



ANY INTERNACIONAL DE LES
FRUITES I VERDURES
2021

Les fruites i verdures,
elements essencials
de la teva alimentació.

#IYFV2021

DSC Consorci de Salut i
Social de Catalunya



MÉS...

GAUDIM MENJANT



fruites i hortalisses

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya

Gemma Salvador Castell
Dietista-Nutricionista
Agència de Salut Pública de Catalunya
gemma.salvador@gencat.cat

La vitamina C
només es troba
als cítrics



Fals
mite!

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/Mes-fruities-i-hortalisses/Falses-creences/vitamina-c-nomes-citrics/>



Recomanacions de consum



- OMS: objectiu poblacional ingesta ≥ 400 g/d de FiV
- WCRF: ≥ 400 g/d de FiV
- **5 al dia (≥ 3 fruites + ≥ 2 verdures)**



Dietary
Guidelines
for Americans

Salut/Agència de
Salut Pública de Catalunya



THE
LANCET



 The American Journal of
CLINICAL NUTRITION

RACIONS DE VERDURA O HORTALISSES AL DIA

0	22,8%
1	55,1%
2 i més	22,1%

RACIONS DE FRUITA AL DIA

0	16,1%
1 a 2	63,1%
3 i més	20,8%



175 g **frutta** fresca

124 g **hortalisses** fresques + 10 g hortalisses conserva

Recomanacions de consum

GAUDIM MENJANT



https://salutpublica.gencat.cat/web/content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/recomanacions_0_3/0_3_guia_recomanacions/guia_recomanacions_alimentacio_primera_infancia.pdf





Les fruites i verdures,
elements essencials
de la teva alimentació.

#IYFV2021

Objectiu: sensibilitzar, promoure i empoderar a la ciutadania i a professionals de diferents entorns, sobre els beneficis per a la salut, la sostenibilitat i la dinamització del territori de **l'increment de consum responsable i sostenible de FRUITES i VERDURES**, així com de la reducció del malbaratament d'aquests aliments, en diferents entorns i grups d'edat.

L'Agència de Salut Pública de Catalunya del Departament de Salut, en coordinació amb el Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural, vàrem dissenyar i liderar una sèrie de projectes, materials, activitats i formacions, en col·laboració amb un gran nombre d'entitats.

Salut amb Fruites i Verdures

TOTS ELS RECURSOS

Incl > Àmb > Proje > Alm > Salut amb fruites i verdures

Salut amb fruites i verdures

LES FRUITES I VERDURES, ELEMENTS ESSENCIALS DE LA TEVA ALIMENTACIÓ

L'ASPCAT, amb l'Any Internacional de les Fruitess i Verdures

Impulsat per la FAD per sensibilitzar sobre la importància d'aquests productes en la nutrició humana, la seguretat alimentària, la salut i la sostenibilitat.

Novetats

L'ASPCAT presentarà l'AIFV en la I Jornada Internacional d'Hotels i Restaurants Sostenibles.
15/06/2021

Dijous 17 de juny, a les 18:30h: Sessió virtual: "Menjar amb seguretat: bones pràctiques". Organitza: Ajuntament de Mataró
11/06/2021

Dimecres 16 de juny de 2021, D'11.30 a 13.20h. "És temps de préssecs". Segon webinar de l'AIFV.
09/06/2021

Dia Mundial de la Seguretat Alimentària, 7 de juny
04/06/2021

Anteriors

Destaquem

Es temps de cireres

Mites
Falses creences sobre les fruites i les verdures
Fals mite: Menjar fruita després dels àpats no és recomanable

ES TEMPS DE préssecs
16 de juny
Webinar És temps de web préssecs

La recepta de la setmana

Truita de patates, ceba i pastanaga sense ou (amb farina de cigró)

Iniciatives

"Gràcies des de..."

Webinars de l'AIFV2021

Propostes d'àmbit local

Fruita i hortalisses a les escoles

Aquí sí: Fruita i salut

Amed - Alimentació Mediterrània

- [Recursos audiovisuals.](#)
- [Evidència científica.](#)
- [Petits canvis per menjar millor.](#)
- [Calendaris de temporada.](#)
- [Receptes saludables amb fruites i hortalisses.](#)
- [Hortalisses. Monogràfic.](#)
- [Les fruites. Monogràfic.](#)
- [Col·lecció "És temps de..."](#).
- [Mites i creences.](#)
- [Fitxes de productes vegetals.](#)
- [Neteja i desinfecció de fruites i verdures.](#)
- [Reduir-ne el malbaratament.](#)
- [Els productes fitosanitaris.](#)
- [Seminaris i jornades](#)



És temps de carbasses

Sabies que...

Té el seu origen en els climes tropicals d'Amèrica Central i de l'Àsia meridional.

Dites: "Donar carbasses"

Fitxa tècnica

NOM CIENTÍFIC | *Cucurbita sp.*

NOM POPULAR | Carbassa, carabassa

A CATALUNYA, destaca la producció de l'Alt Empordà, el Baix Ebre, el Baix Camp i el Pla d'Urgell.

SEGONS LA MIDA, FORMA, COLOR I LLAVORS: carbassa rabequet, carbassa violi o ca-cauet, carbassa confitera.

La cuina de la carbassa

Perquè sigui més fàcil pelar-la, la pots escaldar sencera o bé punzar-la amb una forquilla i posar-la al microones o al forn uns minuts.

Coccions i formes de consum:

RATLLADA EN UNA AMANIDA | EN CREMES, SOPE, PURES, ESCUDELLES | TRUITES, SAISSES, HUMMUS, MINESTRES

ESCALIVADA | FREGIDA | ESTOFADA, EN GUISATS | EN CONFITURES I PASTISSERIA

Les receptes de la Fundació Alicia

- ☒ Espaguetis amb bolets, castanyes i salsa de carbassa
- ☒ Bunyols de carbassa

Si te'n sobra:

La pots guardar a la nevera, tant crua com cuita, uns 3-4 dies i reaprofitar-la per a altres elaboracions. També la pots congelar en un recipient ben tancat.

Reduir el malbaratament

Se n'aprofita la polpa i les llavors

Del mercat al rebost

EN EL MOMENT DE LA COMPRA...

- ☒ Les trobaràs senceres o tallades a trossos grossos.
- ☒ Fixa't en la seva procedència i prioritza les de proximitat.
- ☒ Selecciona les que conservin el peduncle i les que tinguin un color carbassa més pujat.

I UN COP A CASA...

- ☒ Sencera, guardada en un lloc fresc, sec i ventilat pot durar fins a sis mesos.
- ☒ Si ja ve tallada, guarda-la a la nevera o al congelador.

TEMPORADA
Del setembre al novembre

Generalitat de Catalunya Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

És temps de...

Carbassa i salut

ES POT PRENDRE A QUALSEVOL EDAT.

EL SEU COMPONENT PRINCIPAL ÉS L'AIGUA I ÉS RICA EN FIBRA, VITAMINES I MINERALS. DESTAQUEN ELS **BETACAROTENS (PROVITAMINA A), RESPONSABLES DEL COLOR TARONJA.**

RECORDA QUE CAL CONSUMIR, COM A MÍNIM, **DUES RACIONS D'HORTALISSES AL DIA!**

/Salut

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/Mes-fruïtes-i-hortalisses/Es-temps-de.../>





Fitxa tècnica; consum saludable, beneficis, cuina, conservació, aprofitament, seguretat alimentària, sostenibilitat, trucs, receptes



Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya





Fals mite: Les verdures congelades tenen menys nutrients que les fresques

Fals mite: La millor manera de menjar les verdures és bullint-les

Fals mite: La vitamina C només es troba als cítrics

Fals mite: Prendre suc de llimona en dejú és bo per a la salut

Fals mite: De mongeta tendra, n'hi ha tot l'any

Fals mite: Menjar fruita sencera, en suc o en líquats és equivalent

Fals mite: Del porro només se'n pot aprofitar la part blanca

Fals mite: La fruita engreixa perquè té molt sucre

Fals mite: Menjar fruita i hortalisses és car

Fals mite: S'ha de menjar verdures 3 o 4 cops a la setmana

Fals mite: Menjar fruita després dels àpats no és recomanable

Fals mite: Les patates també són verdures



Les HORTALISSES

ÍNDEX

- Les hortalisses
- Valor nutritiu
- Producció i consum
- Cada dia, dues vegades
- Estacionalitat
- Beneficis per a la salut
- Trucs per menjar-ne més
- Reduir el malbaratar
- Consumir hortalisses
- Preguntes freqüents
- Receptes
- Per a més informació
- Referències

 Generalitat
de Catalunya



Les FRUITES

ÍNDEX

- | | |
|----------------------------------------------------|----|
| • La fruita | 2 |
| • Producció i consum | 3 |
| • 3 al dia | 4 |
| • Beneficis per a la salut | 5 |
| • Estacionalitat | 6 |
| • Trucs per menjar-ne més | 8 |
| • Rentat de la fruita pas a pas | 10 |
| • Reduir el malbaratament i tenir cura de l'entorn | 12 |
| • Preguntes més freqüents | 14 |
| • Receptes amb fruita | 15 |
| • Per a més informació | 16 |
| • Referències | 18 |



Inicio > La alcachofa de Barcelona, protagonista de la acción "Gracias desde el Baix Llobregat"

La alcachofa de Barcelona, protagonista de la acción "Gracias desde el Baix Llobregat"



alcachofas de las cooperativas Agraria Santbolana y Agrícola del Prat. Esta es una iniciativa que cuenta con el

- Del 12 al 18 de abril, se distribuirán cerca de 5.700 kg de alcachofas de las cooperativas Agraria Santbolana y Agrícola del Prat a 134 residencias de ancianos del Baix Llobregat y L'Hospitalet de Llobregat
- Es una iniciativa de los departamentos de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación; salud; y Trabajo, Asuntos Sociales y Familias, y el Consorcio del Parque Agrario del Baix Llobregat

Los / las 11.000 residentes y profesionales de las residencias de ancianos del Baix Llobregat y del Hospitalet de Llobregat recibirán cerca de 5.700 kg de

destacamos

↓ Salud con Frutas y Verduras



Salut amb fruites i verdures

Receptes i altres recursos. Informació, articles, receptes i altres recursos.



GRÀCIES

des de Terres de l'Ebre...





47.387 kg de fruita i verdura de
temporada i de proximitat
distribuïda entre **94.301 persones**
residents i treballadores de totes les
residències de gent gran de
Catalunya

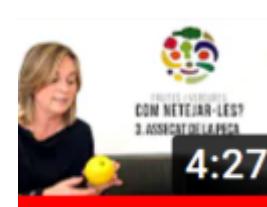


La recepta de la setmana



Cada setmana al llarg de l'any s'ha difós una recepta on l'ingredient principal han estat les hortalisses o les fruites. Receptes estacionals, amb aliments de proximitat, de baix cost i fàcil preparació.

Càpsules divulgatives sobre els beneficis del consum de fruites i verdures





40-70 inscripcions en cada webinar



475 inscripcions



1172 inscripcions



80 inscripcions (presencial)

Seminaris i Jornades

Difusió

Enviaments **PAAS: 3083** adreces electròniques

Enviaments **CODINUCAT: 1800**

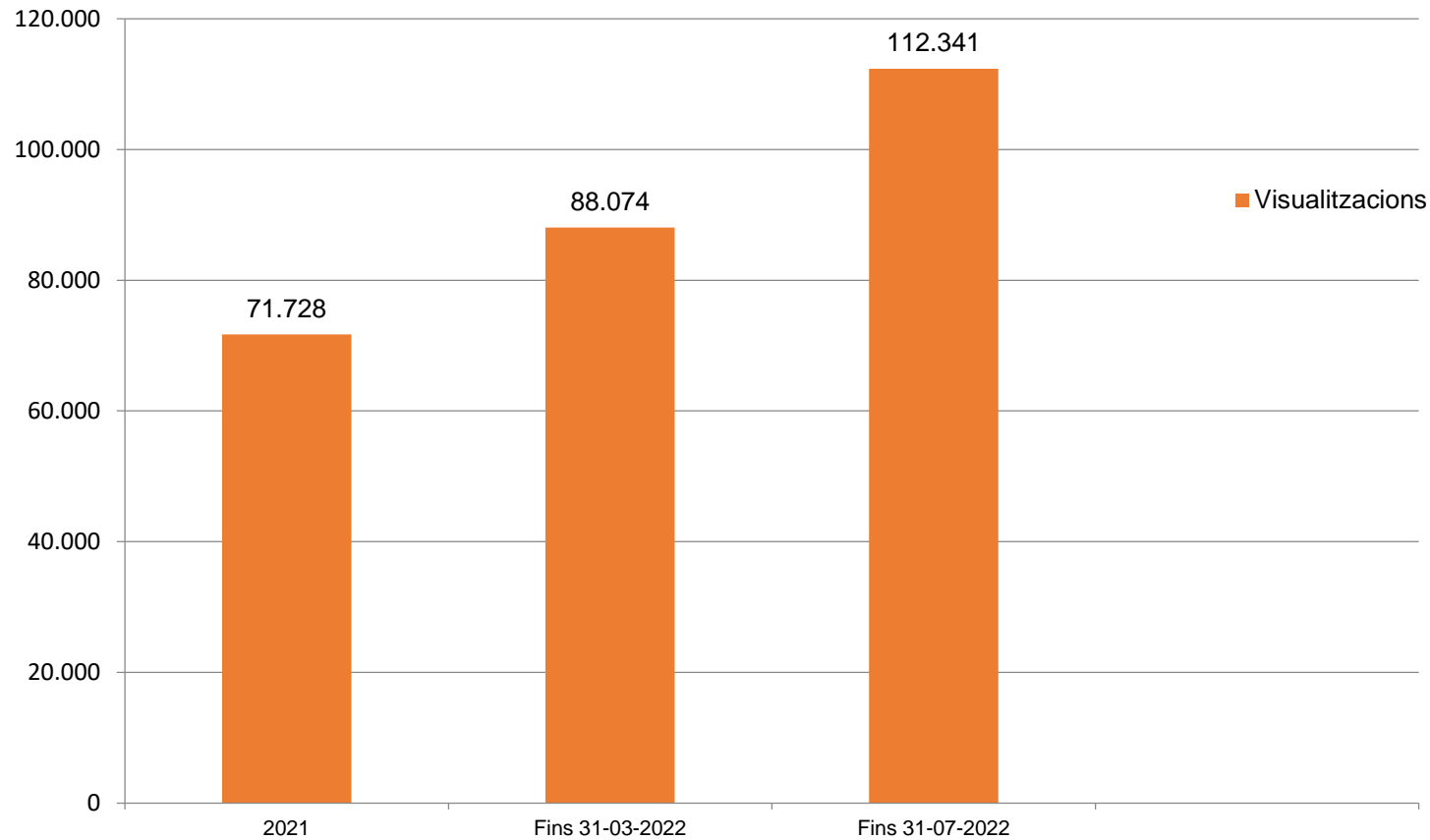
Enviaments **AIFiCC: 1328**

Enviaments a **COIFB i CAMFIC**

14 enviaments des del butlletí **Amed News** (1.300 adreces)



Visualitzacions de pàgines



Salut amb fruites i verdures

LES FRUITES I VERDURES, ELEMENTS ESSENCIALS DE LA TEVA ALIMENTACIÓ

L'ASPCAT, amb l'Any Internacional de les Fruitetes i Verdures

Impulsat per la FAD per sensibilitzar sobre la importància d'aquests productes en la nutrició humana, la seguretat alimentària, la salut i la sostenibilitat.

Novetats

L'ASPCAT presentarà l'AIFV en la I Jornada Internacional d'Hotels i Restaurants Sostenibles.
11/06/2021

Dijous 17 de juny, a les 18:30h: Sessió virtual: "Menjar amb seguretat: bones pràctiques". Organitza: Ajuntament de Mataró
11/06/2021

Dimecres 16 de juny de 2021, D'11.30 a 13.20h. "Es temps de préssecs". Segon webinar de l'AIFV.
09/06/2021

Dia Mundial de la Seguretat Alimentària, 7 de juny
04/06/2021

La recepta de la setmana

Truita de patates, ceba i pastanaga sense ou (amb farina de cigrò)

Iniciatives

"Gràcies des de..."

Webinars de l'AIFV2021

Propostes d'àmbit local

Fruita i hortalisses a les escoles

Aquí sí: Fruita i salut

Amed - Alimentació Mediterrània

Anterior

Destaquem

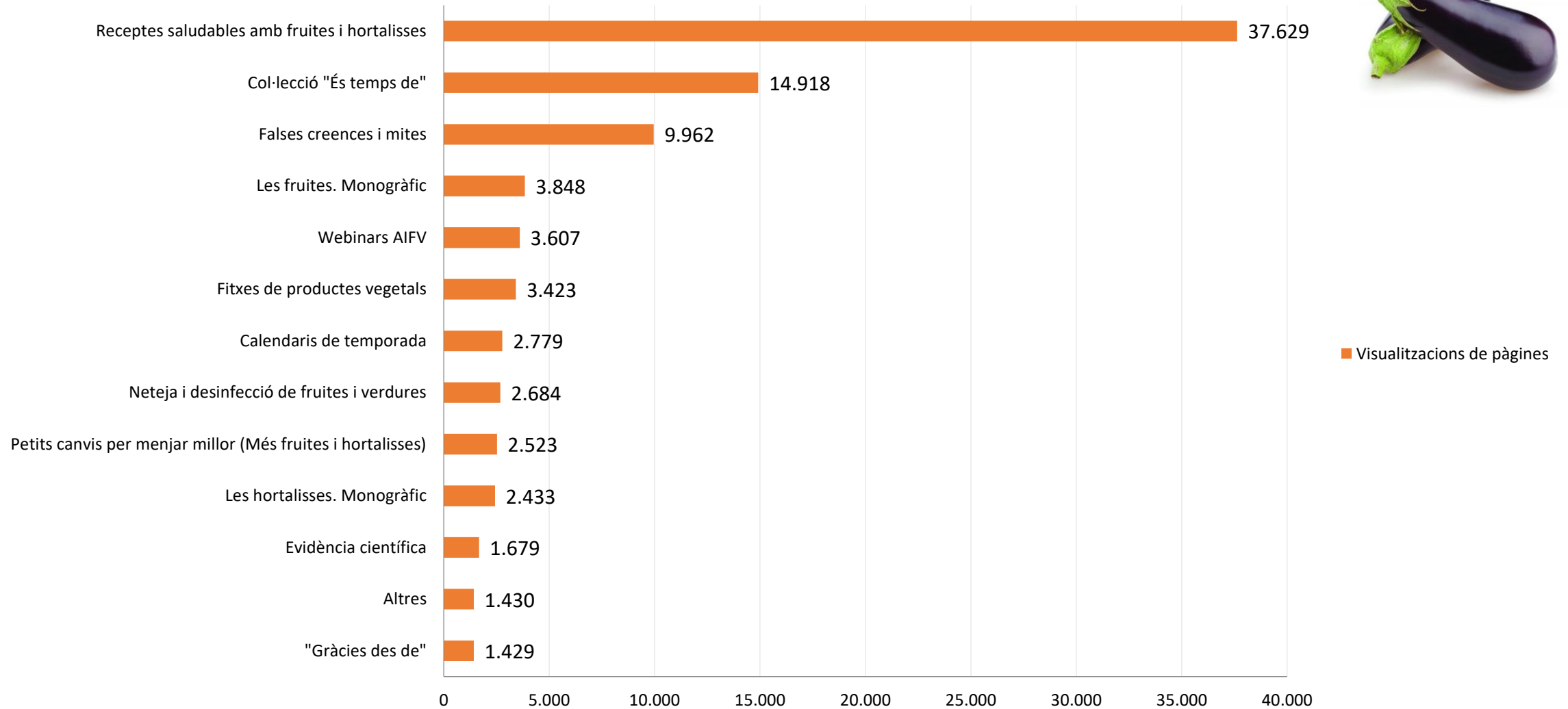
Es temps de cireres

Miles

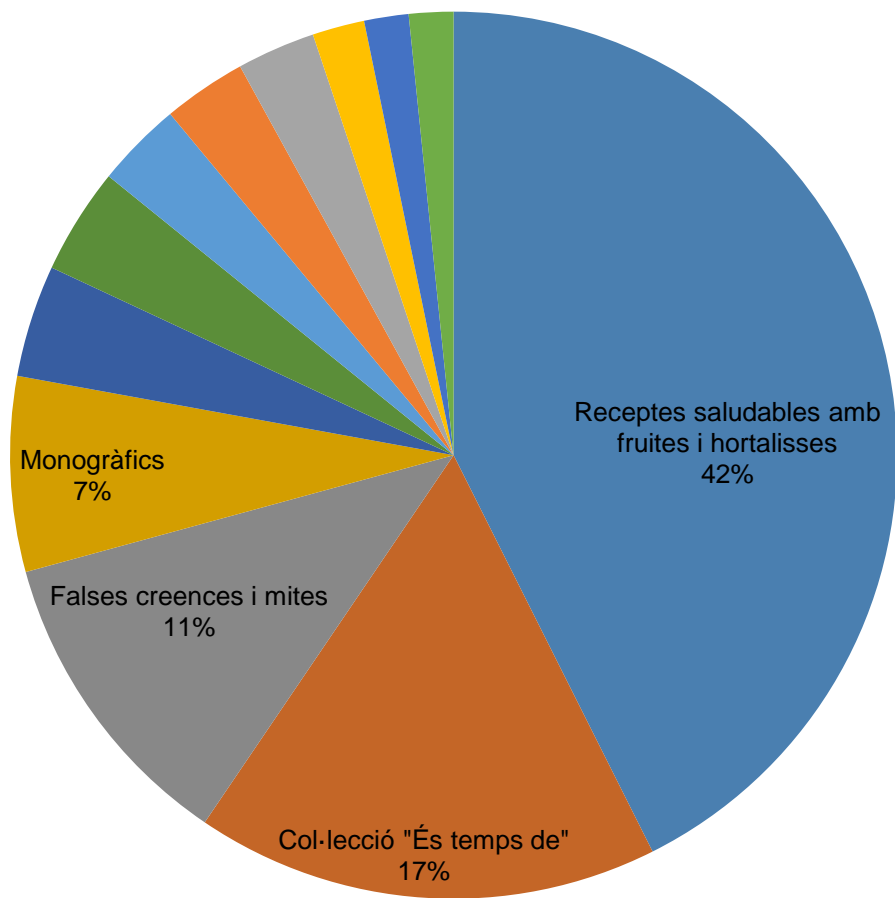
Es temps de préssecs



Continguts de l'espai web Salut amb fruites i verdures



Apartats més rellevants



el **42%** de les visualitzacions de pàgines de l'espai web Salut amb fruites i Verdures ha estat a les **receptes saludables i sostenibles**. Espai amb 46 receptes estacionals on els ingredients essencials són les hortalisses i les fruites.

Les **6** receptes més consultades:

1. **Sopa freda de meló:** 2.116 visualitzacions
2. **Cassoleta de conill amb pèsols, carxofes i farigola:** 1.659 visualitzacions
3. **Cigrons amb bacallà i espinacs:** 1.617 visualitzacions
4. **Amanida de mongetes tendres amb tomàquet al perfum d'all:** 1.245 visualitzacions
5. **Amanida d'escarola, magrana i pinyons:** 1.208 visualitzacions
6. **Pastís d'escalivada i patata:** 1.036 visualitzacions



És temps de..."Top 3"

- **Maduixes:** 2.037 visualitzacions, 971 descàrregues de la infografia, 855 reproduccions de l'animació.
- **Carbasses:** 1.309 visualitzacions, 496 descàrregues de la infografia, 648 reproduccions de l'animació.
- **Bròquil:** 1.223 visualitzacions. 181 descàrregues de la infografia, 561 reproduccions de l'animació.



