



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària



I Jornada Salut Planetària: per a un futur sostenible per a tots

DIETA PLANETÀRIA

PRESCRIVINT SALUT PER A LES PERSONES I EL PLANETA

Dra. Sara Prego Casares

MFIC ABS Granollers Centre. Membre del GdT Salut Planetària CAMFiC. Màster en Fitoteràpia UB.
Estudiant del Màster en Salut Planetària UOC.

Barcelona, 24 d'abril de 2025



1. Hamburguesa amb patates fregides



2. Trinxat



3. Empedrat



4. Amanida de quinoa amb seitons



5. Amanida de mongetes blanques



6. Paella mixta



7. Crema de carbassa amb formatge i llavors

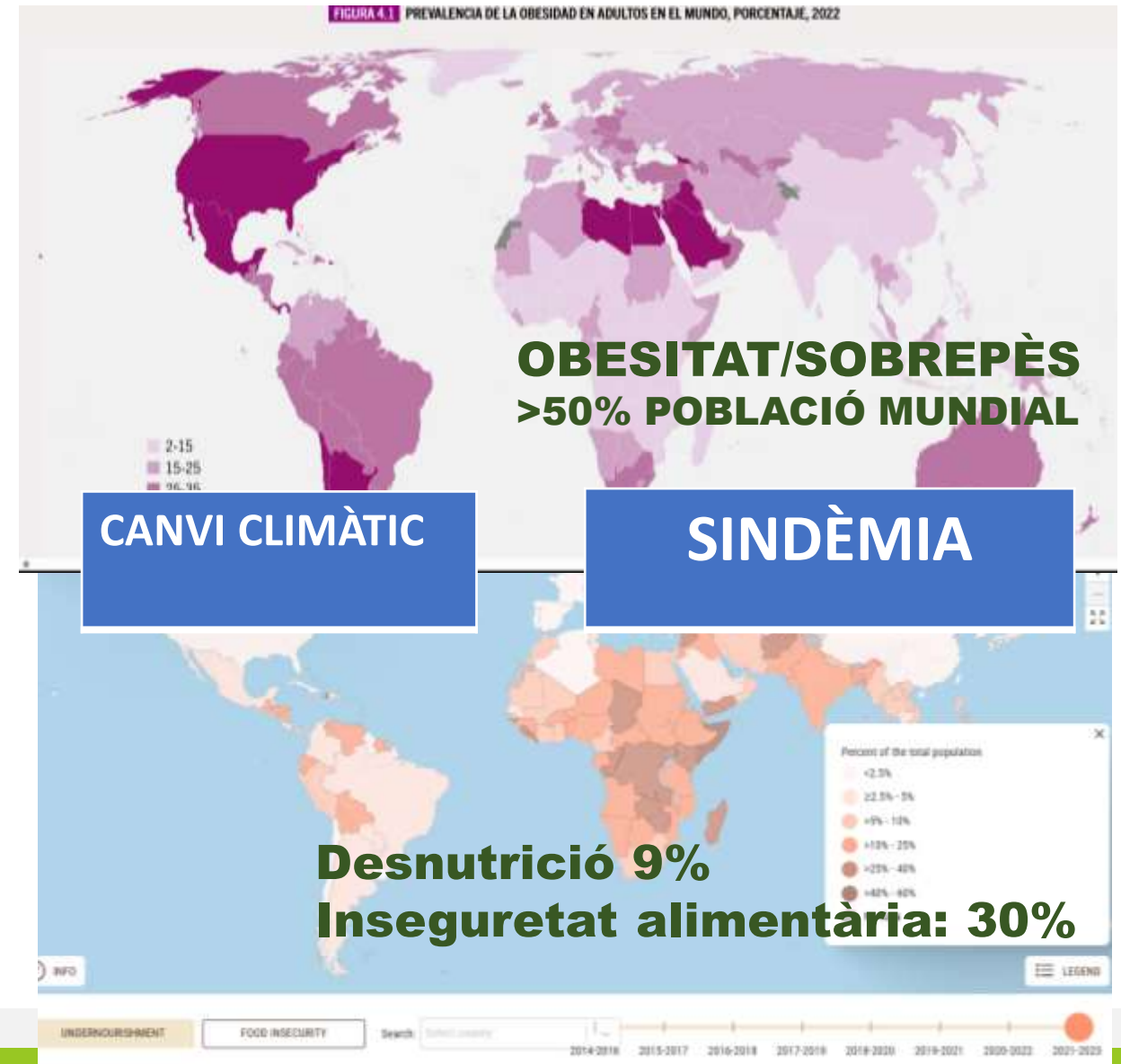
Objectiu de la sessió

- Conèixer breument què és la dieta planetària: justificació, principis i característiques
- Aprendre com adaptar-la a la realitat mediterrània i local.
- Donar eines concretes per prescriure des de la consulta.

Per què parlar de dieta a una jornada de salut planetària?

5.1 Impacte en la salut

- La dieta desequilibrada és una de les 1es causes de mortalitat evitable.
- Fins al 25% de les morts a Europa estan relacionades amb la dieta.
- ☐ Relació directa amb diabetis, obesitat, càncer i malalties cardiovasculars.
- 🌿 Una dieta basada en plantes podria evitar fins a 11 milions de morts l'any.
- 🍽️🌱 L'alimentació no sostenible provoca obesitat i desnutrició alhora.





IHME

El 10,6% de totes les morts l'any 2021 es van associar a una alimentació inadequada, sent les malalties cardiovasculars la principal causa de mort relacionada amb la dieta

News and events

Home > Research and analysis ▾

Global Burden of Disease (GBD)

The GBD study is the largest and most comprehensive effort to quantify health loss across places and over time, so health systems can be improved and disparities eliminated.

El 30% de les morts per malalties cardiovasculars es van atribuir a una mala alimentació el 2021.

[nature](#) > [nature medicine](#) > [articles](#) > article

Article | [Open access](#) | Published: 10 October 2022

Health effects associated with vegetable consumption: a Burden of Proof study

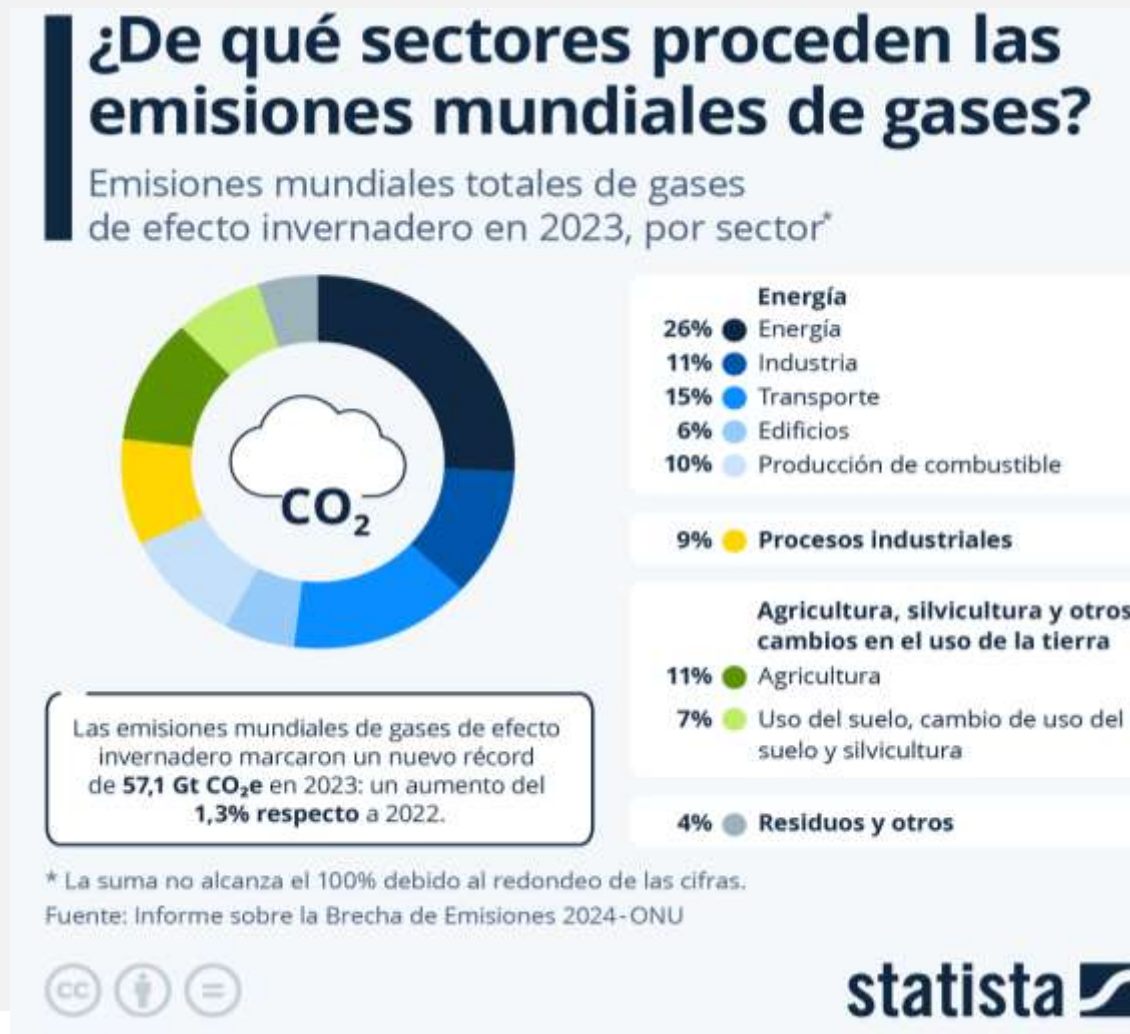
[Jeffrey D. Stanaway](#) , [Ashkan Afshin](#), [Charlie Ashbaugh](#), [Catherine Bisignano](#), [Michael Brauer](#), [Giannina Ferrara](#), [Vanessa Garcia](#), [Demewoz Haile](#), [Simon I. Hay](#), [Jiawei He](#), [Vincent Iannucci](#), [Haley Lescinsky](#), [Erin C. Mullany](#), [Marie C. Parent](#), [Audrey L. Serfes](#), [Reed J. D. Sorensen](#), [Aleksandr Y. Aravkin](#), [Peng Zheng](#) & [Christopher J. L. Murray](#)

[Nature Medicine](#) **28**, 2066–2074 (2022) | [Cite this article](#)

Un augment del consum de verdures fins a 300–370 g/dia es relaciona amb:

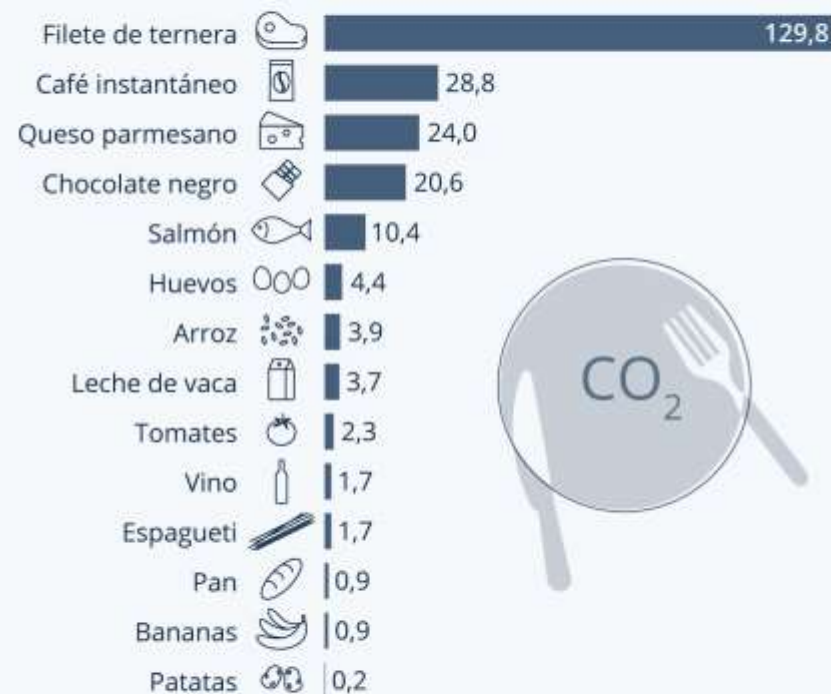
- ▼ -23% risc d'ictus isquèmic
- ▼ -23% risc de cardiopatia isquèmica
- ▼ -16% risc d'ictus hemorràgic
- ▼ -29% risc de càncer d'esòfag

5. 2 Impacte sobre el Planeta



La huella de carbono de los alimentos

Emisiones de gases de efecto invernadero por kilogramo de alimentos y bebidas seleccionados (en kg de CO₂ equivalente)*



Per què parlar de dieta a una jornada de salut planetària?

5. 2 Impacte sobre el Planeta

Per produir un kg de carn de vedella es necessiten 15.000 litres d'aigua, mentre que un kg de llegums en necessita menys de 4.000 litres

La huella hídrica de los alimentos

Cantidad de agua requerida para la producción de un kilogramo de alimentos seleccionados (en litros)



Fuente: FAO - El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2020

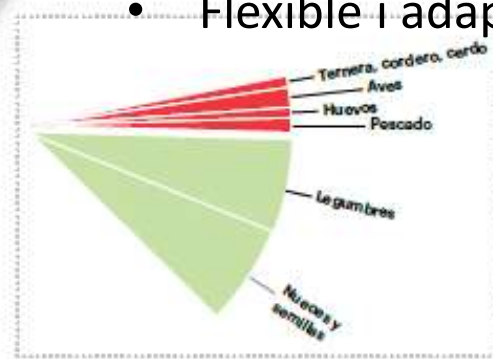


statista

Què és la **DIETA PLANETÀRIA?**



- Basada en vegetals, locals, de temporada i poc processada (Flexitariana).
- Reducció dràstica de carn vermella i peix i augment de llegums i fruita.
- 1/2 PLAT : vegetals i fruita; la resta: cereals integrals i proteïna vegetal o opcionalment animal. Plat de Harvard
- Flexible i adaptable a la cultura i recursos locals.



FONT: Willett, W., Rockström, J., Loken, B., et al. (2019). Food in the Anthropocene: **the EAT–Lancet Commission** on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 393(10170), 447–492. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4

- **Sí:** llegums (llenties, cigrons..), verdures de temporada, fruita local, oli d'oliva, fruits secs.
- **Reduir:** carn vermella, embotits, lactis en excés, aliments ultraprocessats.
- Peix blau de la costa i de temporada com a proteïna opcional, capturat amb mètodes respectuosos i sostenibles (pinxo, trasmall, nanses, palangre no industrial, canya, etc.; amb certificació MSC)
- Recuperar plats tradicionals vegetals de temporada i proximitat.

	Ingesta de macronutrientes gramos por día (rango posible)	Ingesta de calorías kcal por día
 Granos enteros Arroz, trigo, maíz y otros	232	811
 Tubérculos o vegetales almidonados Patatas y yuca	60 (0-100)	39
 Verduras Todo tipo de verduras	300 (200-600)	78
 Frutas Todo tipo de frutas	200 (100-300)	126
 Productos lácteos Leche entera o equivalentes	250 (0-500)	153
 Fuentes de proteínas		
 Ternera, cordero y cerdo	14 (0-28)	30
 Pollo y otras aves	29 (0-58)	62
 Huevos	13 (0-25)	19
 Pescado	28 (0-100)	40
 Legumbres	75 (0-100)	284
 Nueces y semillas	60 (0-75)	291
 Grasas añadidas		
 Aceites insaturados	40 (20-80)	354
 Aceites saturados	11.8 (0-11.8)	96
 Azúcares añadidos		
 Todo tipo de azúcares	31 (0-31)	120

Tabla 1

Objetivos científicos para una dieta de salud planetaria, con posibles rangos, para una ingesta de 2500 kcal/día

11 Pauta 1-2-3-4 per una dieta planetària saludable



1 dia/setmana carn vermella



2 dias/setmana ous, peix, aviram,

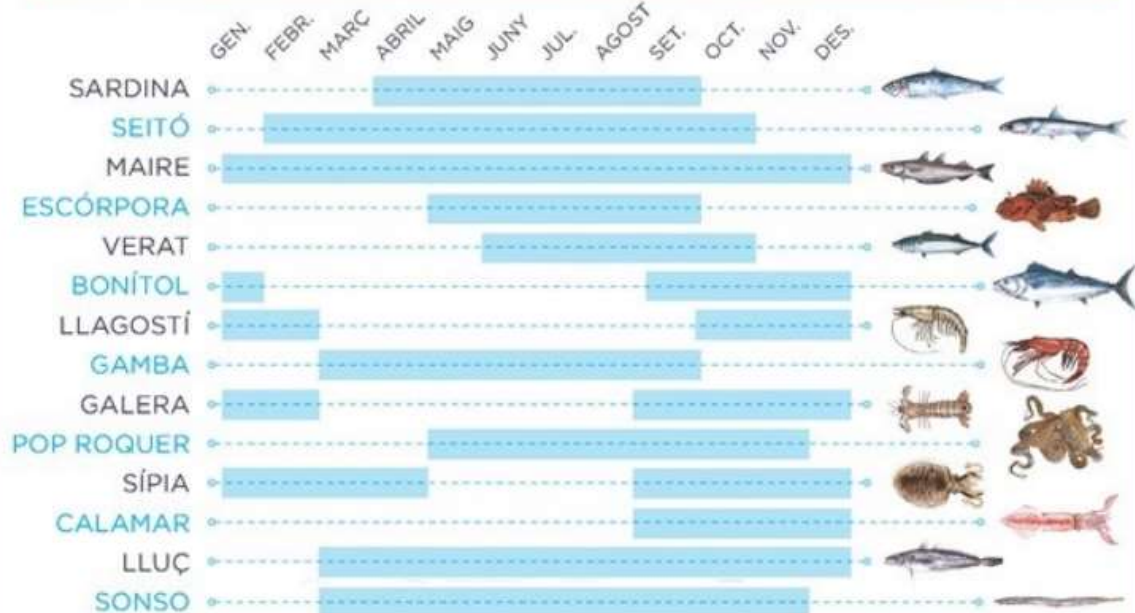


3-6 dies /setmana làctics, Greixos saludables, 
Tubèrculs,  Alternatives vegetals enriquides



4 -7 dies /setmana amb plats
vegetarians basats en llegums, i
verdura de temporada y sostenibles.
Cereals integrals , fruits secs.

Consumeix peix de temporada



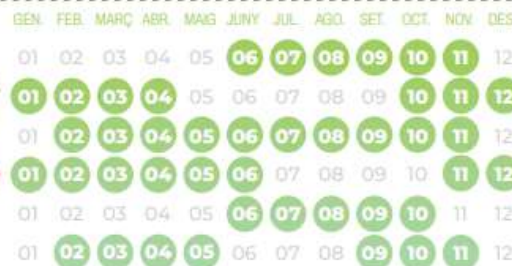
Fresc i etiquetat

Generalitat de Catalunya

Unió Europea

SILVESTRES

BLETS
BORRAINA
ORTIGA
ROSELLA
VERDOLAGA
MALVA

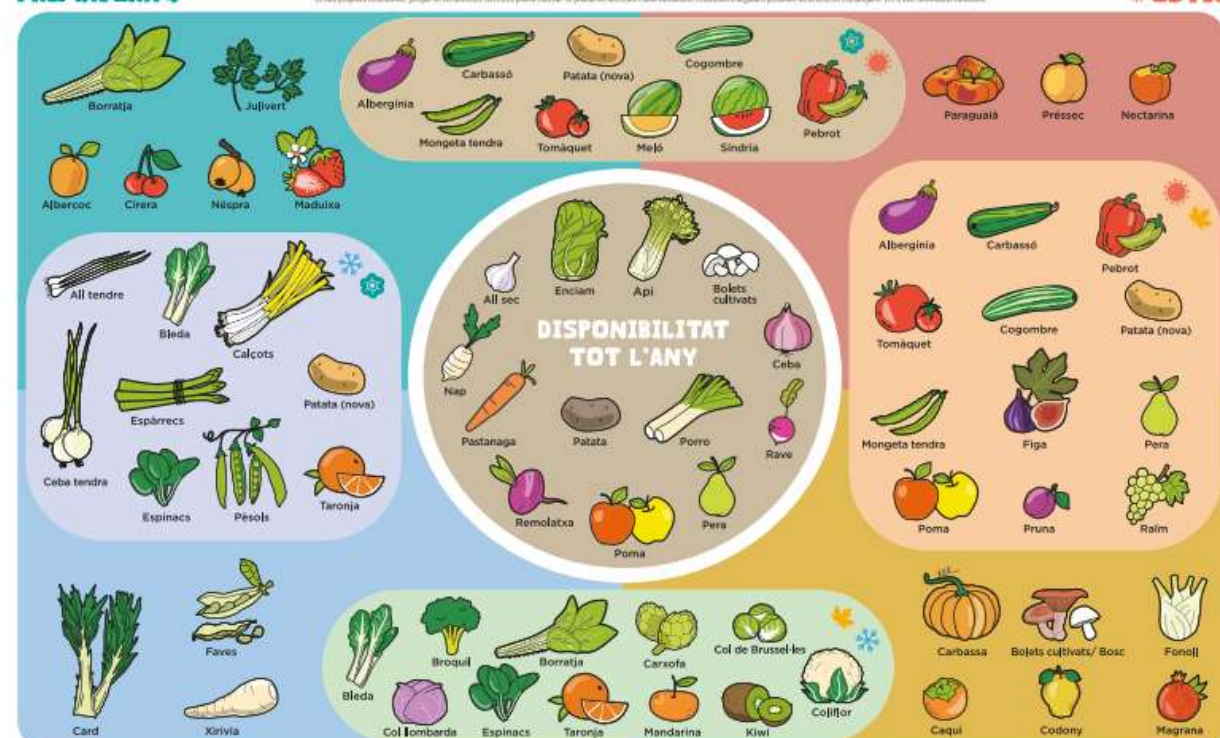


PRIMAVERA

Gaudim menjant sa i sostenible

CALENDARI DE TEMPORADA DE CATALUNYA

ESTIU



Generalitat de Catalunya

Programa Cooperatiu de Qualitat
 Participatiu de les explotacions agràries
 amb el suport econòmic de la UE.

TARDOR

Prescripció des de la consulta

- Educació: Consells breus, motivadors i adaptats.
- Parlar d'alimentació sostenible com una part més de la salut.
- Tríptic informatiu amb receptes i consells sostenibles.
- Ser Models a seguir.
- Col·laboració multidisciplinària. Nutricionista del CAP.

Recomanacions clau per prescriure alimentació sostenible

10



Adapta aquests consells a cada persona, segons la geografia local, el context socioeconòmic, les tradicions culinàries i les preferències

Infografia pròpia elaborada per a la Jornada de Salut Planetària, a partir de la Comissió EAT-Lancet.

1



Segueix una dieta basada en vegetals, amb varietat de fruita, verdura, fruits secs i llegums.

2



Proteïna vegetal en comptes d'animal: llegums, fruits secs i llavors.

3



Cuina casolana. Evitar processats i ultraprocesats.

4



Menjar de proximitat, comprar local i a petits productors.

5



Triar aliments de temporada.

6



Aliments ecològics i sostenibles.

7



Reduir malbaratament i comprar amb planificació.

8



Evitar envasos i residus, comprar a granil.

9



Menys transport motoritzat per comprar: mox-te a peu o én en bici

10



Adapta aquests consells a cada persona, segons la geografia local, el context socioeconòmic, les tradicions culinàries i les preferències

15 Models a seguir



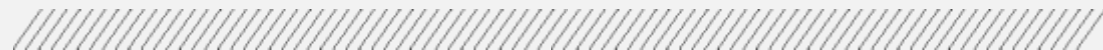




**QUIN ES EL DIA
DE MERCAT AL
POBLE?**

**ON ES EL MERCAT
DEL BARRI? I LA
PEIXETERIA?**

- No cal fer-ho perfecte, només millor.
- Fem-ho fàcil, fem-ho local, fem-ho plegats.





1. Hamburguesa amb patates fregides



2. Trinxat



3. Empedrat



4. Amanida de quinoa amb seitons



5. Amanida de mengetes blanques



6. Paella mixta



7. Crema de carbassa amb formatge i llavors

- Emissions Gap Report 2024 (UNEP);
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., et al. (2019). Food in the Anthropocene: **the EAT–Lancet Commission** on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 393(10170), 447–492. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4
- Pérez-Martínez P, Gómez Huelgas R, Pérez-Jiménez F. **Planetary health diet: do we have to reconsider the recommendations based on the Mediterranean diet?** Clin Investig Arterioscler. 2019;31(5):218-221. doi:10.1016/j.arteri.2019.09.001.
- United Nations Environment Programme (UNEP). **Emissions Gap Report 2024: Broken Record – Temperatures hit new highs, yet world fails to cut emissions (again)** [Internet]. Nairobi: UNEP; 2024 [citat 7 d'abril 2025]. Disponible a: <https://www.unep.org/resources/emissions-gap-report-2024>



**GRÀCIES I
BON PROFIT!**