

# PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

**Guardeu-vos la data!**



IX Jornada PReME: 2 de juliol

El dijous **2 de juliol** es realitzarà la **IX Jornada PReME**, com cada any, a la Fundació Alícia.

Aviat rebreu més informació, com el programa i l'enllaç per a la inscripció, però de moment, **reserveu-vos la data**.

**XIX JORNADA PAAS**  
**20 anys**

**PAAS** | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

**27 de novembre**

Una altra data important per reservar enguany és la **jornada de 20 anys del PAAS**. El **27 de novembre** se celebrarà aquest esdeveniment en el que es farà un balanç de la feina feta durant aquests 20 anys i es presentaran els projectes de futur. Anireu rebent més informació en els propers butlletins



El Govern inicia el desplegament del programa de **Prescripció Esportiva**, una iniciativa coordinada pels Departaments d'Esports i Salut per incorporar l'activitat física i l'esport com a eina terapèutica dins dels circuits d'atenció primària. El programa permetrà que professionals de la salut derivin pacients, mitjançant una recepta, a programes d'exercici físic supervisats per professionals de l'educació física esportiva, adaptats a les seves necessitats i condició de salut. L'objectiu és millorar la salut i la qualitat de vida de les persones amb un nivell baix d'activitat física, especialment d'aquelles que presenten factors de risc cardiovascular i/o diagnòstic de depressió o ansietat.

Podeu llegir la notícia a la [nota de premsa](#).

03/06/26  
13.00 - 14.30 h

Consell alimentari  
des de l'atenció  
primària de salut

Inscripció al  
seminari web  
[aquí](#)

Consell alimentari i desigualtats socials:  
reptes per a l'atenció primària

El dimecres dia 3 de juny de 13:00 a 14:30h es realitzarà el segon seminari web de l'any sobre **Consell alimentari des de l'atenció primària de salut**, en el marc de la formació que oferim des del [PAAS](#). En aquesta ocasió el seminari es centrarà en "**Consell alimentari i desigualtats socials: reptes per a l'atenció primària**".

En el document adjunt trobareu l'[enllaç d'inscripció](#) i també el programa.



En el marc de les accions d'acompanyament a l'aplicació del **Reial decret 315/2025**, de 15 d'abril, pel qual s'estableixen normes de desplegament de la Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, per al foment d'una alimentació saludable i sostenible en centres educatius, l'ASPCAT va organitzar el 14 d'abril passat el **seminari web "Com avaluar una programació de menús aplicant els criteris dels Reial decret 315/2025?"**.

Anava dirigit a dietistes-nutricionistes i altres professionals que treballen en el disseny, supervisió i avaluació de menús escolars. L'objectiu va ser avaluar en directe una programació de menús i comptabilitzar les freqüències d'aliments, en base als criteris del Reial decret 315/2025. Podeu accedir a la gravació del seminari en [aquest enllaç](#)

Amb l'objectiu d'arribar també a la ciutadania i les famílies, el dia 27 d'abril es va oferir el seminari web "**Menjar millor a l'escola: més saludable, sostenible i saborós**", organitzat per l'Escola Catalana de Salut. Per a més informació, cliqueu en [aquest enllaç](#).

**Passar-s'ho bé i menjar millor:** recomanacions per a l'alimentació de les estades escolars en [cases de colònies](#) i per als [campus esportius i casals d'estiu](#).

Els mesos de maig i juny són temporada de colònies escolars, mentre que a l'estiu molts infants gaudeixen de campus esportius i casals d'estiu. Es tracta d'experiències educatives que ajuden els infants i joves a connectar amb la natura, l'entorn i l'oci actiu, en convivència amb els i les companyes, els/les monitors/es i docents. Aquestes estades, però també són espais educatius i, per tant, s'ha de vetllar per a la promoció d'hàbits saludables, entre els que destaca una alimentació saludable.

Podeu consultar el document sobre **cases de colònies** en [aquest enllaç](#); i el document sobre **campus esportius i casals d'estiu** en [aquest altre](#).





El Govern promou la pràctica regular d'exercici com a eina clau per a la salut en la celebració del **Dia Mundial de l'Activitat Física**. Sota el lema “**Més moviment, més vida**”, centenars de persones s’han sumat a les activitats proposades, com una “masterclass” de ioga o una marxa nòrdica.

Segons [l'enquesta poblacional](#), amb 3.491 participants, el 62,6 % de la població afirma seguir les recomanacions d'activitat física, mentre que el 35% passa més de 7 hores asseguda en un dia habitual, tot i que el 84% assegura que interromp el temps sedentari amb pauses actives.

Podeu accedir a la nota de premsa en [aquest enllaç](#).



El [POICAT](#) (Programa de prevenció i abordatge de l'obesitat infantil a Catalunya) convoca el **Concurs Mil dies d'or**. L'objectiu és incentivar la creació de materials divulgatius que transmetin els missatges clau de l'estratègia dels mil dies d'or a les famílies. Per això, es convida als Equips d'Atenció Primària (EAP) i Equips d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR) a participar-hi. El període de presentació és del 15 de maig a l'1 de setembre.

Per a més informació, podeu cliqueu a [l'enllaç](#) i al [vídeo](#).



S’ha publicat una revisió bibliogràfica amb el títol “**Del tabac als ultraprocessats: com l'enginyeria industrial alimenta el risc de malalties**”. En aquest treball s’explica com la indústria dels ultraprocessats emula les estratègies addictives del tabac per fomentar un consum compulsiu i nociu. Atès que aquests productes s’associen a diversos problemes de salut, seria útil aplicar les campanyes de salut pública que van funcionar amb el tabac. Per exemple, les polítiques que redueixen la presència d'ultraprocessats i la seva publicitat, en dificulten el consum (per exemple, amb impostos o taxes) i, alhora, incentiven el consum d'aliments frescos o mínimament processats poden ser una via prometedora per disminuir els riscos que comporten.

Podeu llegir el resum de la publicació en [aquest enllaç](#).



L'Associació Americana del Cor ha publicat la seva **guia alimentària 2026**, amb consells per millorar la salut cardiovascular. La guia recomana seguir patrons saludables com la dieta mediterrània o DASH i evitar dietes miracle per reduir el risc cardiovascular. Prioritza aliments frescos i poc processats, fruita i verdura, cereals integrals, greixos vegetals, aliments proteics saludables i recomana reduir el sucre, la sal, l'alcohol i els aliments ultraprocessats. Podeu accedir a la guia en [aquest enllaç](#), i a la notícia resumida en [aquest altre](#).



El dijous 14 de maig a les 16h l'Organització Panamericana de Salut i la regió de les Amèriques de l'OMS han organitzat un seminari web en el marc de la **Setmana de sensibilització sobre la sal**. Es presentaran experiències, eines i polítiques per a la reducció de sal.

Per a més informació, podeu visitar [aquest enllaç](#), i per a inscriure-us, [aquest altre](#).



De la col·lecció d'infografies i càpsules de vídeo sobre fruites i hortalisses elaborades en el marc de l'**Any Internacional de les Fruites i les Verdures** us fem arribar la infografia de les maduixes: "**Es temps de maduixes**". Hi trobareu dades sobre les zones de cultiu, les característiques nutricionals, les formes de consum i possibilitats gastronòmiques, receptes, estratègies per reduir-ne el malbaratament, etc.

Podeu veure totes les infografies disponibles [aquí](#).

**PAAS** | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable