

Guia per a una alimentació saludable i de mínim cost per a famílies amb infants



Edició

Ajuntament de Barcelona

Coordinació de l'edició

Departament de Comunicació de l'Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI.

Coordinació de l'estudi

Departament de Recerca i Coneixement de l'Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.

Grups de Pedagogia, Societat i Innovació, amb el suport de les TIC (PSITIC) i Global Research on Wellbeing (GRoW), de la Fundació Blanquerna - Universitat Ramon Llull.

Autors i autores

Elena Carrillo-Álvarez

Irene Cussó Parcerisas

Marta Anguera Salvatella

Júlia Muñoz Martínez

Jordi Riera Romaní

Aquesta guia es basa en els resultats d'una recerca realitzada pels autors i autores amb un ajut de la Secretaria d'Universitats i Recerca del Departament d'Empresa i Coneixement de la Generalitat de Catalunya, seguint la metodologia utilitzada en el projecte ImPRovE, finançat pel 7FP-UE, en què es van desenvolupar pressupostos de referència per a la ciutat de Barcelona per a l'any 2014.

2020





Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants



ÍNDEX

1. Presentació	7
Introducció i antecedents	7
Marc conceptual	10
Estructura i ús de la Guia	12
2. Planificació mensual de menús saludables de mínim cost	15
3. Freqüència i quantitats recomanades per grups d'aliments	21
4. Llistes de la compra per a 16 tipologies de família	22
5. Recomanacions per a una alimentació saludable, atractiva i de baix cost	38
6. Recursos addicionals	42
7. Annexos	43
Annex 1. Estimació del càlcul de tres menús diaris per a adults	43
Annex 2. Estimació del càlcul de quatre llistes de la compra mensuals	46

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants



1. PRESENTACIÓ

INTRODUCCIÓ I ANTECEDENTS

La crisi econòmica del 2008 va fer aflorar situacions de pobresa i de vulnerabilitat social que van posar de manifest les dificultats de les famílies per dur a terme una dieta adequada, entre altres necessitats bàsiques. L'increment dels bancs d'aliments i d'ajudes per part de l'administració i entitats socials en són clars exemples de resposta a aquesta necessitat bàsica.

Malgrat que en els anys posteriors a la recessió, del 2013 al 2018, en el conjunt de la Unió Europea s'ha observat un descens del nombre de llars amb fills dependents que no poden permetre's un àpat amb carn, pollastre, peix o equivalent vegetarià cada dos dies, del 10,4% al 7%, no podem dir el mateix en el cas de l'Estat espanyol. Aquí aquest percentatge, tot i haver-se reduït lleugerament, s'ha mantingut força estable en aquest període, a l'entorn d'un 3,5% (Eurostat, 2020)¹. Segons dades de l'Idescat per àrees bàsiques de serveis socials, l'any 2017 un 3% de la població catalana rebia ajuda alimentària i un 2% a l'àrea de Barcelona². En el cas dels infants, el 2013 un 8% dels infants de 0 a 8 anys rebien ajuda alimentària, i un 6% a Barcelona. En paral·lel, si observem el comportament dels indicadors de pobresa, tal com apunten Navarro-Varas i Porcel (2018)³, a l'Estat espanyol, tant a escala nacional com local, la taxa de pobresa moderada dels infants se situa pràcticament als mateixos nivells que durant el context recessiu, i és una de les més altes d'Europa. En concret, segons aquest estudi, el 29,5%

dels infants de 0 a 17 anys a Barcelona viu amb uns ingressos anuals inferiors al llindar de pobresa moderada. Tot i així, en els últims anys i, segons el mateix informe, s'ha aconseguit reduir la intensitat de la pobresa en aquest col·lectiu a la ciutat, és a dir, el risc de pobresa severa i extrema, gràcies a programes d'urgència social impulsats des del 2014 pel govern local com, per exemple, el Fons 0-16.

La situació d'incertesa econòmica mundial que estem vivint arran de la crisi sanitària provocada pel SARS-CoV-2 podria provocar un repunt de les situacions de pobresa i de vulnerabilitat social. Sobretot, d'aquelles famílies que ja vivien en precarietat econòmica, ja sigui per trobar-se en situacions d'atur de llarga durada o en l'economia submergida, però també d'aquelles que tenien una certa estabilitat i els llocs de treball de les quals estan en perill a causa de la pandèmia. Encara és aviat per valorar i extreure dades concretes sobre els efectes econòmics i socials que tindrà aquesta crisi sanitària, particularment, sobre aquelles famílies amb fills a càrrec, i sobre quines mesures de caire més estructural seran necessàries per fer-hi front. Tanmateix, en aquest context és fonamental dur a terme tasques de prevenció de caràcter socioeducatiu per donar eines i suport a les famílies perquè puguin mantenir en aquest context un bon estat de salut que passa, també, per cobrir les principals necessitats bàsiques, com és el cas de l'alimentació.

7

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants

1 EUROSTAT. (2020). Households with dependent children with inability to afford a meal with meat, chicken, fish (or vegetarian equivalent) every second day, 2013-2018.

2 Institut d'Estadística de Catalunya. (2019). [Indicadors relatius a la protecció social. Àrees bàsiques de Serveis Socials 2/2](#). Catalunya, 2017. Ajuda alimentària.

3 Navarro-Varas, L. i Porcel, S. (2018). [Pobresa i infàncies desiguals a la ciutat de Barcelona, 2016-17](#). Barcelona: Àrea de Drets Socials. Ajuntament de Barcelona.

Si bé en els últims anys algunes institucions públiques i privades han publicat diversos recursos i guies de gran qualitat amb orientacions i recomanacions per una alimentació saludable, són més escasses les referències sobre com poder-la posar en pràctica de manera més econòmica. Així, doncs, el document que teniu a les mans és una guia d'orientació que respon a la necessitat de promoure una alimentació saludable i de mínim cost econòmic per a famílies amb infants estimada a partir de l'indicador social “pressupostos de referència”.

En el marc de la investigació internacional d'ImPRovE⁴, els pressupostos de referència —en anglès *reference budgets*— il·lustren cistelles de béns i serveis per assolir un nivell de vida acceptable per a diferents tipologies de família. L'indicador reflecteix el mínim de recursos necessaris perquè les persones participin en la societat i inclou les dimensions següents: alimentació saludable, roba adequada, descans i lleure, higiene i salut, relacions socials, habitatge, mobilitat, benestar en la infantesa i educació.

El curs 2018-19 es va elaborar el projecte “Actualització i revisió de l'indicador europeu ‘reference budgets’ per a la ciutat de Barcelona: pilotatge per a la dimensió de l'alimentació saludable”⁵. En aquest projecte es van determinar les necessitats alimentàries per a infants de 0-3 i de 3-5 anys, i també se'n va calcular el cost. A més, es va actualitzar el cost per a l'any 2019 de la cistella de l'alimentació saludable per

als infants de 6 a 18 anys i els adults⁶. El preu d'aquestes cistelles per a individus a partir dels 12 mesos i fins a l'edat adulta oscil·la entre 50 i 165 €/mes en funció de l'edat i les característiques personals, amb un cost màxim aproximat de 5,4 €/dia per persona.

A partir dels resultats d'aquesta darrera investigació, s'ha elaborat la guia que es presenta en aquest document. La finalitat d'aquesta guia no és prescriure com les persones s'han d'alimentar, sinó promoure una dieta saludable i econòmica per a diferents tipologies de família. Per tant, la guia es dirigeix principalment a famílies amb infants de 18 mesos a 18 anys, proporcionant orientacions i recomanacions per preparar amb autonomia àpats diaris saludables i econòmics per la tipologia de llar, i possibilitant l'opció d'adaptar-los als seus gustos i costums. Addicionalment, la guia pot ser una eina de referència per agents o entitats socials per donar suport a les famílies en situació de vulnerabilitat social en l'àmbit de l'alimentació. D'aquesta manera, els professionals poden fer ús d'aquesta guia per acompanyar i capacitar aquest col·lectiu a l'hora de planificar i organitzar els àpats i la compra familiar o en la distribució d'ajudes socials.

En síntesi, l'aportació principal d'aquesta guia és el seu caràcter integrador, eminentment pràctic i aplicat, en la mesura que engloba diferents perfils individuals i és útil per a l'alimentació d'adults i d'infants de totes les edats, perquè proposa, alhora, una alimentació saludable, atractiva i de

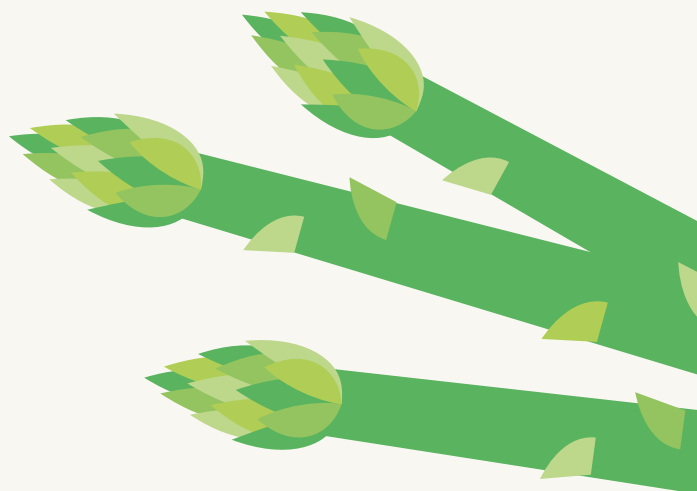
4 FP7-SCIENCE-IN-SOCIETY (ref. 290613).

5 Recerca realitzada amb un ajut de la Secretaria d'Universitats i Recerca del Departament d'Empresa i Coneixement de la Generalitat de Catalunya (ref. 2018-URL-Proj-038).

6 En aquest projecte es va seguir la mateixa metodologia emprada en el projecte ImPRovE finançat pel 7è FP-UE (2012-2016), i liderat per la Universitat d'Anvers, en el qual vam participar desenvolupant pressupostos de referència per a la ciutat de Barcelona per a l'any 2014.

baix cost, i perquè comprèn les diferents accions que les famílies fan per cobrir les seves necessitats alimentàries des de la compra a la cuina. Així, la [Guia per a una alimentació saludable i de mínim cost per a famílies amb infants](#), basada en els “pressupostos de referència”, pretén ser una eina que famílies i entitats socials puguin fer servir per gestionar d’una manera àgil el dret fonamental a una alimentació adequada amb un pressupost reduït.

En el proper apartat detallem primer com hem estimat aquesta cistella saludable a partir de l’indicador “pressupostos de referència”. Seguidament, acabem aquest apartat de presentació detallant com s’organitza el contingut de la guia i com s’ha d’utilitzar.



MARC CONCEPTUAL

Per entendre com utilitzar aquesta guia, és important destacar algunes qüestions prèvies, especialment pel que fa a què és una alimentació saludable i com s'ha integrat en l'elaboració de les cistelles de l'alimentació saludable i econòmica.

Com hem elaborat la cistella per a una alimentació saludable a un mínim cost econòmic?

Per elaborar una cistella de l'alimentació saludable i de mínim cost econòmic hem fet servir una aproximació normativa basada en el desenvolupament de "pressupostos de referència". És a dir, s'ha posat preu a les recomanacions alimentàries elaborades per les autoritats de salut pública i societats científiques competents vigents en el nostre context.

Així, doncs, per configurar la cistella de l'alimentació saludable a un mínim cost s'han seguit els passos següents:

1. Confecció dels menús, a partir de les recomanacions de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria i l'Agència de Salut Pública de Catalunya en relació amb la freqüència i quantitat de cada grup d'aliments que és aconsellable per a cada grup d'edat en el context de la dieta mediterrània. Aquestes recomanacions han estat adaptades als diferents perfils d'infants i adults per dietistes-nutricionistes, partint dels supòsits següents:

- tots els membres de la llar es troben en bon estat de salut i no tenen intoleràncies, al·lèrgies ni patologies que requereixin una alimentació especial.

- els membres de la llar encarregats de l'alimentació tenen les competències necessàries per desenvolupar-se de manera autònoma.

- els membres de la llar tenen un nivell d'activitat física d'intensitat moderada, per tant haurien de ser adaptades si l'esforç físic diari és gran.

2. Avaluació de l'acceptabilitat de les cistelles, mitjançant diferents onades de grups de discussió amb un total de 90 famílies de diferents nivells socioeconòmics.

3. Càlcul del preu de la cistella, tenint en compte la durada del producte alimentari i el seu mínim cost, en un supermercat de fàcil accés dins la ciutat amb un preu un 10% per sobre del supermercat més barat⁷, seguint la metodologia desenvolupada en el projecte ImPRovE citat anteriorment.

7 S'ha utilitzat l'estudi "Supermercados 2018" de l'OCU, publicat a Compra Maestra, 440, octubre del 2018.

Què és una alimentació saludable i com s'integra en aquesta guia?

Una alimentació saludable és aquella que, a més de cobrir els requeriments nutricionals i energètics de l'organisme en cada etapa de la vida, i d'estar lliure de tòxics que puguin comportar un risc per a la salut, també satisfà necessitats psicosocials com el gaudi i el plaer, la identificació sociocultural i religiosa o la socialització i l'establiment de relacions afectives entre individus i grups.

De la mateixa manera, l'alimentació és quelcom molt personal, i de ben segur que cada família té una manera pròpia de menjar. La finalitat d'aquesta guia no és prescriure com les persones i les famílies s'han d'alimentar, sinó proporcionar-los eines perquè puguin seguir una dieta saludable i econòmica. En aquest sentit, les llistes de la compra, els menús i les recomanacions que facilitem poden servir com a base per adaptar les recomanacions d'alimentació saludable a l'alimentació familiar.

Per exemple, d'acord amb els resultats dels grups de discussió, s'han inclòs a les cistelles aliments com ara la xocolata, la melmelada o la maionesa, que si bé no són necessaris per una alimentació saludable, per a moltes persones contribueixen a aquesta funció de proporcionar plaer en la dieta. No obstant això, potser per a altres persones són uns aliments diferents els que ajuden a fer gustosa l'alimentació i aleshores aquest pressupost es pot destinar a altres productes... o estalviar-lo!

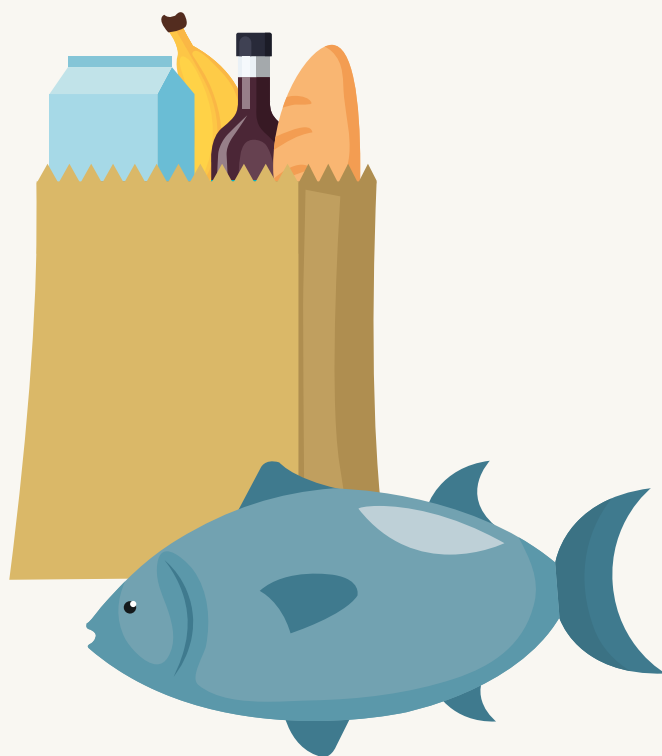
De la mateixa manera, hem inclòs productes de consum habitual, com el cafè, el cacau o les infusions, pels quals no hi ha recomanació de consum. Seguint els grups de discussió, la cistella de l'alimentació inclou cacau per als infants i adolescents, i cafè i infusions per als adults, però cada família pot adaptar aquests productes com més li agradi.

Per últim, aquesta guia recomana l'aigua com a beguda d'elecció. A més, seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, les cistelles de l'alimentació saludable i econòmica no preveuen la compra d'aigua embotellada, entenent que l'aigua de l'aixeta és l'opció més segura, econòmica i sostenible.

11

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants



ESTRUCTURA I ÚS DE LA GUIA

Aquesta guia s'estructura en quatre apartats que tot seguit comentem:

1. Proposta de menús saludables i de mínim cost

Aquesta secció conté una proposta de menús mensuals saludables i econòmics primavera-estiu i tardor-hivern que es podrien elaborar amb el contingut de la cistella de l'alimentació. Aquests menús inclouen els dos àpats principals (dinar i sopar) per a adults i infants de més de 3 anys. Per als altres àpats del dia (esmorzars, mig matí i berenars) només es detalla l'exemple d'una setmana. Es tracta de menús qualitatius, on no apareixen quantitats, entenent que tots els membres de la família poden compartir els mateixos àpats, si adapten les quantitats (veure secció 2), i d'aquesta manera el moment de menjar es converteix en un espai educatiu compartit.

L'alimentació dels més petits, de 18 mesos a 3 anys, és considerablement diferent de la de la resta de la família, per això la guia proporciona també un exemple de menú setmanal adequat per a aquesta franja d'edat.

En l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte que aquests siguin variats, atractius i gustosos, sense deixar de ser senzills d'elaborar. Així, es tracta de plats que són fàcils de preparar sense haver de menester estris de cuina o tècniques culinàries específiques, ja que es poden preparar fent servir material de cuina d'ús comú.

2. Freqüència de consum i quantitats orientatives d'aliments per edats.

En aquest apartat es proporciona informació sobre la mida de la ració i la freqüència de consum que recomanen les societats científiques per cada grup d'aliments segons les edats.

12

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants



3. Llistes de la compra adaptades a diferents tipologies de família

En aquest bloc es detallen llistes de la compra per elaborar els menús anteriors, tenint en compte la quantitat i freqüència de compra (setmanal, quinzenal, mensual, etcètera) segons el tipus d'aliment i la tipologia de família. La taula següent sintetitza les tipologies de família per a les quals s'han preparat llistes de la compra:

1 adult amb 1 infant

- 1 adult + 1 infant de 18 mesos a 3 anys
- 1 adult + 1 infant de 3 a 5 anys
- 1 adult + 1 infant de 6 a 12 anys
- 1 adult + 1 adolescent de 12 a 18 anys

2 adults amb 2 infants

- 2 adults + 2 infants de 3 a 5 anys
- 2 adults + 1 infant de 3 a 5 anys + 1 infant de 6 a 12 anys
- 2 adults + 2 infants de 6 a 12 anys
- 2 adults + 1 infant de 6-12 anys + 1 adolescent de 12 a 18 anys

13

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants

2 adults amb 1 infant

- 2 adults + 1 infant de 18 mesos a 3 anys
- 2 adults + 1 infant de 3 a 5 anys
- 2 adults + 1 infant de 6 a 12 anys
- 2 adults + 1 adolescent de 12 a 18 anys

2 adults amb 3 infants

- 2 adults + 2 infants de 3 a 5 anys + 1 infant de 6 a 12 anys
 - 2 adults + 1 infant de 3 a 5 anys + 2 infants de 6-12 anys
 - 2 adults + 3 infants de 6 a 12 anys
 - 2 adults + 2 infants de 6 a 12 anys + 1 adolescent de 12 a 18 anys
-

4. Recomanacions addicionals

Per últim, es proporcionen un seguit de recomanacions addicionals per dur a terme una alimentació saludable i de mínim cost econòmic, que faciliten que les famílies adaptin el material proposat als seus gustos i costums mantenint el caràcter saludable i econòmic.

5. Annexos amb exemples del cost dels menús i llistes de la compra

En aquest apartat mostrem l'estimació del cost de tres menús diaris per a un adult tenint en compte la presència de diferents aliments proteics (carn, peix, ous, llegum), el preu dels quals oscil·la entre 3,73 € i 4,99 €/dia.

També oferim l'estimació de cost de llistes de la compra per quatre tipologies de família, des de dos fins a cinc membres. En aquest cas, el preu total varia entre 184,12 € i 729,69 € mensuals.



Com utilitzar aquesta guia

La **Guia per a una alimentació saludable i de mínim cost per a famílies amb infants** ha estat desenvolupada per proporcionar una eina pràctica que faciliti organitzar l'alimentació familiar a fi que aquesta sigui saludable amb un cost econòmic reduït. Per tant, la guia està pensada com a complement en cadascun dels passos que habitualment fem per alimentar-nos, amb un èmfasi especial en l'adquisició dels aliments.

Així, les llistes de la compra faciliten una indicació concreta de quins aliments cal adquirir i amb quina freqüència fer-ho, a fi de tenir tot allò necessari perquè cada determinada tipologia de família dugui una alimentació saludable. La taula de freqüències i quantitats recomanades per a cada perfil individual indica com distribuir tot allò que hem comprat entre els diferents membres de la unitat familiar.

Els menús donen idees de quins plats es poden cuinar amb allò que tindrem al rebost i la nevera, tot deixant espai per a la creativitat i l'adaptació als costums i gustos familiars, especialment amb l'ajuda de les recomanacions al final de la guia.

2. PLANIFICACIÓ MENSUAL DE MENÚS SALUDABLES DE MÍNIM COST

MENÚS PER A ADULTS I INFANTS DE MÉS DE 3 ANYS

SETMANA 1 PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINARS	Amanida de tomàquet, ceba, pastanaga i olives Arròs a la cassola amb pollastre 1 tallada de meló	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Perca o panga arrebossada amb pebrot verd fregit 1 kiwi	Amanida de tomàquet i formatge fresc amb orenga Llenties guisades amb arròs 1 préssec	Macarrons amb samfaina i formatge ratllat Sonsos a l'andalusa amb tomàquet amanit Maduixes	Puré de patates amb ceba i gratinat amb formatge Conill guisat amb pastanaga, ceba i carbassó Taronja	Amanida d'arròs amb ceba, pastanaga i tomàquet Cigrons guisats amb verdures 1 plàtan	Amanida de pasta de tirabuixons amb daus de pastanaga, cogombre, olives i tomàquet Bistec a la planxa amb pebrot escalivat 1 tallada de síndria
SOPARS	Crema de pèsols amb daus de pernil salat Trita de carbassó i ceba 1 iogurt	Trinxat de col i patata saltat amb all Tires de llom saltat amb tomaquet amanit 1 iogurt amb maduixes	Amanida variada d'enciam, ceba, pebrot vermell i pastanaga Trita de patata amb pa amb tomàquet 1 iogurt	Escalivada de pebrot, albergínia i ceba Pollastre guisat amb ceba i llorer 1 iogurt	Amanida de timbal de tomàquet + carbassó + enciam i olivada Ou ferrat amb pa 1 iogurt	Mongeta i patata Sípia a la planxa amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida de niu d'espaguetis de carbassó i pastanaga Bikini de pernil dolç i formatge 1 iogurt



SETMANA 2 PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINARS	Amanida de tomàquet, ceba i olives Arròs a la cubana amb ou ferrat 1 préssec	Amanida d'enciam, pastanaga, pebrot i nous Llom a la planxa amb patata al caliu 1 iogurt	Amanida d'enciam, cogombre, pebrot i tomàquet Tallarines amb gambetes a l'allet 1 iogurt	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga, api i pa Truita d'alls tendres 1 iogurt	Macarrons amb samfaina Bistec amb tomàquet amanit 1 iogurt	Ensalada russa amb tonyina en llauna Calamars a la romana 1 taronja	Amanida de tomàquet amb formatge fresc i orenga Hamburguesa de cigrons amb arròs i verdures 1 iogurt
SOPARS	Amanida de llacets de pasta amb tomàquet, olives i carbassó Seitons a l'andalusa 1 iogurt	Gaspatxo de mongetes seques amb daus de tomàquet, ceba i pebrot Truita de formatge 1 pera	Arròs integral amb tomàquet Pollastre amb samfaina 1 taronja	Amanida de patata amb pebrot, ceba i olives Verat guisat amb ceba 1 tallada de síndria	Amanida d'endívies i tomàquets cirerols Bikini de pernil i formatge 1 tallada de meló	Tomàquet amanit i olives Burritos de pebrot, ceba, pastanaga i tires de pollastre 1 iogurt	Mongeta tendra amb patata Ous farcits amb tonyina i maionesa 1 bol de maduixes



SETMANA 3 PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINARS	Espaguetis amb salsa napolitana Amanida de tomàquet amb tonyina de llauna amb oli i olives 1 poma	Amanida de tomàquet amb formatge fresc i orenga Arròs a la cassola de pollastre 1 pera	Enciam amb tomàquet i pastanaga Guisat de cigrons amb bacallà 1 iogurt	Ensalada russa amb maionesa i olives Conill a la brasa amb pebrot escalivat 1 bol de maduixes	Amanida d'arròs amb tomàquet, blat de moro i pebrot Hamburguesa amb escalivada 1 taronja	Amanida de tomàquet amb ceba tendra i olives Espaguetis amb gambetes 1 iogurt	Timbal de carbassó i tomàquet tallats a daus i amanits amb olivada Llenties guisades amb arròs 1 pera
SOPARS	Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet i pipes Guisat de llegums amb patata 1 iogurt	Amanida de pasta amb cirerols, blat de moro i cogombre Pa de coca amb base de pebrot escalivat i sardines en llauna 1 iogurt	1 bol de gaspatxo Truita de carbassó i patata Pa amb tomàquet 1 tallada de meló	Amanida d'enciam + pastanaga i blat de moro i llacets de pasta Salsitxes i pebrot escalivat 1 iogurt	Bastonets de verdures (pastanaga, carbassó i api) amb hummus Truita de patata i ceba 1 iogurt	Amanida de tomàquet i cogombre Pizza Margarita 1 tallada de síndria	Crema de carbassó amb porros Ou ferrat amb patates fregides 1 bol de maduixes

SETMANA 4 PRIMAVERA-ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINARS	Gaspatxo de cigrons amb daus de tomàquet, ceba i pebrot Ou ferrat amb pa 1 kiwi	Espaguetis amb salsa pesto Calamars a la romana amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida d'arròs integral amb tomàquet, ceba i remolatxa Magre de porc amb salsa de tomàquet 1 pera	Amanida de pasta amb carbassó, blat de moro, tomàquet i pebrot Llom arrebossat 1 iogurt	Ensalada russa Bistec amb escalivada 1 poma	Amanida de col llombarda amb pipes de carabassa i salsa de iogurt Hamburguesa de lleties amb arròs i verdures 1 préssec	Broquetes de tomàquet, carbassó i albergínia a la planxa Macarrons amb salsa bolonyesa 1 plàtan
SOPARS	Arròs integral de verdures Cuixes de pollastre guisades amb tomàquet i ceba 1 tallada de síndria	Amanida de mongeta tendra amb tomàquet Truita de patata 1 taronja	Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i nous Crep de formatge de cabra 1 iogurt	Crema de pèsols i ceba Lluç a la planxa o fregit, amb patates panaderes 1 bol de maduixes	Sopa de lletres Truita de patata i carbassó 1 iogurt amb maduixes	Mongeta tendra amb pastanaga i patata Salsitxes amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida de tomàquet i ceba Coca de recapte amb sardines 1 iogurt

SETMANA 1 TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINARS	Arròs a la cassola amb verdures Pollastre a la planxa amb saltat de xampinyons 1 taronja	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Perca o panga arrebossada amb pebrot verd fregit 1 kiwi	Amanida d'escarola amb pastanaga i olives Lleties guisades amb arròs i verdures 1 iogurt	Macarrons amb samfaina i formatge ratllat Calamars a la planxa amb tomàquet amanit Raïm	Puré de carbassa amb patata i porro Llom a la planxa amb enciam Taronja o mandarines	Carxofes bullides o al vapor Hamburguesa de cigrons amb arròs i verdures 1 plàtan	Sopa de pasta Bistec a la planxa amb tomàquet amanit 1 iogurt
SOPARS	Bledes amb patata Truita francesa i escarola 1 iogurt	Trinxat de col i patata saltat amb all Tires de pit de pollastre saltades amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida variada d'enciam, ceba, pebrot vermell i pastanaga Truita de patata amb pa amb tomàquet 1 taronja o mandarines	Escalivada de pebrot, albergínia i ceba Pit de pollastre a la planxa amb guarnició d'arròs 1 iogurt	Sopa de ceba, pa i formatge Ou ferrat amb pa i escarola 1 iogurt	Mongeta i patata Broquetes de sèpia a la planxa amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Bikini de pernil dolç i formatge Pera



SETMANA 2 TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINARS	Amanida de tomàquet, ceba i olives Arròs a la cubana amb ou ferrat 1 taronja	Coliflor amb patata gratinada amb formatge Conill guisat amb ceba 2 mandarines	Escalivada d'albergínia i ceba Tallarines amb gambetes a l'allet 1 iogurt	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga, api i bastonets de pa Truita d'alls tendres 1 iogurt	Macarrons amb samfaina Bistec amb tomàquet amanit 1 iogurt	Bròquil i patata Calamars a la romana amb tomàquet amanit 1 taronja	Amanida de tomàquet amb formatge fresc i orenga Hamburguesa de cigrons, arròs i verdures 1 iogurt
SOPARS	Sopa de pasta Lluç a la planxa o al vapor amb enciam i pastanaga 1 iogurt	Llenties guisades amb pastanaga i ceba Truita de formatge 1 pera	Arròs integral amb tomàquet Pollastre amb samfaina 1 taronja o mandarines	Timbal de trinxat de col amb patata i alls Verat a la planxa amb tomàquet amanit 1 poma	Amanida d'endívies i tomàquets cirerols Bikini de pernil i formatge 1 bol de raïm	Crema de blat de moro Burritos de pebrot, ceba, pastanaga i bastonets de pollastre 1 iogurt	Carxofes amb patates bullides Remenat d'ou amb xampinyons o bolets 1 bol de raïm

SETMANA 3 TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINARS	Espaguetis amb salsa napolitana Salmó amb llit de porros i alls tendres 1 poma	Carxofes saltades amb porro i encenalls de pernil Arròs a la cassola de pollastre 1 pera	Guisat de mongetes seques Halibut o perca fregit amb tomàquet amanit 1 iogurt	Trinxat de col i patata amb all Conill a la brasa amb pebrot escalivat 1 bol de raïm	Crema d'espinacs Hamburguesa amb arròs integral 1 taronja o mandarines	Amanida d'escarola amb pastanaga i olives Espaguetis amb gambetes 1 iogurt	Bròquil i pastanaga al vapor Llenties guisades amb arròs 1 bol de raïm
SOPARS	Amanida d'escarola, pastanaga, tomàquet i pipes Guisat de llegums amb patata 1 iogurt	Sopa de pasta Llesca de pa de pagès amb base de pebrot escalivat i sardines en llauna 1 iogurt	Crema de carbassa i patata Truita de porros Pa amb tomàquet 1 plàtan	Escudella de galets Carn d'olla i verdures del brou 1 iogurt i mandarina	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i api Truita de patata i ceba 1 iogurt	Crema de patata, pastanaga, ceba i formatge ratllat Pizza Margarita 1 poma	Amanida d'enciam, tomàquet i olives Ou ferrat amb patates fregides 1 iogurt



SETMANA 4 TARDOR-HIVERN

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINARS	Amanida d'enciam amb pastanaga i blat de moro Guisat de cigrons amb espinacs i ou dur 1 iogurt	Espaguetis amb salsa pesto Calamars a la romana amb tomàquet amanit 1 iogurt	Arròs integral amb tomàquet fregit Pit de pollastre arrebossat i pastanaga ratllada 1 pera	Sopa de pasta Salsitxes amb escarola, tomàquet i blat de moro 1 plàtan	Bròquil amb patata al vapor o bullit Pollastre guisat amb ceba i tomàquet 1 poma	Crema de carbassa i porros Hamburguesa de lleties, arròs i verdures 1 taronja o mandarines	Macarrons amb salsa napolitana Bistec de vedella amb tomàquet amanit i patates fregides 1 plàtan
SOPARS	Arròs integral de verdures Cuixes de pollastre guisades amb ceba i llozer 1 bol de raïm	Trinxat de col i patata Ou ferrat amb pa 1 taronja o mandarines	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i nous Bikini de pernil i formatge 1 iogurt	Hummus amb bastonets de pa i pastanaga Lluç arrebossat 1 bol de raïm	Sopa de lletres Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit 1 iogurt	Bledes amb patata Salsitxes amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida de tomàquet i ceba Coca de recapte amb sardines 1 iogurt



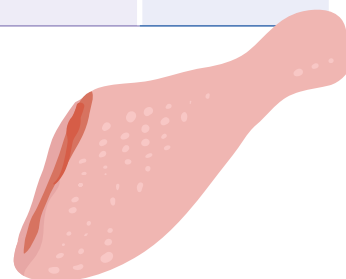
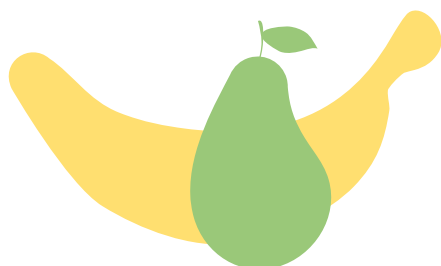
PROPOSTA D'ESMORZARS I BERENARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	logurt amb granola* i melmelada	Llet amb cereals sense ensucrar 1 pera	logurt amb cereals i fruita seca 1 poma	Llet amb galetes tipus Maria 1 taronja	Llet amb cereals sense ensucrar 1 pera	logurt amb granola* i poma	1 got de llet o xocolata desfeta amb pa torrat Broqueta de fruita: maduixes i taronja
MIG MATÍ	1 plàtan i grapat d'ametlles	Pa amb pernil	Pa amb formatge	Pa amb tomàquet i tonyina	Pa amb pernil	Torrada de pa amb làmines de tomàquet i formatge fresc	1 grapat de fruita seca: nous i avellanes
BERENAR	Pa amb formatge 1 poma	logurt natural amb avellanes 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 taronja	logurt amb poma i un grapat de cereals sense sucre	logurt amb melmelada Galetes tipus Maria 1 plàtan	Pa amb xocolata Plàtan	Pa torrat amb oli i sucre 1 iogurt 1 pera

*La granola està feta amb flocs de civada, llavors, fruita seca i mel o sucre o similar. Es pot canviar per musli o cereals.

ÀPATS DE 18 MESOS A 3 ANYS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Tassa de llet de vaca Cereals						
MIG MATÍ	Grills de taronja o mandarina o 1 maduixot						
DINAR	Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pollastre a la planxa Pera	Pasta de tirabuixons amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb pastanaga ratllada Taronja	Llenties guisades amb arròs, ceba i pastanaga Pruna	Macarrons amb salsa napolitana Rosada a la planxa amb tomàquet amanit Poma	Guisat de patata, pastanaga, mongeta i conill Pera	Enciam i tomàquet amanits Cigrons* guisats amb arròs (aixafats amb forquilla per a infants 1-2 anys) Taronja	Tomàquet amanit Fideus amb salsa bolonyesa (tomàquet, ceba i carn de vedella) Plàtan
BERENAR	1 iogurt amb poma	1 llesca de pa integral amb oli i formatge tendre	1 iogurt amb maduixes	1 llesca de pa integral amb oli i formatge tendre	1 iogurt amb kiwi	1 llesca de pa integral amb oli i formatge tendre	1 iogurt amb pera
SOPAR	Arròs bullit amb salsa de tomàquet Truita de carbassó 1 iogurt	Patata amb bròquil al vapor Pollastre a la planxa 1 iogurt	Tomàquet amanit Truita de patata 1 iogurt	Arròs integral amb bròquil i pastanaga Croquetes de pollastre 1 iogurt	Sopa de lletres Salmó a la papillota amb porros 1 iogurt	Pastanaga ratllada Ou ferrat amb pa sucac 1 iogurt	Crema de carbassa i patata Lluç al vapor 1 iogurt



3. FREQUÈNCIA I QUANTITATS RECOMANADES PER GRUPS D'ALIMENTS

	Freqüència recomanada	Pes porcions per a ADULTS ¹	Pes porcions per a ADOLESCENTS (12-18 anys) ²	Pes porcions per a INFANTS (6-12 anys) ²	Pes porcions per a INFANTS (3-6 anys) ³	Pes porcions per a INFANTS (18 mesos - 3 anys) ⁴
Patates, arròs, pa, pasta	4-6 porcions/dia	60-80 g arròs, pasta 40-60 g pa 150-200 g patata 30 g cereals d'esmorzar	60-80 g arròs, pasta 40-60 g pa 150-200 g patata 30 g cereals d'esmorzar	60-80 g arròs, pasta 40-60 g pa 150-200 g patata 30 g cereals d'esmorzar	40 g arròs, pasta 30-60 g pa 150 g patata 30 g cereals d'esmorzar	30 g arròs, pasta 20-40 g pa 80 g patata 30 g cereals d'esmorzar
Verdures i hortalisses	≥2 porcions/dia	150-200 g	200 g	200 g	300 g	200 g
Fruita	≥3 porcions/dia	120-200 g	120-150 g	120-150 g	100 g	100 g
Oli d'oliva	3-6 porcions/dia	10 ml	10 ml	10 ml	35 ml	25 ml
Làctics	2-4 porcions/dia	200-250 ml llet 200-250 g iogurt 40-60 g formatge curat 80-125 g formatge fresc	250 ml llet 125 ml iogurt 30-40 g formatge curat 80 g formatge fresc	250 ml llet 125 ml iogurt 30-40 g formatge curat 80 g formatge fresc	250 ml llet 125 ml iogurt 20 g formatge fresc	250 ml llet 125 ml iogurt 30 g formatge fresc
Peix	3-4 porcions/setmana	125-150 g	140-150 g	100-120 g	40 g	35 g
Carn magra	3-4 porcions/setmana	100-125 g	120 g	80-100 g	30 g	25 g
Ous	3-4 porcions/setmana	100-125 g	60-120 g	60-120 g	60 g	60 g
Llegums	2-4 porcions/setmana	60-80 g	80 g	60 g	30 g	25 g
Fruits secs	3-7 porcions/setmana	20-30 g	20-30 g	20-30 g	10 g	15 g
Carn vermella i processada	Ocasional i de manera moderada	100-125 g	100-125 g	80-100 g	30 g	25 g
Dolços i snacks	Ocasional i de manera moderada	-	-	-	-	-
Mantega i pastisseria	Ocasional i de manera moderada	-	-	-	-	-
Aigua	4-8 porcions al dia	200 ml aprox.	250 ml aprox.	250 ml aprox.	segons sensació de set	segons sensació de set
Activitat física	Diari	≥30 minuts	60 minuts	60 minuts	60 minuts	

Font: ¹SENC (2004); ²PERSEO (2007), ³ASPCAT (2016), ⁴ASPCAT (2017)

4. LLISTES DE LA COMPRA PER A 16 TIPOLOGIES DE FAMÍLIA

1 adult + 1 infant de 18 mesos a 3 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
5 barres de quart	Setmanal
250 g de pernil del país	Setmanal
1 dotzena d'ous mitjans	Setmanal
320 g de peix fresc	Setmanal
400 g de peix congelat	Setmanal
5,4 kg de fruita	Setmanal
3,6 kg de verdura	Setmanal
1,6 kg de verdura congelada	Setmanal
200 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
450 g de pollastre o conill	Setmanal
2 l de llet	Setmanal
2 l de llet	Setmanal
5,5 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
2 paquets de 2 terrines de formatge fresc de 250 g	Cada setmana i mitja
1 falca de 250 g de formatge sec	Cada dues setmanes
3 capsos de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes
3 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes
1 kg d'arròs	Cada dues o tres setmanes
1 pot de mermelada	Cada tres setmanes
1 capsa d'infusions	Cada tres setmanes
2 rajoles petites de xocolata	Mensual
2 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
3 paquets de 200 g de fruits secs sense fregir i sense sal	Mensual
6 kg de patates	Mensual
1 pot d'espècies	Mensual
1 paquet de cafè molt	Cada mes i mig
1 kg de sucre	Cada mes i mig
3 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Cada dos mesos
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada dos mesos
3 kg de pasta	Cada dos mesos
1 pot de maionesa	Cada dos mesos
1 l de vinagre	Cada tres mesos
1 kg de farina	Cada cinc mesos
1 kg de sal iodada	Cada cinc mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada divuit mesos

1 adult + 1 infant de 3 a 5 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
1 barra de quart	Diària
250 g de pernil del país	Setmanal
1 dotzena d'ous mitjans	Setmanal
300 g de peix fresc	Setmanal
400 g de peix congelat	Setmanal
6,7 kg de fruita	Setmanal
4,3 kg de verdura fresca	Setmanal
1,8 kg de verdura congelada	Setmanal
200 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
500 g de pollastre o conill	Setmanal
6,5 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
2 l de llet	Setmanal
2 paquets de 2 terrines de formatge fresc de 250 g	Cada setmana i mitja
1 falca de 250 g de formatge sec	Cada dues setmanes
3 capsos de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes
3 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes
1 pot de melmelada	Cada tres setmanes
2 paquets de 200 g de fruits secs sense fregir i sense sal	Cada tres setmanes
1 capsa d'infusions	Cada tres setmanes
3 rajoles petites de xocolata	Mensual
7,5 kg de patates	Mensual
2 kg d'arròs	Mensual
1 pot d'espècies	Mensual
1 paquet de cafè molt	Cada mes i mig
1 kg de sucre	Cada mes i mig
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada mes i mig
1 paquet de 4 tubs de galetes tipus Maria	Cada dos mesos
3 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Cada dos mesos
5 paquets de 6 llaunes de tonyina	Cada dos mesos
3 kg de pasta	Cada dos mesos
1 pot de maionesa	Cada dos mesos
1 kg de sucre	Cada tres mesos
1 l de vinagre	Cada tres mesos
1 kg de sal iodada	Cada quatre mesos
1 kg de farina	Cada cinc mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada any i mig

23

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants

1 adult + 1 infant de 6 a 12 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
1-2 barres de quart	Diària
1 falca de 250 g de formatge sec	Setmanal
1 dotzena d'ous grans	Setmanal
1 paquet de 6 llaunes de tonyina	Setmanal
1 paquet de pa torrat	Setmanal
1 rajola petita de xocolata	Setmanal
2 paquets de 2 terrines de formatge fresc de 250 g	Setmanal
2,4 kg de verdura congelada	Setmanal
280 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
4,4 kg de verdura	Setmanal
250 g de pernil del país	Setmanal
400 g de peix fresc	Setmanal
2 l de llet	Setmanal
550 g de peix congelat	Setmanal
670 g de pollastre o conill	Setmanal
7 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
8 kg de fruita	Setmanal
3 capsas de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes
3 paquets de 200 g de fruits secs sense fregir i sense sal	Cada dues setmanes
5 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes
1 capsa d'infusions	Cada tres setmanes
1 pot de tomàquet fregit sense sucres afegits	Cada tres setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada set setmanes
2 pot d'espècies	Mensual
2,5 kg d'arròs	Mensual
2 kg de pasta	Mensual
3 pots de melmelada	Mensual
7,5 kg de patates	Mensual
1 kg de sucre	Cada mes i mig
1 paquet de cafè molt	Cada mes i mig
1 pot de cacau soluble	Cada mes i mig
1 l de vinagre	Cada mes i mig
3 pots de maionesa	Cada dos mesos i mig
1 kg de farina	Cada tres mesos
1 kg de sal iodada	Cada tres mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada sis mesos

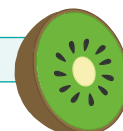
1 adult + 1 adolescent de 12-18 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
250 g de pernil del país	Diària
1 falca de 250 g de formatge sec	Setmanal
1 dotzena d'ous mitjans	Setmanal
450 g de peix fresc	Setmanal
600 g de peix congelat	Setmanal
8 kg de fruita	Setmanal
4,4 kg de verdura	Setmanal
2,4 kg de verdura congelada	Setmanal
320 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
800 g de pollastre o conill	Setmanal
7 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
1 rajola petita de xocolata	Setmanal
1 paquet de 6 llaunes	Setmanal
3 pots de llegum cuit	Setmanal
2 l de llet	Setmanal
4,5 kg de patates	Setmanal
3 paquets de pa torrat	Setmanal
1 pot de tomàquet fregit sense sucres afegits	Cada dues setmanes
1 capsa d'infusions	Cada dues setmanes
5 paquets de 2 terrines de formatge fresc de 250 g	Cada dues setmanes
3 pots de melmelada	Cada tres setmanes
2,5 kg de pasta	Cada tres setmanes
3 kg d'arròs	Mensual
1 pot de cacau soluble	Mensual
1 paquet de cafè molt	Mensual
1 kg de sucre	Mensual
1 l de vinagre	Mensual
2 pots d'espècies	Mensual
3 pots de maionesa	Cada mes i mig
1 kg de farina	Cada mes i mig
1 kg de sal iodada	Cada mes i mig
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada mes i mig
2 capsas de cereals sense ensucrar	Cada dos mesos i mig
2 paquets de 200 g de fruits secs sense fregir i sense sal	Cada tres mesos
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada tres mesos
1-2 barres de quart	Cada sis mesos

25

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants



2 adults + 1 infant de 18 mesos a 3 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
1-2 barres de pa	Diària
3 paquets de 2 terrines de formatge fresc de 250 g	Setmanal
1 falca de 250 g de formatge sec	Setmanal
1 dotzena i mitja	Setmanal
550 g de peix fresc	Setmanal
670 g de peix congelat	Setmanal
9,5 kg de fruita fresca	Setmanal
5,8 kg de verdura fresca	Setmanal
2,8 kg verdura congelada	Setmanal
350 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
850 g de pollastre o conill	Setmanal
11 paquets de 6 iogurts	Setmanal
3 capsos de cereals sense ensucrar	Setmanal
1 rajola de xocolata	Setmanal
1 paquet de 6 llaunes	Setmanal
2 l de llet sencera	Setmanal
7 l de llet semi	Setmanal
2,5 kg de patates	Setmanal
400 g de pernil del país	Setmanal
1 kg d'arròs	Cada setmana i mitja
5 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes
3 paquets de 200 g de nous	Cada dues setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
2 kg de pasta	Cada tres setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada cinc setmanes
2 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Mensual
3 pots de melmelada	Mensual
1kg de sucre	Mensual
2 pots d'espècies	Mensual
1 l de vinagre	Cada mes i mig
3 pots de maionesa	Cada dos mesos i mig
1 kg de farina	Cada tres mesos
1 kg de sal iodada	Cada tres mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada vuit mesos
2 capsos de te	Cada mes



2 adults + 1 infant de 3 a 5 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
2 barres de pa	Diària
460 g de pernil del país	Setmanal
3 paquets de 2 terrines de formatge fresc de 250 g	Setmanal
1 falca de 250 g de formatge sec	Setmanal
1 dotzena i mitja d'ous	Setmanal
500 g de peix fresc	Setmanal
680 g de peix congelat	Setmanal
10,7 kg de fruita fresca	Setmanal
6,5 kg de verdura fresca	Setmanal
3 kg de verdura congelada	Setmanal
350 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
900 g de pollastre o conill	Setmanal
11 paquets de 6 iogurts	Setmanal
3 capsas de cereals sense ensucrar	Setmanal
1 paquet de 6 llaunes	Setmanal
7 l de llet semi	Setmanal
3 kg de patates	Setmanal
5 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes
3 paquets de 200 g de nous	Cada dues setmanes
1 kg d'arròs	Cada dues o tres setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
2 kg de pasta	Cada tres setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada quatre o cinc setmanes
5 rajoles de xocolata	Mensual
2 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Mensual
3 pots de mermelada	Mensual
1 - 1,5 kg de sucre	Mensual
2 pots d'espècies	Mensual
2 capsas de te	Mensual
1 l de vinagre	Cada mes i mig
1 paquet de 4 tubs de galetes tipus Maria	Cada dos mesos
3 pots de maionesa	Cada dos mesos i mig
1 kg de sal iodada	Cada dos mesos i mig
1 pot de cacau soluble	Cada tres mesos
1 kg de farina	Cada tres mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada vuit mesos

27

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGBTI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants

2 adults + 1 infant de 6 a 12 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
2 barres de pa	Diària
600 g de pernil del país	Setmanal
600 g de peix fresc	Setmanal
840 g de peix congelat	Setmanal
12,1 kg de fruita fresca	Setmanal
6,6 kg de verdura fresca	Setmanal
3,6 kg de verdura congelada	Setmanal
450 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1 kg de pollastre o conill	Setmanal
12 paquets de 6 iogurts	Setmanal
3 capsos de cereals sense ensucrar	Setmanal
1 pot de melmelada	Setmanal
3 pots de llegum cuit	Setmanal
7 l de llet semi	Setmanal
2 paquets de 200 g de nous	Setmanal
3 kg de patates	Setmanal
1 paquet de pa torrat	Setmanal
2 falques de 250 g de formatge sec	Cada setmana i mitja
7 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Cada dues setmanes
3 dotzenes i mitja d'ous	Cada dues setmanes
3 rajoles de xocolata	Cada dues setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
3 kg de pasta	Cada tres o quatre setmanes
4 kg d'arròs	Cada tres o quatre setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada quatre o cinc setmanes
2 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Mensual
5 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
2 pots de maionesa	Mensual
1 kg sucre	Mensual
1 l de vinagre	Mensual
2 pots d'espècies	Mensual
2 capsos de te	Mensual
1 pot de cacau soluble	Cada mes i mig
1 kg de farina	Cada dos mesos
1 kg de sal iodada	Cada dos mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada quatre mesos

2 adults + 1 adolescent de 12 a 18 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
2-3 barres de pa	Diària
700 g de pernil del país	Setmanal
650 g de peix fresc	Setmanal
900 g de peix congelat	Setmanal
12 kg de fruita fresca	Setmanal
6,6 kg de verdura fresca	Setmanal
3,6 kg de verdura congelada	Setmanal
450 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1 kg de pollastre o conill	Setmanal
12 paquets de 6 iogurts	Setmanal
1 pot de melmelada	Setmanal
7 l de llet semi	Setmanal
3,5 kg de patates	Setmanal
1 kg d'arròs	Setmanal
7 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Cada dues setmanes
3 falques de 250 g de formatge sec	Cada dues setmanes
3 dotzenes i mitja d'ous	Cada dues setmanes
7 capsos de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes
3 rajoles de xocolata	Cada dues setmanes
7 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes
5 paquets de 200 g de nous	Cada dues setmanes
3 paquets de pa torrat	Cada dues setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
3 kg de pasta	Cada tres o quatre setmanes
2 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Mensual
6 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Mensual
2 pots de maionesa	Mensual
1 kg sucre	Mensual
1 l de vinagre	Mensual
2 pots d'espècies	Mensual
2 capsos de te	Mensual
1 pot de cacau soluble	Cada mes i mig
1 kg de farina	Cada dos mesos
1 kg de sal iodada	Cada dos mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada cinc mesos

2 adults + 2 infants de 3 a 5 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
2 barres de pa	Diària
520 g de pernil del país	Setmanal
3 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Setmanal
1 falca de 250 g de formatge sec	Setmanal
550 g de peix fresc	Setmanal
760 g de peix congelat	Setmanal
13,5 kg de fruita	Setmanal
8,6 kg de verdura fresca	Setmanal
3,6 kg de verdura congelada	Setmanal
400 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1 kg de pollastre o conill	Setmanal
11 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
3 pots de llegum cuit	Setmanal
7 l de llet semi	Setmanal
3,5 kg de patata	Setmanal
2 dotzenes d'ous	Cada setmana i mitja
7 capsos de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes
3 rajoles de xocolata	Cada dues setmanes
2 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Cada dues setmanes
3 paquets de 200 g de nous	Cada dues setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada tres setmanes
1kg de sucre	Cada tres setmanes
1 paquet de 4 tubs de galetes tipus Maria	Mensual
5 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
3 pots de melmelada	Mensual
3 kg de pasta	Mensual
4 kg d'arròs	Mensual
2 capsos d'infusió	Mensual
1 pot d'espècies	Mensual
1 pot de cacau soluble	Cada mes i mig
3 l de vinagre	Cada mes i mig
1 kg de sal iodada	Cada dos mesos
3 pots de maionesa	Cada dos mesos i mig
1 kg de farina	Cada dos mesos i mig
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada vuit mesos

2 adults + 1 infant de 3 a 5 anys + 1 infant de 6 a 12 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
2-3 barres de pa	Diària
660 g de pernil del país	Setmanal
2 dotzenes d'ous	Setmanal
11 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
2 rajoles de xocolata	Setmanal
1 pot de melmelada	Setmanal
7 l de llet semi	Setmanal
1 kg de pasta	Setmanal
3,5 kg de patata	Setmanal
1 kg d'arròs	Setmanal
1 paquet de pa torrat	Setmanal
660 g de peix fresc	Setmanal
920 g de peix congelat	Setmanal
14,8 kg de fruita fresca	Setmanal
8,7 kg de verdura fresca	Setmanal
4,2 kg de verdura congelada	Setmanal
500 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1,2 kg de pollastre o conill	Setmanal
4 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Cada setmana i mitja
2 falques de 250 g de formatge sec	Cada setmana i mitja
7 caps de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes
7 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes
5 paquets de 200 g de nous	Cada dues setmanes
1 pot de maionesa	Cada dues setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada tres setmanes
1kg de sucre	Cada tres setmanes
3 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Cada cinc setmanes
1 pot de cacau soluble	Mensual
6 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
2 caps de d'infusió	Mensual
3 l de vinagre	Mensual
2 pots d'espècies	Mensual
1 paquet de 4 tubs de galetes tipus Maria	Cada dos mesos
1 kg de farina	Cada dos mesos
1 kg de sal iodada	Cada dos mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada quatre mesos



2 adults + 2 infants de 6 a 12 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
2-3 barres de pa	Diària
800 g de pernil del país	Setmanal
4 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Setmanal
2 dotzenes i mitja d'ous	Setmanal
800 g de peix fresc	Setmanal
1 kg de peix congelat	Setmanal
16 kg de fruita fresca	Setmanal
9 kg de verdura fresca	Setmanal
4,8 kg de verdura congelada	Setmanal
600 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1400 g de pollastre o conill	Setmanal
12 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
4 pots de llegum cuit	Setmanal
7 l de llet semi	Setmanal
1 kg de pasta	Setmanal
4 kg de patata	Setmanal
3 paquets de 200 g de nous	Setmanal
2 paquets de pa torrat	Setmanal
2 falques de 250 g de formatge sec	Cada setmana i mitja
1 pot de maionesa	Cada setmana i mitja
7 capsos de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes
5 rajoles de xocolata	Cada dues setmanes
2 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Cada dues setmanes
3 pots de melmelada	Cada dues setmanes
1 pot de cacau soluble	Cada tres setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada tres setmanes
1 kg de sucre	Cada tres setmanes
3 l de vinagre	Cada tres setmanes
7 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
5 kg d'arròs	Mensual
2 capsos d'infusió	Mensual
2 pots d'espècies	Mensual
1 kg de farina	Cada mes i mig
1 kg de sal iodada	Cada mes i mig
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada tres mesos

32

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants



2 adults + 1 infant de 6 a 12 anys + 1 infant de 12 a 18 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
3 barres de pa	Diària
900 g de pernil del país	Setmanal
2 dotzenes i mitja d'ous	Setmanal
800 g de peix fresc	Setmanal
1,2 kg de peix congelat	Setmanal
16 kg de fruita fresca	Setmanal
9 kg de verdura fresca	Setmanal
4,8 kg de verdura congelada	Setmanal
600 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1400 g de pollastre o conill	Setmanal
12 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
4 caps de cereals sense ensucrar	Setmanal
2 paquets de 6 llaunes de tonyina	Setmanal
5 pots de llegum cuït	Setmanal
8 l de llet semi	Setmanal
1 kg de pasta	Setmanal
4,5 kg de patata	Setmanal
2 falques de 250 g de formatge sec	Cada setmana i mitja
1 pot de maionesa	Cada setmana i mitja
9 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Cada dues setmanes
5 rajoles de xocolata	Cada dues setmanes
2 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Cada dues setmanes
3 pots de melmelada	Cada dues setmanes
6 paquets de 200 g de nous	Cada dues setmanes
5 paquets de pa torrat	Cada dues setmanes
1 pot de cacau soluble	Cada tres setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada tres setmanes
1 kg de sucre	Cada tres setmanes
3 l de vinagre	Cada tres setmanes
5 kg d'arròs	Mensual
2 caps de d'infusió	Mensual
2 pots d'espècies	Mensual
1 kg de farina	Cada mes i mig
1 kg de sal iodada	Cada mes i mig
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada tres mesos

2 adults + 2 infants de 3 a 5 anys + 1 infant de 6 a 12 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
2-3 barres de pa	Diari
720 g de pernil del país	Setmanal
2 dotzenes d'ous	Setmanal
750 g de peix fresc	Setmanal
1 kg de peix congelat	Setmanal
17,5 kg de fruita fresca	Setmanal
11 kg de verdura fresca	Setmanal
4,8 kg de verdura congelada	Setmanal
500 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1,3 kg de pollastre	Setmanal
13 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
4 capsos de cereals sense ensucrar	Setmanal
1 pot de melmelada	Setmanal
9 o 10 l de llet semi	Setmanal
1 kg de pasta	Setmanal
4,6 kg de patata	Setmanal
1 paquet de pa torrat	Setmanal
4 pots de llegum cuit	Setmanal
2 falques de 250 g de formatge sec	Cada setmana i mitja
7 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Cada dues setmanes
5 rajoles de xocolata	Cada dues setmanes
5 paquets de 200 g de nous	Cada dues setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada dues setmanes i mitja
1 pot de cacau soluble	Cada tres setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
1 paquet de 4 tubs de galetes tipus Maria	Mensual
3 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Mensual
6 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
5 kg d'arròs	Mensual
2 pots de maionesa	Mensual
1,5 kg de sucre	Mensual
3 l de vinagre	Mensual
3 pots d'espècies	Mensual
2 capsos d'infusions	Mensual
1 kg de sal iodada	Cada mes i mig
1 kg de farina	Cada dos mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada quatre mesos

2 adults + 1 infant de 3 a 5 anys + 2 infants de 6 a 12 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
3 barres de pa	Diari
860 g de pernil del país	Setmanal
2 dotzenes i mitja d'ous	Setmanal
850 g de peix fresc	Setmanal
1,6 kg de peix congelat	Setmanal
19 kg de fruita fresca	Setmanal
11 kg de verdura fresca	Setmanal
5,4 kg de verdura congelada	Setmanal
600 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1,5 kg de pollastre o conill	Setmanal
13,5 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
4 capsos de cereals sense ensucrar	Setmanal
5 pots de llegum cuit	Setmanal
9 o 10 l de llet semi	Setmanal
3 paquets de 200 g de nous	Setmanal
4,5 kg de patata	Setmanal
2 paquets de pa torrat	Setmanal
3 rajoles de xocolata	Setmanal
2 falques de 250 g de formatge sec	Cada setmana i mitja
8 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Cada dues setmanes
3 pots de mermelada	Cada dues setmanes
3 kg d'arròs	Cada dues setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada dues o tres setmanes
1 pot de cacau soluble	Cada tres setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
3 l de vinagre	Cada tres setmanes
3 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Mensual
8 paquets de 6 llaunes	Mensual
5 kg de pasta	Mensual
2 capsos d'infusions	Mensual
3 pots de maionesa	Mensual
1,5 kg de sucre	Mensual
3 pots d'espècies	Mensual
1 kg de farina	Cada mes i mig
1 kg de sal iodada	Cada mes i mig
1 paquet de 4 tubs de galetes tipus Maria	Cada dos mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada tres mesos

35

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants



2 adults + 3 infants de 6 a 12 anys



Indicació llista compra	Freqüència compra
3-4 barres de pa	Diari
1 kg de pernil del país	Setmanal
5 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Setmanal
2 falques de 250 g de formatge sec	Setmanal
3 dotzenes d'ous	Setmanal
20 kg de fruita fresca	Setmanal
11 kg de verdura fresca	Setmanal
6 kg de verdura congelada	Setmanal
700 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1,7 kg de pollastre o conill	Setmanal
14 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
4 capsos de cereals sense ensucrar	Setmanal
4 rajoles de xocolata	Setmanal
9 o 10 l de llet semi	Setmanal
4,5 kg de patata	Setmanal
3 paquets de pa torrat	Setmanal
3 pots de maionesa	Setmanal
1 kg de peix fresc	Setmanal
1,3 kg de peix congelat	Setmanal
11 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes
7 paquets de 200 g de nous	Cada dues setmanes
3 kg d'arròs	Cada dues setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada dues o tres setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
1 kg de farina	Cada cinc setmanes
1 kg de sal iodada	Cada cinc setmanes
2 pots de cacau soluble	Mensual
3 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Mensual
8 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
7 pots de melmelada	Mensual
5 kg de pasta	Mensual
2 capsos d'infusions	Mensual
1,5 kg de sucre	Mensual
3 pots d'espècies	Mensual
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada dos mesos
3 l de vinagre	Cada dos mesos

2 adults + 2 infants de 6 a 12 anys + 1 infant de 12 a 18 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra
3-4 barres de pa	Diari
5 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Setmanal
2 falques de 250 g de formatge sec	Setmanal
3 dotzenes d'ous	Setmanal
20 kg de fruita fresca	Setmanal
11 kg de verdura fresca	Setmanal
6 kg de verdura congelada	Setmanal
700 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1,7 kg de pollastre o conill	Setmanal
14 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
5 capses de cereals sense ensucrar	Setmanal
4 rajoles de xocolata	Setmanal
6 pots de llegum cuit	Setmanal
5 kg de patata	Setmanal
3 paquets de pa torrat	Setmanal
3 pots de maionesa	Setmanal
10 l de llet semi	Setmanal
4 paquets de 200 g de nous	Setmanal
1,1 kg de pernil del país	Setmanal
1 kg de peix fresc	Setmanal
1,4 kg de peix congelat	Setmanal
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada dues o tres setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
5 kg d'arròs	Cada tres setmanes
1 kg de farina	Cada cinc setmanes
1 kg de sal iodada	Cada cinc setmanes
2 pots de cacau soluble	Mensual
3 pots de tomàquet fregit sense sucres afegits	Mensual
9 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
7 pots de melmelada	Mensual
6 kg de pasta	Mensual
2 capses d'infusions	Mensual
1,5 kg de sucre	Mensual
3 pots d'espècies	Mensual
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada dos mesos
3 l de vinagre	Cada dos mesos

37

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants

5. RECOMANACIONS PER A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE, ATRACTIVA I DE BAIX COST

1. **Planifiquen** el menú de la setmana, és la norma número 1 per evitar consumir aliments superflus o que no necessitem i encarir la cistella.
2. Aneu a comprar amb la **llista de la compra**, que haureu fet basant-vos en el menú setmanal. Comproveu, abans de sortir de casa, què hi ha a la nevera i al rebost i quines coses necessiteu. No llençar menjar és una de les claus de l'estalvi.
3. Dins d'allò que heu apuntat a la llista de la compra, **sigueu flexibles** amb els aliments específics de cada grup d'aliments. Així podreu aprofitar millor les ofertes i promocions.
4. Tots aquells **productes preparats**, malgrat que puguin ser un recurs per estalviar temps, incrementen notablement el cost de la cistella de la compra (i no sempre són bones opcions de salut).
5. Compreu **productes de temporada**. Els productes frescos (fruita, verdura, peix) són més econòmics quan són estacionals. A l'**enllaç següent** disposeu d'un calendari complet de producte de temporada.
6. Compreu a granel sempre que pugueu. Permet controlar les quantitats i estalviar, i és una opció més respectuosa amb el planeta. Podeu anar a comprar amb el carro i portar de casa les bosses i els envasos de vidre per reomplir per evitar així els embolcalls i els plàstics.
7. Fixeu-vos en el **preu per quilo**, no en el preu per paquet, ja que és l'únic que ens permet comparar adequadament el cost entre productes i, per tant, ens ajuda a triar el més econòmic.
8. Normalment, els **envasos més grans** acostumen a ser més barats. Prioritzeu-los si sabeu que els consumireu. Productes com ara la farina, el sucre, la pasta, l'arròs i l'oli és recomanable adquirir-los en envàs més gran, ja que emmagatzemats de manera adequada difícilment es faran malbé. Si disposeu d'espai per congelar, també podeu comprar producte fresc en més quantitat i conservar-lo net per a properes preparacions.
9. Feu un **reconeixement dels establiments d'alimentació** de la vostra zona, per identificar-ne els més econòmics, i conèixer ofertes i promocions. Podeu buscar les parades del mercat més proper que venen el seu **propri producte i les cooperatives de consum agroecològic** del barri. Són dues opcions per accedir a producte fresc, de temporada, de proximitat i ecològic a un millor preu.

10. Identifiqueu les botigues o establiments del barri que distribueixin **productes de proximitat**.
11. Aproveiteu els **plans de fidelització** o el consell personal del / de la vostre/a botiguer/a.
12. Recupereu la **cuina d'aprofitament** i la creativitat a la cuina:
 - Preparar caldos i brous a partir de restes de carn, peix i verdures.
 - Netejar pollastre i peix a casa o demanar-ne els sobrants per aprofitar-los per donar gust a algunes preparacions.
 - Aprofitar carn dels brous per fer-ne croquetes o pilota.
 - El pa dur és perfecte per fer-ne torrades o crostonets.
 - Fer servir les sobres del dia anterior combinades amb altres aliments per crear nous plats: coca de recapte, truita de sobrants, wok amb verdures de la nit anterior...
 - Evitar llençar els talls de verdures dels quals no sabeu què fer-ne... com per exemple, el tronc del bròquil o les bases dels espàrrecs. Us poden servir per complementar cremes de verdures delicioses! Si heu tingut sobrants de l'àpat anterior i no penseu consumir-los en els propers dies, **congelar-los** és la millor opció. Els llegums, la pasta, la carn, el peix i les verdures es poden congelar durant uns mesos i disposar-ne quan us convingui.
13. Recordeu que els **aliments proteics més econòmics** són els ous i els llegums. Per tant, si no és possible menjar carn i peix amb la freqüència que proposem, reduïu la quantitat de consum de carn vermella i compenseu les proteïnes amb aquests aliments més assequibles, que són una opció igual de saludable i que a més el seu consum contribueix a cuidar el planeta i el clima.
14. Doneu preferència a l'**aigua** com a beguda d'elecció. A casa sempre en tindreu si escolliu la de l'aixeta, que és igual de saludable que l'envasada. A més a més, us serà més econòmica i no generareu residus.
15. Adheriu-vos als **petits canvis per menjar millor**:
 - Mengeu més fruites, hortalisses, llegums i fruita seca.
 - Tingueu una vida activa i social (en funció de les possibilitats de cada moment).
 - Consumiu aigua, aliments integrals, oli d'oliva verge i aliments de temporada i proximitat.
 - Reduïu la sal, els sucres i els aliments processats.
 - Reduïu el consum de carn vermella i processada i, quan en mengeu, prioritzeu la carn procedent de ramaderia extensiva i/o de proximitat.

Recomanacions per adaptar els menús proposats a altres estils alimentaris

A la pàgina següent trobareu una graella mensual de distribució dels aliments bàsics que segueix les freqüències de consum recomanades, per elaborar menús saludables i de baix cost. Juntament amb les recomanacions anteriors, la podeu fer servir per crear els vostres propis plats.

Si no mengeu porc, podeu canviar...

- el pernil per formatge fresc, hummus casolà, pit de pollastre, ou o conserva de peix
- el llom per llegums, pollastre o conill, peix fresc, congelat o en conserva

Si no mengeu carn o peix, podeu canviar...

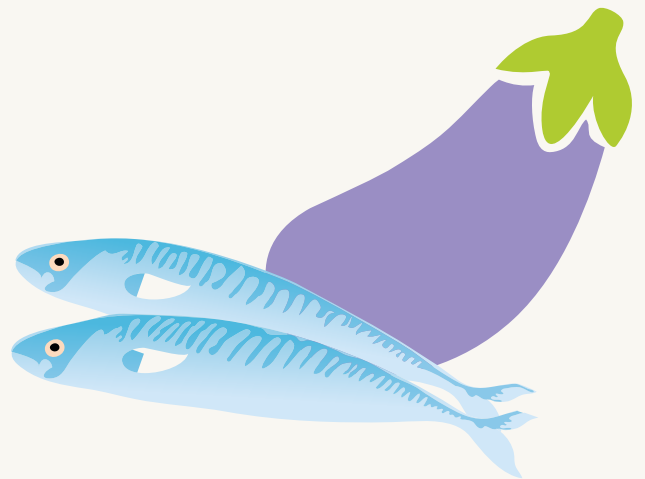
- el pollastre, conill, llom i peix per llegums, ous i formatge

Recordeu, a més, que alguns dels aliments proposats, com ara la xocolata, la melmelada, etcètera tenen una funció de gaudi en la dieta. Si no els consumiu no heu de fer-ho i podeu destinar aquest petit pressupost a d'altres aliments que us agradin més... o estalviar-lo.

40

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants



6. RECURSOS ADDICIONALS

Altres recursos d'interès:

Agència de Salut Pública de Catalunya (2018). Petits canvis per menjar millor. Disponible en línia

Agència de Salut Pública de Catalunya (2017). L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Disponible en línia

Agència de Salut Pública de Catalunya (2016). Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys). Disponible en línia

Agència de Salut Pública de Catalunya (2014). Menjar sa amb menys diners. Disponible en línia

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació. Calendari de productes de temporada. Disponible en línia

Agència de Salut Pública de Barcelona. Viure amb Salut. Alimentació.

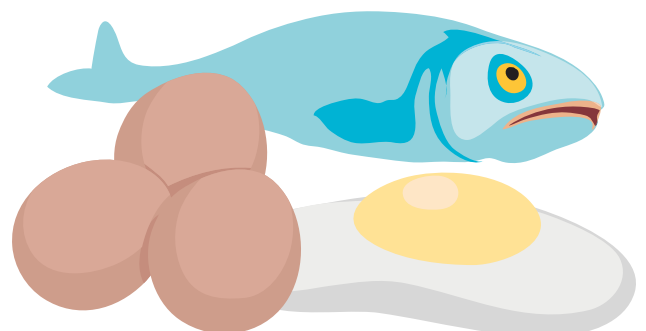
Ajuntament de Barcelona. Mercats de Barcelona.

Acord Ciutada per una Barcelona Inclusiva. Xarxa per la garantia del dret a una alimentació adequada a Barcelona.

Ajuntament de Barcelona. Economia Social i Solidària a Barcelona.

Ajuntament de Barcelona. Barcelona des de casa per la covid-19.

Ajuntament de Barcelona. Les meves ajudes.



7. ANNEXOS

Annex 1. Estimació del càlcul de tres menús diaris per a un adult

MENÚ 1: llegum i ou						
	Aliments	Pes net	Unitats	Pes paquet	Preu paquet	Cost menú
Esmorzar	Llet semidesnatada	200	ml	1000	0,59 €	0,12 €
	Cereals sense ensucrar	40	g	400	0,87 €	0,09 €
	Cafè molt	10	g	500	2,05 €	0,04 €
	Sucre	5	g	1000	0,69 €	0,00 €
	Taronja	150	g	1000	1,26 €	0,24 €
Mig matí	Pa barra	80	g	210	0,43 €	0,16 €
	Tomàquet de sucra	30	g	1000	1,13 €	0,04 €
	Tonyina en llauna oli	40	g	1000	8,07 €	0,32 €
Amanida de tomàquet i formatge						
	Tomàquet	150	g	1000	1,13 €	0,22 €
	Formatge fresc	125	g	500	1,59 €	0,40 €
	Orenga	2	g	44	0,60 €	0,03 €
Guisat de lleties amb verdures						
Dinar	Lleties cuites	80	g	400	0,59 €	0,12 €
	Arròs rodó	40	g	1000	0,79 €	0,03 €
	Ceba	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Pastanaga	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Oli d'oliva verge extra	20	g	3000	10,65 €	0,07 €
	Sal iodada	2	g	1000	0,18 €	0,00 €
	Mandarines	250	g	1000	1,26 €	0,40 €
	Cafè molt	10	g	500	2,05 €	0,04 €
	Llet semidesnatada	50	ml	1000	0,59 €	0,03 €
	Sucre	5	g	1000	0,69 €	0,00 €
	Berenar	logurt	250	g	750	0,58 €
Maduixes		100	g	1000	1,26 €	0,16 €
Sucre		10	g	1000	0,69 €	0,01 €
Infusió 1 sobre		1	u.	25	0,49 €	0,02 €
Amanida verda						
	Enciam	60	g	1000	1,13 €	0,09 €
	Ceba	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Pastanaga	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
	Vinagre	7	ml	1000	0,49 €	0,00 €
Sopar	Truita patata amb pa amb tomàquet					
	Ous	100	g	730,56	1,29 €	0,20 €
	Patata	150	g	5000	3,99 €	0,13 €
	Ceba	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Pa barra	50	g	210	0,43 €	0,10 €
	Tomàquet	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
	Oli d'oliva	30	ml	3000	10,65 €	0,11 €
	Sal iodada	3	g	1000	0,18 €	0,00 €

43

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants

* Els càlculs s'han fet amb el preu en brut,
aplicant els factors de porció comestible corresponent.

3,73 €

MENÚ 2: carn i ou

	Aliments	Pes net	Unitats	Pes paquet	Preu paquet	Cost menú	
Esmorzar	Llet semidesnatada	200	ml	1000	0,59 €	0,12 €	
	Cereals sense ensucrar	40	g	400	0,87 €	0,09 €	
	Pera	150	g	1000	1,26 €	0,24 €	
	Cafè molt	10	g	500	2,05 €	0,04 €	
Mig mati	Pa barra	80	g	210	0,43 €	0,16 €	
	Pernil del país	40	g	1000	8,61 €	0,34 €	
	Tomàquet	50	g	1000	1,13 €	0,08 €	
	Oli d'oliva verge extra	5	g	3000	10,65 €	0,02 €	
Amanida variada							
	Tomàquet	150	g	1000	1,13 €	0,24 €	
	Ceba	30	g	1000	1,13 €	0,05 €	
	Pastanaga	50	g	1000	1,13 €	0,08 €	
	Olives	15	g	400	1,70 €	0,06 €	
	Vinagre	7	ml	1000	0,49 €	0,00 €	
Arròs a la cassola							
Dinar	Arròs rodó	80	g	1000	0,79 €	0,06 €	
	Ceba	30	g	1000	1,13 €	0,05 €	
	Pebrot	30	g	1000	1,13 €	0,05 €	
	Pollastre	80	g	1000	3,35 €	0,27 €	
	Costella de porc	20	g	1000	8,57 €	0,17 €	
	Sal iodada	2	g	1000	0,18 €	0,00 €	
	Oli d'oliva verge extra	15	ml	3000	10,65 €	0,05 €	
	Taronja	200	g	1000	1,26 €	0,32 €	
	Cafè molt	10	g	500	2,05 €	0,04 €	
	Llet semidesnatada	50	ml	1000	0,59 €	0,03 €	
	Sucre	5	g	1000	0,69 €	0,00 €	
	Berenar	logurt natural	250	g	750	0,58 €	0,19 €
		Avellana sense torrar	25	g	200	2,45 €	0,31 €
Poma		150	g	1000	1,26 €	0,24 €	
Crema de pèsols							
	Pèsols congelats	150	g	1000	1,36 €	0,20 €	
	Ceba	100	g	1000	1,13 €	0,16 €	
	Pernil del país	25	g	1000	8,61 €	0,22 €	
Truita de patata i carbassó							
Sopar	Ous	100	g	730,56	1,29 €	0,20 €	
	Patata	100	g	5000	3,99 €	0,09 €	
	Carbassó	70	g	1000	1,13 €	0,11 €	
	Oli d'oliva verge extra	30	ml	3000	10,65 €	0,11 €	
	Sal iodada	2	g	1000	0,18 €	0,00 €	
	logurt natural	125	g	750	0,58 €	0,10 €	
	Sucre	5	g	1000	0,69 €	0,00 €	

* Els càlculs s'han fet amb el preu en brut, aplicant els factors de porció comestible corresponent.

4,49 €

MENÚ 3: carn i peix

	Aliments	Pes net	Unitats	Pes paquet	Preu paquet	Cost menú
Esmorzar	logurt natural	250	g	750	0,58 €	0,19 €
	Cereals sense ensucrar	40	g	400	0,87 €	0,09 €
	Nous	25	g	200	2,45 €	0,31 €
	Poma	150	g	1000	1,26 €	0,24 €
Mig matí	Pa barra	80	g	210	0,43 €	0,16 €
	Formatge semi	40	g	1000	7,20 €	0,29 €
	Tomàquet	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Oli d'oliva verge extra	5	g	3000	10,65 €	0,02 €
Espaguetis amb tomàquet						
	Pasta	80	g	1000	0,75 €	0,06 €
	Salsa de tomàquet fregit	40	g	500	0,94 €	0,08 €
	Formatge ratllat	20	g	1000	7,20 €	0,14 €
	Oli d'oliva verge extra	15	ml	3000	10,65 €	0,05 €
Peix amb pebrot verd						
Dinar	Perca o halibut	150	g	1000	7,13 €	1,07 €
	Farina	20	g	1000	0,43 €	0,01 €
	Pebrot verd	150	g	1000	1,13 €	0,24 €
	Oli de gira-sol	30	ml	5000	4,79 €	0,03 €
	Sal iodada	3	g	1000	0,18 €	0,00 €
	Kiwi	150	g	1000	1,26 €	0,24 €
	Cafè molt	10	g	500	2,05 €	0,04 €
	Llet semidesnatada	50	ml	1000	0,59 €	0,03 €
	Sucre	5	g	1000	0,69 €	0,00 €
	Berenar	Pa barra	80	g	210	0,43 €
Xocolata		20	g	30	1,17 €	0,08 €
Infusió		1	g	25	0,49 €	0,02 €
Trinxat de col i patata						
	Col	150	g	1000	1,13 €	0,24 €
	Patata	150	g	5000	3,99 €	0,15 €
	Alls	2	g	1000	1,13 €	0,00 €
	Cansalada	20	g	1000	8,57 €	0,17 €
Pollastre saltat						
Sopar	Pollastre	100	g	1000	3,35 €	0,42 €
	Pebre	2	g	44	0,60 €	0,03 €
	Pebrot verd	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
	Pebrot vermell	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
	Oli d'oliva verge extra	15	ml	3000	10,65 €	0,05 €
	Sal iodada	3	g	1000	0,18 €	0,00 €
	logurt natural	125	g	750	0,58 €	0,10 €
	Maduixes	50	g	1000	1,26 €	0,08 €
	Sucre	5	g	1000	0,69 €	0,00 €

45

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGBTI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants

* Els càlculs s'han fet amb el preu en brut, aplicant els factors de porció comestible corresponent.

4,99 €

Annex 2. Estimació del càlcul de quatre llistes de la compra mensuals

1 adult + 1 infant d'1 a 3 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra	Nombre de paquets/mes	Cost mensual
5 barres de quart	Setmanal	21,50	9,25 €
250 g de pernil del país	Setmanal	0,86	7,41 €
1 dotzena d'ous mitjans	Setmanal	4,30	5,55 €
320 g de peix fresc	Setmanal	1,38	6,15 €
400 g de peix congelat	Setmanal	1,72	12,27 €
5,4 kg de fruita	Setmanal	23,22	29,31 €
3,6 kg de verdura	Setmanal	15,48	17,46 €
1,6 kg de verdura congelada	Setmanal	6,88	9,33 €
200 g de carn vermella	Setmanal	0,86	7,37 €
450 g de pollastre o conill	Setmanal	2,00	6,71 €
2 l de llet	Setmanal	4,00	2,32 €
2 l de llet	Setmanal	4,00	2,32 €
5,5 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal	22,36	17,66 €
2 paquets de 2 terrines de 250 g	Cada setmana i mitja	3,00	4,77 €
1 falca de 250 g	Cada dues setmanes	0,50	3,60 €
3 caps de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes	6,00	5,22 €
3 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes	6,00	3,54 €
1 kg d'arròs	Cada dues o tres setmanes	1,30	1,03 €
1 pot de melmelada	Cada tres setmanes	1,25	1,31 €
2 rajoles petites de xocolata	Mensual	1,00	1,17 €
2 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual	2,00	7,00 €
3 paquets de 200 g de fruita seca oleaginosa sense fregir i sense sal	Mensual	3,00	7,35 €
6 kg de patates	Mensual	1,20	4,79 €
1 caps de infusions	Mensual	1,00	0,49 €
1 pot d'espècies	Mensual	1,00	0,60 €
1 paquet de cafè molt	Cada mes i mig	0,66	1,35 €
1 kg de sucre	Cada mes i mig	0,66	0,46 €
3 pots de tomàquet sense sucres afegits	Cada dos mesos	1,50	1,41 €
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada dos mesos	0,50	5,33 €
3 kg de pasta	Cada dos mesos	0,50	0,38 €
1 pot de maionesa	Cada dos mesos	0,50	0,70 €
1 l de vinagre	Cada tres mesos	0,33	0,16 €
1 kg de farina	Cada cinc mesos	0,20	0,09 €
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada divuit mesos	0,06	0,29 €
			184,12 €

2 adults + 1 infant de 3 a 5 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra	Nombre de paquets/mes	Cost mensual
12 barres de pa	Setmanal	52,00	22,36 €
460 g de pernil del país	Setmanal	1,98	17,05 €
3 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Setmanal	12,90	20,51 €
1 falca de 250 g de formatge sec	Setmanal	1,00	7,20 €
1 dotzena i mitja d'ous	Setmanal	6,45	8,32 €
500 g de peix fresc	Setmanal	2,15	9,60 €
680 g de peix congelat	Setmanal	2,92	20,86 €
10,7 kg de fruita fresca	Setmanal	46,00	58,06 €
6,5 kg de verdura fresca	Setmanal	27,95	31,53 €
3 kg de verdura congelada	Setmanal	12,90	17,50 €
350 g de carn vermella	Setmanal	1,51	12,90 €
900 g de pollastre o conill	Setmanal	3,87	12,98 €
9 paquets de 6 iogurts	Setmanal	38,70	30,57 €
3 capsas de cereals sense ensucrar	Setmanal	12,00	10,44 €
1 paquet de 6 llaunes	Setmanal	4,30	15,05 €
7 l de llet semi	Setmanal	6,00	3,48 €
3 kg de patates	Setmanal	2,58	10,29 €
5 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes	10,00	5,90 €
3 paquets de 200 g de nous	Cada dues setmanes	6,00	14,70 €
2 kg d'arròs	Cada dues o tres setmanes	3,40	2,69 €
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes	0,75	1,54 €
2 kg de pasta	Cada tres setmanes	2,80	2,10 €
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada quatre o cinc setmanes	0,22	2,34 €
5 rajoles de xocolata	Mensual	2,50	2,93 €
2 pots de tomàquet sense sucres afegits	Mensual	2,00	1,88 €
3 pots de mermelada	Mensual	3,00	3,15 €
1 kg de sucre	Mensual	1,00	0,69 €
1 pot d'espècies	Mensual	2,00	1,20 €
2 capsas de te	Mensual	2,00	0,98 €
1 l de vinagre	Cada mes i mig	0,66	0,32 €
1 paquet de 4 tubs de galetes tipus Maria	Cada dos mesos	0,50	0,50 €
3 pots de maionesa	Cada dos mesos i mig	1,20	1,68 €
1 pot de cacau soluble	Cada tres mesos	0,33	0,98 €
1 kg de farina	Cada tres mesos	0,33	0,14 €
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada vuit mesos	0,13	0,60 €
			353,03 €

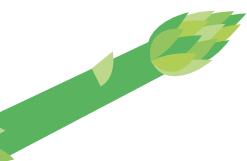
47

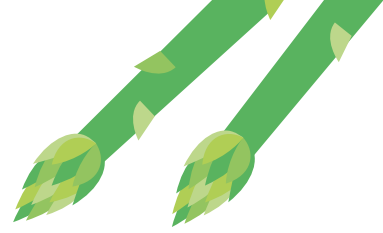
Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGTBI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants

2 adults + 2 infants de 6 a 12 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra	Nombre de paquets/mes	Cost mensual
19 barres de pa	Setmanal	81,70	35,13 €
800 g de pernil del país	Setmanal	3,44	29,63 €
4 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Setmanal	17,20	27,35 €
2 dotzenes i mitja d'ous	Setmanal	10,75	13,87 €
800 g de peix fresc	Setmanal	3,44	15,37 €
1 kg de peix congelat	Setmanal	4,30	30,67 €
16 kg de fruita fresca	Setmanal	68,80	86,83 €
9 kg de verdura fresca	Setmanal	38,70	43,66 €
4,8 kg de verdura congelada	Setmanal	20,64	28,00 €
600 g de carn vermella	Setmanal	2,58	22,11 €
1400 g de pollastre o conill	Setmanal	6,02	20,19 €
12 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal	51,60	40,76 €
4 pots de llegum cuit	Setmanal	17,20	10,15 €
7 l de llet semi	Setmanal	30,10	17,46 €
1 kg de pasta	Setmanal	4,30	3,23 €
4 kg de patata	Setmanal	3,20	12,77 €
3 paquets de 200 g de nous	Setmanal	12,00	29,40 €
2 paquets de pa torrat	Setmanal	8,00	5,52 €
2 falques de 250 g de formatge sec	Cada setmana i mitja	1,43	10,26 €
1 pot de maionesa	Cada setmana i mitja	2,30	3,22 €
7 capsas de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes	14,00	12,18 €
5 rajoles de xocolata	Cada dues setmanes	5,00	5,85 €
3 pots de melmelada	Cada dues setmanes	6,00	6,30 €
1 pot de cacau soluble	Cada tres setmanes	1,30	3,87 €
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes	1,30	2,67 €
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada tres setmanes	1,25	13,31 €
1kg de sucre	Cada tres setmanes	1,25	0,86 €
3 l de vinagre	Cada tres setmanes	1,25	0,61 €
3 pots de tomàquet sense sucres afegits	Mensual	3,00	2,82 €
7 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual	7,00	24,50 €
5 kg d'arròs	Mensual	5,00	3,95 €
2 capsas d'infusió	Mensual	2,00	0,98 €
1 pot d'espècies	Mensual	4,00	2,40 €
1 kg de farina	Cada mes i mig	0,66	0,28 €
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada tres mesos	0,33	1,58 €
			567,75 €





2 adults + 2 infants de 6 a 12 anys + 1 infant de 12 a 18 anys

Indicació llista compra	Freqüència compra	Nombre de paquets/mes	Cost mensual
3-4 barres de pa	Diària	112,00	48,16 €
1,1 kg de pernil del país	Setmanal	4,73	40,74 €
5 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Setmanal	21,50	34,19 €
2 falques de 250 g de formatge sec	Setmanal	2,15	15,48 €
3 dotzenes d'ous	Setmanal	12,90	16,64 €
1 kg de peix fresc	Setmanal	4,30	19,21 €
1,4 kg de peix congelat	Setmanal	6,00	42,80 €
20 kg de fruita fresca	Setmanal	86,00	108,54 €
11 kg de verdura fresca	Setmanal	47,30	53,36 €
6 kg de verdura congelada	Setmanal	25,80	35,01 €
700 g de carn vermella	Setmanal	3,00	25,71 €
1,7 kg de pollastre o conill	Setmanal	7,31	24,52 €
14 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal	60,00	47,40 €
5 capsas de cereals sense ensucrar	Setmanal	21,20	18,44 €
4 rajoles de xocolata	Setmanal	8,00	9,36 €
6 pots de llegum cuit	Setmanal	24,00	14,16 €
5 kg de patata	Setmanal	4,00	15,96 €
3 paquets de pa torrat	Setmanal	13,00	8,97 €
10 l de llet semi	Setmanal	40,00	23,20 €
4 paquets de 200 g de nous	Setmanal	16,00	39,20 €
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada dues o tres setmanes	1,65	17,57 €
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes	1,40	2,87 €
5 kg d'arròs	Cada tres setmanes	6,50	5,14 €
1 kg de farina	Cada cinc setmanes	0,80	0,34 €
2 pots de cacau soluble	Mensual	2,00	5,96 €
3 pots de tomàquet sense sucres afegits	Mensual	3,00	2,82 €
8,5 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual	8,50	29,75 €
7 pots de melmelada	Mensual	7,00	7,35 €
6 kg de pasta	Mensual	6,00	4,50 €
2 capsas d'infusions	Mensual	2,00	0,98 €
3 pots de maionesa	Mensual	3,00	4,20 €
3 pots d'espècies	Mensual	5,00	3,00 €
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada dos mesos	0,50	2,40 €
3 kg de sucre	Cada dos mesos	1,50	1,04 €
3 l de vinagre	Cada dos mesos	1,50	0,74 €
			729,69 €

49

Àrea de Drets Socials,
Justícia Global,
Feminismes i LGBTI

Guia per a una alimentació
saludable i de mínim cost
per a famílies amb infants

BCN

Guia per a una alimentació saludable
i de mínim cost per a famílies amb infants

