



Recomanació de cistella bàsica basada en aliments distribuïts a través del Banc dels Aliments

El propòsit de la cistella, és oferir aliments, amb els que es puguin confeccionar menús variats i saludables.

Els hàbits alimentaris són diversos, és per aquest motiu que s'ha optat per la composició d'una cistella, en lloc de suggerir menús concrets.

La cistella ha sigut confeccionada a partir dels aliments habitualment distribuïts pel BdA amb els quals poder confeccionar menús saludables.

Les quantitats proposades són per persona i setmana.

Les racions poden distribuir-se de forma diferent entre els aliments del mateix grup.

	Grups d'aliments	Racions/set	Pes/ració	grams/set
Consum diari	Farinacis (5xdia)	36*		
	Pasta	4	80	320,00
	Arròs	4	80	320,00
	Patates	4	200	800,00
	Pa	18	50	900,00
	Hortalisses i verdures (2xdia)			
	Hortalisses i verdures	14	200	2.800,00
	inclou tomàquet conserva			
	Fruïtes (3 x dia)			
	Fruïtes fresques	21	150	3.150,00
	Oli (4 x dia)			
	Oli	28	10	280,00
	Làctics (2,5x dia)	18		
	Llet Semi	9	200	1.800,00
	logurt	7	125	875,00
Formatge	2	40	80,00	
Consum setmanal	Carn-peix (2xdia)			
	Carn (preferència blanca)	3	125	375,00
	Ous	4	55	220,00
	Peix (blanc i blau)	3	135	405,00
	Llegums (pes en cru)	4*	80	320,00
Consum ocasional	Ocasionals			
	Sucre blanc	7	7	49,00
	Xocolates/ Cacao	4	10	40,00
	Galetes	2*	30	60,00

La cistella ha sigut confeccionada d'acord amb els **objectius nutricionals** de la *Sociedad Española de Nutrición Comunitaria* 2011, la proposta **d'ingesta dietètica de referència (IDR)** per a la població espanyola 2010 de la *Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)*, seguint les **recomanacions de la Piràmide d'Alimentació Saludable** de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, tan pel que fa al nombre de racions de cadascun dels grups d'aliments, les freqüències de consum, com per la mida recomanada de les racions i calculada per a una aportació de 2000 kcal/dia

Les freqüències i les quantitats de les racions són orientatives, han d'adaptar-se a l'edat i a les necessitats individuals. Extret de: Canal Salut (cinc de juny de 2019). *Piràmide d'alimentació saludable. Interpretació de la piràmide*