gran part de la població fa un consum de fruites, hortalisses i llegums molt per sota de les recomanacions, fet que sol implicar un consum deficitari de fibra. Quan no es fa un consum habitual de fibra, la flora intestinal o microbiota no està adaptada, i en augmentar-ne el consum, pot aparèixer inflor abdominal o molts gasos. Per aquesta raó, en alguns casos, el consum de llegums pot generar flatulències, ja que contenen fibres indigeribles i oligosacàrids que, quan arriben al còlon, són fermentades pels bacteris i generen gasos, tot i que també generen compostos beneficiosos per a la salut.

Els processos de germinació i fermentació ajuden a disminuir part dels compostos responsables de les flatulències. L'organisme es va adaptant a la presència d'aquesta mena de fibres i cada vegada són més ben tolerades i generen, per tant, menys gasos. Per això es recomana augmentar progressivament el consum d'aquests aliments en comptes de fer-ho d'un dia per l'altre, ja que la flora intestinal necessita un temps d'adaptació. Els gasos són símptomes normals i transitoris, però també desitjables, perquè són la prova d'una microbiota sana.

Per tant, no és que els llegums a la nit es tornin indigestos, sinó que moltes persones no tenen el sistema digestiu acostumat a processar aliments amb molta fibra. A més, amb el ritme de vida actual, és freqüent sopar tard i anar a dormir de seguida, quan el més recomanable seria anar a dormir 2-3 hores després d'haver sopat. Per tant, és aconsellable intentar avançar l'hora de sopar per deixar aquestes hores de marge abans d'anar a dormir.

Es recomana un consum d'almenys quatre racions a la setmana de llegums, fins a arribar a un consum diari, com a font de proteïnes i també d'hidrats de carboni de digestió lenta, per així poder reduir la ingesta de proteïnes d'origen animal i el consum de cereals no integrals.

Per millorar la tolerància als llegums és important incrementar-ne el consum a poc a poc si no n'hi ha el costum, a fi de facilitar l'adaptació de la flora intestinal, fins a arribar a un consum freqüent. Es poden consumir en receptes tradicionals del nostre entorn, però també en amanides, hamburgueses o com a guarnició. Deixar els llegums en remull durant diverses hores o tota la nit, canviar l'aigua de remull i fer coccions prolongades contribueix a millorar-ne la digestibilitat i l'absorció dels nutrients.

Per a més informació consulteu el [Receptari llegums a la taula](#) i [Proposta de sopar per complementar el dinar](#)

Menjar fruita de postres no és bo

Un dels mites més estesos sobre la fruita és que fermenta quan es menja després dels àpats perquè està massa temps dins l'estómac.

Resulta que els aliments que van entrant a l'estómac es barregen amb els que hi havia prèviament i amb els sucus gàstrics i formen una pasta —el quim— que va passant lentament cap a l'intestí prim. Això passa tant si es menja la fruita abans com després. A més, el PH de l'estómac és baix o àcid, i en aquestes condicions la fermentació no és possible, ja que els bacteris o llevats necessaris per iniciar la fermentació moren. La fermentació té lloc de manera normal a l'intestí gros, que és on hi ha els bacteris que de manera natural produeixen la fermentació. De fet, la fermentació produeix compostos beneficiosos per a l'organisme, i no depèn de l'ordre en què es consumeixen els aliments.

La fruita és un dels aliments més saludables que hi ha. La fruita, a més de molta aigua, vitamines, minerals i fibra, té sucres propis que no tenen efectes negatius per a la salut. Menjar fruita és molt saludable. Per això, es recomana el consum de 2-3 peces de fruita al dia i d'un mínim de 2 plats d'hortalisses al dia, sempre de temporada i de proximitat. El que cal reduir són els sucus i els sucres que la indústria alimentària o nosaltres afegim als aliments.

Per a més informació, consulteu [Falses creences sobre fruites i verdures](#)

Beure aigua durant els àpats engreixa

L'aigua no aporta kilocalories, per tant, no influeix en l'augment de pes, tant si es pren entre els àpats com durant els àpats. L'aigua s'ha de considerar la beguda principal d'elecció i s'ha de beure en funció de la set. Sempre que sigui possible, s'ha de consumir aigua de l'aixeta.

Per a més informació consulteu [L'aigua de beure](#)

Menjar xocolata negra és bo

Els estudis mostren que els flavonoides, un potent antioxidant present en el cacau pur i en moltes fruites i hortalisses, poden modular alguns factors de risc per a la salut cardiovascular, com la hipertensió arterial, alteracions de la glucosa i el metabolisme dels lípids. No obstant això, existeix evidència científica molt limitada per afirmar que els flavonoides de cacau presents en el producte 'Cacau en pols amb alt contingut de flavonoides' poden reduir el risc de malaltia cardiovascular. Que els efectes beneficiosos del cacau es puguin obtenir a partir de la xocolata negra no està clar.

Estudis recents mostren que la xocolata negra podria tenir efectes prebiòtics, com demostra la seva capacitat per reestructurar la diversitat i l'abundància de bacteris intestinals; la qual cosa influeix en la millora de l'estat emocional.

Per aquest motiu, en cas que es vulgui consumir xocolata, es recomana escollir-la amb un 75% o més de cacau i consumir-la en petites quantitats, pel fet que tot i que té més percentatge de cacau, conté sucres i greix saturat (com més alt és el percentatge de cacau, més baix serà el de sucre).

Realment, i per beneficiar-se de l'efecte saludable dels flavonoides, la millor opció seria el consum de 5 racions al dia de fruites i hortalisses fresques. En tot cas, si es vol consumir cacau, cal triar cacau pur en pols, ja que té totes les qualitats beneficioses esmentades, però sense el sucre ni el greix saturat.

A més a més, cal recordar que la xocolata s'obté d'un procés intensiu d'agricultura, recol·lecció i transport, sovint emprant mà d'obra menys cara o treball infantil. La xocolata etiquetada com a "Fair-Trade" o "Comerç just" certifica que la xocolata s'ha fabricat amb un salari just i amb l'exclusió del treball infantil.

La carn és l'aliment amb més proteïnes

Quan es parla d'aliments proteics, la primera imatge que ve a la ment són aliments d'origen animal, com la carn, el peix i els ous, però rarament els vegetals.

Tal com s'ha explicat a l'apartat anterior, aconseguir proteïna completa d'origen vegetal és completament assolible. A més, alguns aliments d'origen vegetal poden tenir més proteïna que la carn. Mentre que el percentatge de proteïna en carn és del 16%-21%, el percentatge de llegums secs està entre el 22%-36%. Per exemple, les mongetes blanques seques contenen uns 21 g de proteïna per 100 g de mongetes, els cigrons secs uns 19 g de proteïna per 100 g. El contingut proteic de la fruita seca i llavors és d'un 20%. Per exemple, les ametlles tenen 19 g de proteïna per 100 g; les pipes de gira-sol, 17 g de proteïna per 100 g, i les pipes de carbassa, 30,2 g de proteïna per 100 g. A més a més, els cereals contenen al voltant d'un 10% de proteïna (arròs 7,5 g/100 g, pa 12 g/100 g), les hortalisses al voltant d'un 3% i les fruites, d'un 1%.

Per tant, ni la carn és l'aliment amb més proteïnes ni els aliments d'origen animal són l'única font alimentària de proteïna, sinó que els aliments d'origen vegetal són una molt bona font proteica. De fet, es poden cobrir les necessitats proteiques a partir d'aliments d'origen vegetal (llegums, cereals, fruita seca i llavors, etc.): un dia típic en què es mengi una varietat normal d'aliments inclou els aminoàcids essencials i no essencials en quantitats adequades, independentment de la presència o l'absència d'aliments d'origen animal.

En persones adultes, les necessitats proteiques són de 0,8 g de proteïna per dia. Això significa que una persona que pesa 70 quilos necessita consumir només 56 g de proteïna al dia. Però la realitat és molt diferent i, actualment, en el nostre entorn es consumeix el doble i quasi el triple de la proteïna necessària, generalment a partir de carn vermella i carn processada (porc, be, vedella, salsitxes, embotits, etc.), fet que té unes conseqüències sobre la salut individual i mediambiental.

Cal tenir present que un consum excessiu de carn anirà acompanyat d'una sobreproducció. Per tant, la reducció del consum de carn és necessari no només per les conseqüències nutricionals que té aquest excés de consum de carnis en la població, sinó sobretot per les repercussions ambientals que causa la seva producció. La indústria càrnia és el sector que més gasos d'efecte hivernacle emet i és responsable de grans desforestacions de boscos, necessita ocupar grans extensions de sòl i consumeix grans quantitats d'aigua. Per tant, davant l'emergència climàtica i de l'estat de salut general de la població, la manera en què es produeix i es menja carn no és gens sostenible. Per aquest motiu, cal reduir el consum de productes d'origen animal, especialment, de la carn i derivats, i augmentar el consum de proteïna d'origen vegetal, com són els llegums i derivats, la fruita seca i llavors, ja que la seva producció és més sostenible i més saludable per a les persones i per al planeta.

Recordem que les recomanacions sobre el consum d'aliments proteics són:

- Almenys 4 racions/setmana de llegums fins a arribar a un consum diari.
- 3 racions/setmana o més de fruita seca, fins a un consum d'1 ració diària, triant que sigui sense sal ni greixos ni sucres afegits.
- 3-4 racions/setmana de peix, prioritzant el peix blau i les espècies amb menys impacte ambiental.
- Fins a 4 ous/setmana.
- Un consum màxim de 3 racions/dia de lactis, evitant els que tenen sucres afegits i un contingut alt de sal, tot i que a causa del seu elevat impacte ambiental, se suggereix reduir el nombre de racions diàries de lactis si es consumeixen altres aliments d'origen animal.
- Un màxim de 3 racions/setmana de carn, prioritzant el consum de carn d'aus i conill i minimitzant el consum de carn processada.

Per a més informació consulteu [Aliments proteics vegetals](#)

La proteïna vegetal no és completa

Aquest és el mite per excel·lència, i s'ha desmentit tants cops que ja gairebé no es podria considerar un mite.

El concepte de proteïna completa o incompleta fa referència a la qualitat i la quantitat d'aminoàcids que conté un aliment. Les proteïnes estan formades per combinacions de vint petites unitats diferents denominades *aminoàcids*. D'aquests, hi ha nou aminoàcids que l'organisme no és capaç de sintetitzar, per la qual cosa cal obtenir-los de l'exterior, és a dir, de l'alimentació, i es denominen *aminoàcids essencials*.

Les proteïnes d'origen vegetal també poden ser d'alta qualitat, és a dir, completes, com és el cas d'alguns llegums com els cigrons, algunes mongetes blanques i la soja i els seus derivats (tofu, tempeh, miso, soja texturitzada), la quinoa i els festucs.

No obstant això, no totes les fonts de proteïna vegetal són completes. Per exemple, alguns llegums són pobres en metionina, però rics en lisina, o els cereals són pobres en lisina, però rics en metionina. Aquesta limitació es pot solucionar consumint diferents fonts proteiques vegetals complementàries en aminoàcids. Algunes combinacions que es poden fer per aconseguir una proteïna completa són: llegums amb cereals integrals i derivats (pa, pasta, arròs, etc.); llegums amb fruita seca i llavors (ametlles, nous, avellanes, pipes de carbassa, etc.), o cereals integrals i derivats (pa, pasta, arròs, etc.) amb fruita seca i llavors.

En el cas de les persones adultes, aquesta complementació no és necessària que es produeixi en el mateix àpat, sinó que es pot fer al llarg del dia (es podrien menjar llenties per dinar i arròs per sopar, per exemple), ja que hi ha una reserva d'aminoàcids a l'organisme que permet fabricar proteïnes amb els aminoàcids ingerits juntament amb els que estan a les reserves i circulant. En infants, es recomana que la complementació proteica es doni en el mateix àpat o no més

enllà de les sis hores (molt fàcil de complir, tenint en compte les ingestes freqüents que fan).

Per a més informació consulteu [Aliments proteics vegetals](#)

L'esmorzar és l'àpat més important del dia

Es diu que l'esmorzar és l'àpat més important del dia, però l'esmorzar és un àpat tan important com els altres. Els aliments que es mengen són igual de sans o malsans tant si es prenen al matí com a la tarda. No té sentit esmorzar a qualsevol preu, és a dir, menjar qualsevol cosa amb l'objectiu d'esmorzar, el que és important és que el que es mengi sigui amb gana i saludable.

Des de fa dècades, i mitjançant potents campanyes publicitàries, s'han idealitzat una sèrie de productes per esmorzar que, generalment, són poc o gens recomanables, com aliments ultraprocessats rics amb sal, sucre i greixos (galetes, cereals ensucrats, croissants, batuts de xocolata, suc de fruites, etc.).

Si bé qualsevol aliment saludable és apte per començar el dia (un bol de crema de carbassó, un tros de truita de patata o moniato rostit que va sobrar del sopar, per exemple), el desdèjuni diari sol estar format per aliments o preparacions senzilles i còmodes de menjar. En el nostre entorn, es basaria en:

- Fruita fresca, sencera o a trossos.
- Farinacis integrals: pa, torrades, cereals de desdèjuni sense sucre (flocs de civada, de blat de moro, arròs inflat, musli, etc.).
- Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits) i, de manera més ocasional, formatge tendre o fresc (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits).

També en poden formar part altres tipus d'aliments com, per exemple, la fruita seca crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.), la fruita dessecada (passes, orellanes, prunes seques, etc.), les hortalisses (tomàquet, enciam, ruca, etc.), els aliments proteics (ous, formatge, hummus, peix en conserva, etc.), els aliments grassos (preferentment oli d'oliva verge, avocat, crema de fruita seca, etc.), etc.

Alguns exemples d'esmorzars saludables podrien ser:

- Pa integral amb tomàquet

- Torrades de pa integral amb avocat, ou dur i germinats
- Bol de iogurt natural amb fruita de temporada i ametlles
- Musli de civada amb fruita de temporada, panses i avellanes
- Torrades integrals amb hummus, cirerols i pipes de gira-sol
- Torrada integral de crema d'avellanes amb plàtan i canyella
- Batut de fruites de temporada amb iogurt
- Entrepà de pa integral amb formatge fresc, tomàquet i alfàbrega
- Pa de nous amb remenat d'espínacs

Per tant, està bé no esmorzar, o esmorzar, sempre que sigui amb aliments saludables i sense treure importància a la resta d'àpats, ja que simplement es tracta d'un àpat més del dia.

Per a més informació consulteu [Preguntes freqüents sobre la rebosteria](#) i [Millorem els esmorzars i berenars dels infant \[PDF\]](#)

Per perdre pes cal utilitzar productes *light*

Per respondre a les expectatives de la població per aconseguir una alimentació més saludable o per perdre pes, la indústria alimentària produeix aliments o productes *light*. Segons el Reglament del Parlament Europeu, els productes *light*, *lite* o "lleuger" han de declarar que se n'ha reduït un nutrient o més quan aquesta reducció és d'un mínim del 30% en comparació amb el seu producte original, i la declaració ha d'estar acompanyada per una indicació de la característica o les característiques que fan que l'aliment sigui *light*, *lite* o "lleuger".

Diversos estudis han constatat que bona part de les persones que consumeixen aquests productes consideren que sacien menys i, per tant, bé en prenen més quantitat, bé ho compensen amb una ingesta més gran d'altres aliments, tant saludables com no saludables. A més, en el cas de les begudes *light*, el sabor tan dolç pot provocar a llarg termini una alteració de la percepció del gust que generaria més preferència cap a aliments més dolços, cosa que pot desequilibrar l'alimentació.

Tot i que l'obesitat és una malaltia multifactorial, generalment, sol ser el resultat d'un desequilibri entre las calories ingerides i les kilocalories gastades. Entre les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per prevenir l'obesitat, hi ha practicar activitat física d'intensitat moderada a intensa i mantenir una alimentació saludable, que ha de consistir principalment en augmentar el consum de fruites, hortalisses, llegums, cereals integrals i fruita seca; una baixa ingesta total de greixos; substituir els greixos saturats per insaturats (en el nostre entorn, oli d'oliva verge), i reduir la ingesta de sucre i sal. No obstant això, no es consideren o no s'esmenten específicament els aliments o productes *light*.

Altres institucions aconsellen el reemplaçament d'alguns aliments o productes per la seva versió reduïda o lliure de greixos (1%), el consum d'aigua en lloc de begudes ensucrades i l'elecció de begudes baixes en sucres afegits. No obstant això, aquesta reducció en les calories ingerides no garanteix una disminució del pes si no s'acompanya d'una alimentació saludable i de la pràctica d'activitat física.

Per tant, podem concloure que un producte amb l'etiqueta *light* no vol dir que sigui més saludable, només que té una reducció del greix o sucre en relació amb el producte original. Dins d'una alimentació saludable, el consum de greixos és necessari per al funcionament correcte del nostre organisme.

Els superaliments són imprescindibles

La popularitat dels “súperaliments” ha augmentat força en els darrers anys. El seu consum es promou en certs entorns com a aliments nutricionalment superiors, amb una sèrie de propietats molt beneficioses per a la salut. No obstant això, la gran majoria de propietats que se'ls atribueixen no estan científicament demostrades.

A més a més, solen ser molt cars i alguns no són sostenibles, perquè no n'hi ha producció local. Alguns d'aquests aliments són la quinoa, les llavors de xia, les baies de goji, les algues com l'espírulina, la cúrcuma, l'all negre, etc.

Per tant, tot i que s'anuncien com a indispensables, la realitat és que no són necessaris, ja que els requeriments nutricionals es poden cobrir a partir d'aliments bàsics (exceptuant alguns suplementos en algunes situacions especials) i evitant els productes malsans (rics en sucre, greixos poc saludables i sal) que aporten calories però pocs nutrients, i la seva ingesta desplaça el consum d'aliments sans.

El gluten és dolent per a la salut

Les dietes i els productes sense gluten són cada cop més populars entre la població. Aquestes dietes i productes es promocionen com a opcions saludables per perdre pes o incrementar el rendiment físic.

El gluten és una barreja de dues proteïnes: gliadina i glutenina. Les fonts principals de gluten són el blat, l'ordi, el sègol i els seus derivats (com l'espelta, el triticale, el kamut, etc.). El gluten també pot ser present de manera oculta a la civada (excepte si es recol·lecta i s'envasa de manera separada); en aliments elaborats i/o envasats, com les salses (marinats, salsa de soja) i les carns processades; en fàrmacs, i en suplementos alimentaris. També es pot trobar en qualsevol tipus d'aliment que hagi estat en contacte amb estris amb els quals s'hagin cuinat aliments amb gluten (torradores, fregidores, etc.).

El gluten té un paper important en l'absorció de diferents nutrients com el calci o la vitamina D, i una dieta sense gluten disminueix el consum de grans sencers (cereals integrals), els quals poden ser beneficiosos per a la salut. A més, els productes processats sense gluten són considerablement més costosos que els que contenen gluten.

És per això, i per no dificultar un diagnòstic correcte, que l'inici d'una dieta sense gluten s'ha de fer sempre amb assessorament individualitzat per part d'especialistes en la matèria.

Les dietes sense gluten estan recomanades en persones que presenten malaltia celíaca o malalties associades amb el seu consum. Aquestes malalties poden ser de caràcter autoimmune (celiaquia o dermatitis herpetiforme), d'origen al·lèrgic (al·lèrgia al blat) o de caràcter no immune no al·lèrgic (sensibilitat al gluten no celíaca). En cas que no es pateixi cap d'aquestes condicions, el gluten es pot consumir sense cap problema.

Per a més informació consulteu [Preguntes freqüents sobre els Cereals integrals](#)

El menjar natural és millor

En primer lloc, segons el Gran Diccionari de la llengua catalana, *natural* significa “produït per la natura, no degut a la mà de l'home”. Dit això, probablement, tots els aliments que consumim han estat produïts per persones o, fins i tot, de manera mecanitzada, la qual cosa ens permet mantenir una alimentació saludable.

És important diferenciar els conceptes de “natural” i “saludable” que, tot i que a vegades poden coincidir, són radicalment diferents. S'ha d'evitar la idea que el que és natural és bo i el que és artificial és dolent o perjudicial. Un producte pot ser natural i no per això ser beneficiós per a la salut. Per exemple, un bolet tòxic és natural i pot ser mortal, i el clor que s'afegeix a l'aigua és sintètic i artificial, però evita moltes morts (cada any moren al món milions de persones per causa de malalties transmeses per l'aigua contaminada).

Per tant, que un aliment sigui natural fa referència únicament al seu origen, i el que realment importa és que els aliments que consumim siguin segurs (lliures de contaminants físics, químics o biològics), amb un alt valor nutricional (ric en proteïnes, hidrats de carboni, greixos saludables, vitamines, minerals i/o fibra), i que siguin frescos o mínimament processats, de temporada i locals.

Com que els aliments en estat natural poden tenir contaminants o microbis és important que seguim sempre les quatre normes d'higiene: netejar, separar, coure i refredar.

L'alcohol és bo en petites quantitats

Des de sempre s'ha dit que l'alcohol en petites quantitats és saludable, que una copa de vi al dia és cardioprotectora o que una cervesa al dia és beneficiosa per a la salut. Si bé en algunes begudes alcohòliques, com ara la cervesa, la sidra o el vi, hi ha components bioactius que es relacionen amb efectes protectors per a la salut, bàsicament polifenols, són quantitats molt petites que, a més, es poden trobar en quantitats més elevades en fruites i hortalisses.

Totes les begudes alcohòliques contenen etanol, que té efectes tòxics per a molts òrgans: el tracte digestiu, el sistema nerviós, el sistema cardiovascular, etc. Així, el consum d'alcohol és un factor causal en més de 200 malalties, traumatismes i altres trastorns de la salut, com ara trastorns mentals, cirrosi hepàtica, alguns tipus de càncer i malalties cardiovasculars, complicacions prenatales, però també en accidents de trànsit, violència i suïcidis.

S'ha vist que com més alt sigui el consum d'alcohol, més risc hi ha per a la salut i, per tant, el consum recomanat sempre serà com menys millor.

La planxa és el mètode de cocció més saludable

Cuinar els aliments a la planxa sempre s'ha considerat com una opció saludable, i és així si es fa de manera correcta, però hi ha altres mètodes de cocció saludables i, fins i tot, millors. Les tècniques culinàries més saludables són les que permeten mantenir una aportació nutricional adequada i que, al mateix temps, preserven les propietats organolèptiques i gastronòmiques dels plats.

La planxa és un mètode de cocció còmode, ràpid i saborós, que no necessita cap addició de greix. L'alta temperatura fa que les proteïnes es coagulin i creïn una crosta cruixent que permet retenir el suc dels aliments a l'interior. Convé utilitzar les planxes ben calentes abans d'afegir-hi l'aliment per evitar la lixiviació i la pèrdua de nutrients i aigua. Els aliments queden més saborosos si s'hi afegeix una mica d'oli d'oliva immediatament abans de retirar l'aliment de la planxa. En el cas de les verdures, s'aconsella treballar amb graelles o planxes untades amb oli d'oliva i començar amb calor molt viva inicial i baixar-la immediatament per al desenvolupament adequat de la cocció (pel·lícula caramel·litzada a la superfície i interior cuit i sucós).

Altres tècniques culinàries saludables i més comunament utilitzades són: bullir, al vapor, saltar, guisar i al microones. Coure en aire calent o fregir són opcions saludables sempre que, com amb els altres mètodes de cocció, els aliments que es cuinin siguin saludables i es faci de manera correcta.

En el cas de mètodes com la planxa, la graella, fornejats, rostits o fregits, i per evitar la formació de compostos indesitjables i perjudicials per a la salut (amines heterocíclics i hidrocarburs aromàtics policíclics), es recomana no cremar els aliments, és a dir, que no agafin un color marró obscur o negre.

En el cas dels fregits, a més, es recomana l'ús de l'oli d'oliva; no convé barrejar diferents tipus d'olis ni olis nous amb els ja utilitzats. Després de cada operació, cal filtrar l'oli usat sempre que no hagi fumejat molt, i aquest es pot reutilitzar fins a tres o quatre vegades, en funció de la naturalesa de l'aliment. L'oli culinari sobrant, per motius mediambientals, s'ha de dipositar als circuits de reciclatge.

Si és vegetarià, és saludable

Hi ha la falsa creença que qualsevol aliment, tant si és ultraprocesat com si no ho és, amb el segell de vegetarià o vega (*vegan*) serà saludable pel simple fet de ser apte per a vegetarians, i no per les seves qualitats nutricionals. De fet, tots els productes amb els segells "bio", "eco", "sin", "0,0%", "green", "natural", "vegan", "vegetarià", etc. tenen aquest "efecte halo" i es consideren saludables, i moltes persones creuen que són capaces d'estendre'n els beneficis a tots els ingredients i/o a tot l'àpat en què s'inclouen.

L'alimentació vegetariana no se salva de l'oferta de productes ultraprocesats, ja que en la majoria de comerços es poden trobar substitutius de la carn (ultraprocesats proteics) aptes per a persones vegetarianes, tals com hamburgueses, mandonguilles, tofu arrebossat, patés vegetals, etc. La majoria d'aquests productes contenen ingredients no saludables: greixos de mala qualitat, sal i sucre o edulcorants, entre d'altres. A més a més, alguns d'aquests ultraprocesats no són alts en proteïnes, per la qual cosa no té massa sentit que es consumeixen com a substituïts de la carn.

Afortunadament, no tots els processats proteics vegetarians (o vegans) són així, ja que n'hi ha alguns que realment són saludables, perquè tenen un bon perfil nutricional i són aptes tant en una alimentació vegetariana com omnívora. És el cas del tofu (quallat de soja), el seitan (gluten cuit de blat), el tempeh (fermentat de fesols, de cigrons, de soja, etc.), la proteïna vegetal texturitzada (de cigrons, de pèsol, de soja, etc.), l'Heura®, etc. Aquests productes es caracteritzen per ser alts en proteïnes (a més d'altres nutrients) i per estar formats bàsicament per l'aliment del qual deriven, una "matèria primera" saludable, com són els llegums i cereals, i per aquest motiu són una bona opció. La majoria estan formats per proteïna vegetal, aigua, oli, espècies, herbes aromàtiques i sal.

A més a més, el consum d'aquests processats proteics saludables és més sostenible, ja que la seva producció contamina menys i no necessita tants recursos com la producció de la carn i derivats.

Pel que fa als envasos en què es venen aquests productes, ens trobem amb una situació semblant als proteics processats o ultraprocessats d'origen animal, ja que la majoria estan envasats en plàstics i alguns només en cartró.

Per a més informació consulteu [Preguntes freqüents sobre la dieta vegetariana en la infància](#)

Bibliografia

1. Achón Tunón, M.; González González, M. P.; Varela-Moreiras, G. Criterios de armonía funcional entre gastronomía y salud: una visión desde la comunidad científica. *Nutr Hosp* 2018;35(N.o Extra. 4):75-84. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2131>
2. Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria (ACSA). Agricultura ecològica[internet]. 2019 [Citat el 23.05.2021]. Disponible a: <https://acsa.gencat.cat/ca/detall/article/Agricultura-ecologica-00004>
3. Agnoli, C.; Baroni, L.; Bertini, I.; Ciappellano S.; Fabbri A.; Papa M.; Pellegrini N.; Sbarbati R.; Scarino M. L.; Siani V.; Sieri S. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2017 Dec;27(12):1037-1052. doi: 10.1016/j.numecd.2017.10.020. Epub 2017 Oct 31. PMID: 29174030.
4. Basulto, J.; Blanquer, M.; Manera, M.; Serrano, P. Alimentación vegetariana en la infancia. Barcelona, Ed. Penguin Random House, 2021.
5. Comité Científico AESAN. (Grup de treball). López García, E.; Bretón Lesmes, I.; Díaz Perales, A.; Moreno-Arribas, V.; Portillo Baquedano, M. P.; Rivas Velasco, A. M.; Fresán Salvo, U.; Tejedor Romero, L.; Ortega Porcel, F. B.; Aznar Laín, S.; Lizalde Gil, E.; Carlos Chillerón, M. A. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española. *Revista del Comité Científico de la AESAN*, 2022, 36, p.: 11-70.
6. Diario Oficial de la Unión Europea. Reglamento (CE) N° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. [Data de consulta: 5.02.2023]. Disponible a: <https://www.boe.es/doue/2006/404/L00009-00025.pdf>
7. Durrer Schutz, D.; Busetto, L.; Dicker, D.; Farpour-Lambert, N.; Pryke, R.; Toplak, H.; Widmer, D.; Yumuk, V.; Schutz, Y. European Practical and Patient-Centred Guidelines for Adult Obesity Management in Primary Care. *Obes Facts*.

- 2019;12(1):40-66. doi: 10.1159/000496183. Epub 2019 Jan 23. PMID: 30673677; PMCID: PMC6465693.
8. De Souza Graziany Machado, R.; Schincaglia Machado, R.; Pimentel Duarte, G.; Mota J. F. Nuts and Human Health Outcomes: A Systematic Review. *Nutrients*. 2017 Dec 2;9(12):1311. doi: 10.3390/nu9121311. PMID: 29207471; PMCID: PMC5748761
 9. Fardet, A.; Boirie, Y. Associations between food and beverage groups and major diet-related chronic diseases: an exhaustive review of pooled/meta-analyses and systematic reviews. *Nutr Rev*. 2014 Dec;72(12):741-62. doi: 10.1111/nure.12153. Epub 2014 Nov 18. PMID: 25406801.
 10. Folkvord, F.; Naderer, B.; Coates, A.; Boyland, E. Promoting Fruit and Vegetable Consumption for Childhood Obesity Prevention. *Nutrients*. 2021 Dec 29;14(1):157. doi: 10.3390/nu14010157. PMID: 35011032; PMCID: PMC8746926.
 11. Gardner, C. D.; Hartle, J. C.; Garrett, R. D.; Offringa, L. C.; Wasserman, A. S. Maximizing the intersection of human health and the health of the environment with regard to the amount and type of protein produced and consumed in the United States. *Nutr Rev*. 2019;77(4):197-215. doi:10.1093/nutrit/nuy073
 12. Harvard. Public Health. The Nutrition Source. Dark chocolate. [Citat el 8.02.2023]. Disponible a: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/dark-chocolate/>
 13. Juliana-Sanabria, A. Informe de evaluación de Nutrimedia del mensaje "¿Una dieta sin gluten es beneficiosa para la salud en adultos sanos?". Universidad Pompeu Fabra y Cochrane Iberoamérica. 2017. [Data de consulta: 4.02.2023]. Disponible en: <https://www.upf.edu/web/nutrimedia/-/la-dieta-sin-gluten-es-beneficiosa-para-las-personas-sanas-?redirect=%2Fweb%2Fnutrimedia%2Fpreguntas>
 14. Kelly, R. K.; Tong, T. Y. N.; Watling, C. Z.; Reynolds, A.; Piernas, C.; Schmidt, J. A.; Papier, K.; Carter, J. L.; Key, T. J.; Perez-Cornago, A. Associations between types and sources of dietary carbohydrates and cardiovascular disease risk: a prospective cohort study of UK Biobank participants. *BMC Med*. 2023 Feb 14;21(1):34. doi: 10.1186/s12916-022-02712-7. PMID: 36782209.
 15. Kerimi, A.; Williamson, G. The cardiovascular benefits of dark chocolate. *Vascul Pharmacol*. 2015 Aug;71:11-5. doi: 10.1016/j.vph.2015.05.011. Epub 2015 May 27. PMID: 26026398.
 16. Komada, Y.; Okajima, I.; Kuwata, T. The Effects of Milk and Dairy Products on Sleep: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Dec

- 16;17(24):9440. doi: 10.3390/ijerph17249440. PMID: 33339284; PMCID: PMC7766425.
17. Lesser, L.I.; Mazza, M. C.; Lucan, S. C. Nutrition myths and healthy dietary advice in clinical practice. *Am Fam Physician*. 2015 May 1;91(9):634-8. PMID: 25955738.
 18. Le Daré, B.; Lagente, V.; Gicquel, T. Ethanol and its metabolites: update on toxicity, benefits, and focus on immunomodulatory effects. *Drug Metab Rev*. 2019 Nov;51(4):545-561. doi: 10.1080/03602532.2019.1679169. Epub 2019 Oct 24. PMID: 31646907.
 19. López Gallegos, D. Informe de evaluación de Nutrimedia del mensaje “Los alimentos o productos light ayudan a adelgazar” Universidad Pompeu Fabra y Cochrane Iberoamérica. 2017. [Data de consulta: 4.02.2023]. Disponible a: <https://www.upf.edu/web/nutrimedia/-/no-esta-cientificamente-confirmado-que-los-alimentos-y-productos-light-ayuden-a-adelgazar?redirect=%2Fweb%2Fnutrimedia%2Fmitos>
 20. Organització Mundial de la Salut. Obesitat i sobrepès. Juny del 2021. [Data de consulta: 5.02.2023]. Disponible a: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
 21. Mozaffarian, D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. *Circulation*. 2016;133(2):187-225. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018585
 22. Nishi, S. K.; Vigiouliouk, E.; Blanco Mejia, S.; Kendall, C. W. C.; Bazinet, R. P.; Hanley, A. J.; Comelli, E. M.; Salas Salvadó, J.; Jenkins, D. J. A.; Sievenpiper, J. L. Are fatty nuts a weighty concern? A systematic review and meta-analysis and dose-response meta-regression of prospective cohorts and randomized controlled trials. *Obes Rev*. 2021 Nov;22(11):e13330. doi: 10.1111/obr.13330. Epub 2021 Sep 8. PMID: 34494363; PMCID: PMC9285885.
 23. Organització Mundial de la Salut. Alcohol. Maig del 2022. [Data de consulta: 5.02.2023]. Disponible a: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
 24. Rabassa, M. Informe de evaluación de Nutrimedia del mensaje “El consumo moderado de alcohol es beneficioso para la salud” Universidad Pompeu Fabra y Cochrane Iberoamérica. 2017. [Data de consulta: 4.02.2023]. Disponible a: <https://www.upf.edu/web/nutrimedia/-/el-consumo-moderado-de-alcohol-no-es-beneficioso-para-la-salud?redirect=%2Fweb%2Fnutrimedia%2Fmitos>
 25. Rovira, P.; Rehm, J. Estimation of cancers caused by light to moderate alcohol consumption in the European Union. *Eur J Public Health*. 2020 Dec 18:ckaa236.

doi: 10.1093/eurpub/ckaa236. Epub ahead of print. PMID: 33338220.

Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33338220/>

26. Sabaté, J. Nut consumption and body weight. *Am J Clin Nutr.* 2003 Sep;78(3 Suppl):647S-650S.
27. Shin, J. H.; Kim, C. S.; Cha, L.; Kim, S.; Lee, S.; Chae, S.; Chun, W. Y.; Shin, D. M. Consumption of 85% cocoa dark chocolate improves mood in association with gut microbial changes in healthy adults: a randomized controlled trial. *J Nutr Biochem.* 2022 Jan;99:108854. doi: 10.1016/j.jnutbio.2021.108854. Epub 2021 Sep 14. PMID: 34530112.
28. Verbanac, D.; Maleš, Ž.; Barišić, K. Nutrition – facts and myths. *Acta Pharmaceutica.* 2019;69(4): 497-510. <https://doi.org/10.2478/acph-2019-0051>

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem
f **t** **o** **in**

www.aspb.cat