



Com tenir una alimentació bona per a la salut i per al planeta

Cada vegada més persones s'adonen que el que mengem no només afecta la nostra salut, sinó també el planeta. Per això és important menjar de manera saludable i també cuidar la Terra.

Les **Nacions Unides** són un grup de països que treballen junts per fer un món millor. Volen ajudar a les persones i cuidar el planeta.

Però, què vol dir exactament menjar de forma sostenible?
I com podem fer-ho cada dia?

Què és una dieta sostenible i per què és important?

Una dieta sostenible és una manera de menjar que cuida la nostra salut i també cuida el planeta.

Segons la organització de les **Nacions Unides** per a l'Alimentació i l'Agricultura que es diu **FAO**, una dieta sostenible és:

- No contamina gaire el planeta.
- Assegura que totes les persones puguin menjar, ara i en el futur.
- Ha de ser fàcil d'aconseguir,

no massa cara, segura i justa per a tothom.

- També ha de respectar les tradicions de cada lloc.

Això vol dir que hem de triar aliments
que ens alimentin bé
i que es puguin produir sense fer mal a la Terra.

Fer aliments pot provocar:

- Contaminació de l'aire.
- Pèrdua d'animals i plantes.
- Utilitzar molta aigua, per exemple,
regar camps d'aliments.
- Mal a la terra on es cultiva.

Per això no es tracta de menjar menys,
sinó de menjar pensant millor en què mengem
i d'on ve aquest menjar.

1. Tria aliments ecològics

Els **aliments ecològics** es fan seguint normes
que cuiden el medi ambient i els animals.

Pots començar comprant aliments ecològics com:

- fruita
- verdura
- ous
- carn
- llet

2. Menja més verdures i menys carn

Menjar més verdures ajuda a cuidar el planeta.

Això vol dir menjar:

- llegums, com cigrons o lleties.
- fruites i verdures.
- cereals integrals, com arròs integral.
- fruits secs, com ametlles o nous.

No cal deixar de menjar carn,
però és millor menjar-ne menys
i triar carns més suaus, com el pollastre.
Evita menjar sovint carn vermella, com un bistec
i carns preparades,
com embotits o salsitxes.

3. Compra aliments del teu poble i de temporada

És millor comprar aliments del teu poble o ciutat,
perquè no s'han de portar de llocs molt llunyans.
Això fa que es contami ni menys.
També és millor comprar aliments de temporada,
és a dir, aliments que s'agafen en la mateixa estació.
Per exemple, la síndria a l'estiu o maduixa a la
primavera.

Aquests aliments:

- tenen millor gust.
- són més sans.
- fan menys mal al planeta.

4. No llencis menjar

Una gran part del menjar que es fa al món es llença.

Per evitar-ho pots:

- planificar els menús de la setmana.

- aprofitar el menjar que sobra.
- guardar bé els aliments a la nevera o al congelador.

Així cuides el planeta i estalvies diners.

5. Menja aliments naturals i poc preparats

Els aliments molt preparats tenen ingredients poc saludables

i necessiten molta energia per fabricar-se.

Per exemple: galetes industrials, plats congelats, entre altres.

És millor cuinar a casa amb aliments frescos i naturals,
com verdures, llegums, peix, arròs o ous.

6. Vigila amb els embolcalls

Compra aliments amb pocs envasos.

Si pots, compra a granel, és a dir,
sense **embolcalls**.

També pots portar de casa les teves bosses o carmanyoles.

Embolcall: és allò que envolta un producte. Serveix per protegir i guardar el producte.

Els embolcalls de plàstic d'un sol ús
fan molt de mal al planeta.
Per això cal reduir-los tant com sigui possible.

Menjar de manera sostenible
no vol dir fer una dieta molt estricta
ni deixar de gaudir del menjar.
Vol dir valorar més els aliments:

pensar d'on venen,
qui els ha produït
i com arriben fins al nostre plat.

Cada petit canvi és important.
Les decisions que fem com a persones
poden ajudar molt entre totes
a cuidar el planeta.

Article de la revista Veritas 177 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Adaptació: Sandra Sanz.

Equip de validació: Juanpe Ventura, Joel Cabrera, Joan Rosselló i Maria Arenas.

Dinamitzadora: Laura Reche.

Coordinadora: Sandra Jiménez.

(TEB 100% capaces)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

