

CALENDARI UB 2024

ALIMENTA EL BENESTAR

Dotze consells per a una alimentació i un estil de vida saludables



Oficina de Seguretat,
Salut i Medi Ambient



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

CALENDARI UB 2024

ALIMENTA EL BENESTAR

Dotze consells per a una alimentació i un estil de vida saludables

L'Oficina de Seguretat, Salut i Medi Ambient i el Campus de l'Alimentació de Torribera de la Universitat de Barcelona volem compartir amb tota la comunitat universitària el calendari 2024 amb dotze consells pràctics per aconseguir una bona alimentació i un estil de vida saludable.

El calendari "Alimenta el benestar: dotze consells per a una alimentació i un estil de vida saludables" inclou també material addicional d'interès per complementar els consells que es donen.

Les recomanacions recollides al calendari han estat elaborades per Fernanda Zerón i Sònia Sánchez, dietistes nutricionistes i investigadores postdoctorals, i han estat supervisades per Carmen Vidal i Maria Izquierdo, catedràtiques de Nutrició i Bromatologia del Departament de Nutrició, Ciències de l'Alimentació i Gastronomia del Campus de l'Alimentació de Torribera.



Disseny gràfic: asformigas.info

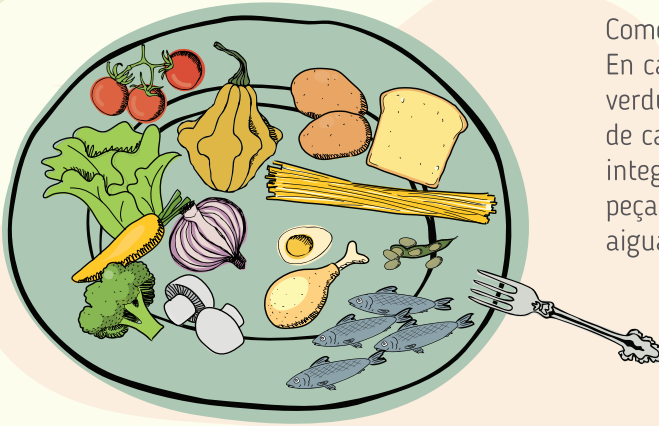
**Oficina de Seguretat,
Salut i Medi Ambient**



**UNIVERSITAT DE
BARCELONA**

COMBINA

Comença l'any amb bon peu.
En cada plat combina
verdures, proteïnes i hidrats
de carboni, preferiblement
integrals. De postres, una
peça de fruita i, per beure,
aigua.



GENER 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

més info



FEBRER 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			



ORGANITZA'T

Marca un dia de la setmana per planificar menús i fer llista de la compra. Quan ens organitzem, mengem millor.

FEBRER 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

més info

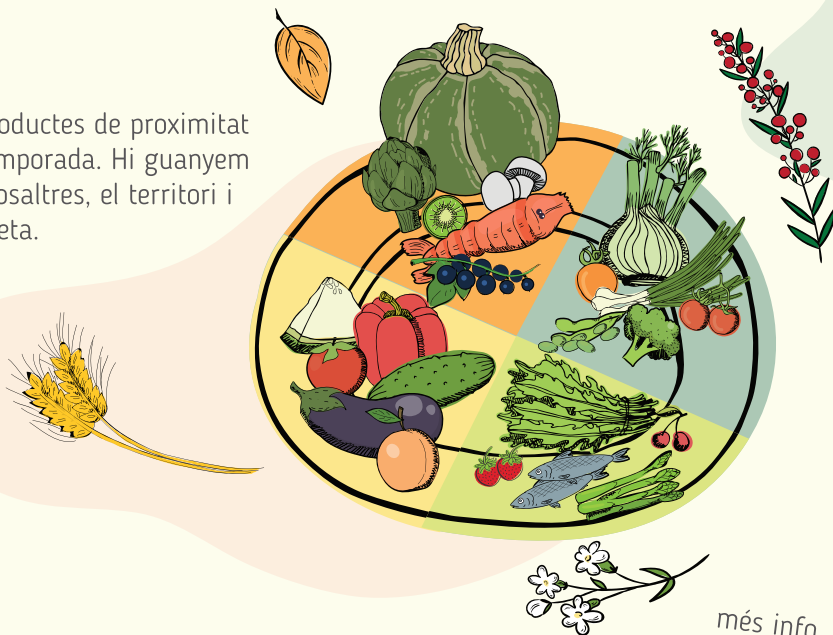


MARÇ 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

TRIA

Tria productes de proximitat i de temporada. Hi guanyem tots: nosaltres, el territori i el planeta.



MARÇ 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



més info

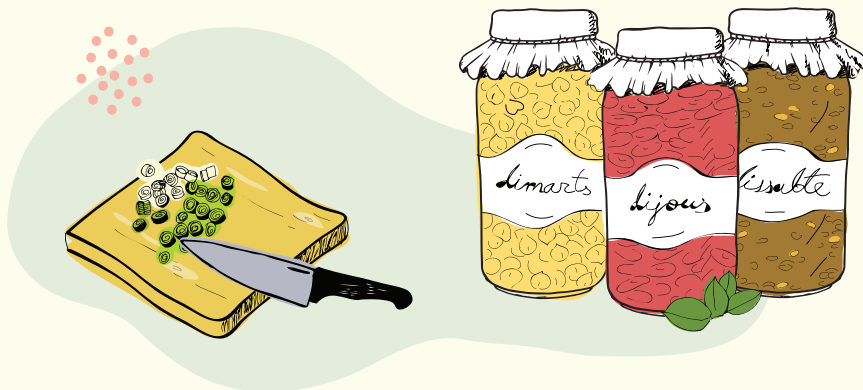


ABRIL 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PLANIFICA

Inclou llegums en dies alterns. Són aliments rics en proteïnes i fibra.



ABRIL 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

més info



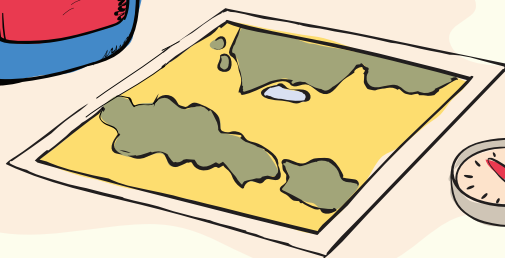
MAIG 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



MOU-TE

Ara que comença el bon temps, aprofita per fer excursions. Porta una ampolla d'aigua i una peça de fruita i/o fruita seca per picar si tens gana.



MAIG 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

més info



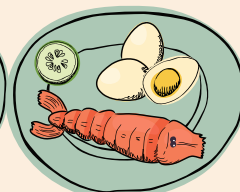
JUNY 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



PRIORITZA

Modera el consum de carn vermella i processada i prioritza el consum d'ous, carns blanques (pollastre, gall dindi), peix o llegums com la proteïna del teu plat.



JUNY 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

més info

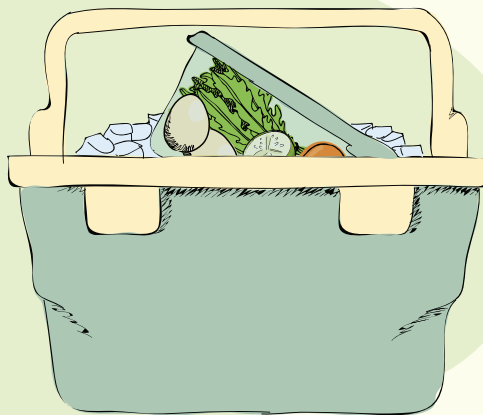


JULIOL 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

CONSERVA

Arriba la calor i la seguretat alimentària és molt important. Cuina bé la carn, el peix i els ous, conserva els aliments ben refrigerats i no trenquis la cadena de fred.



JULIOL 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

més info

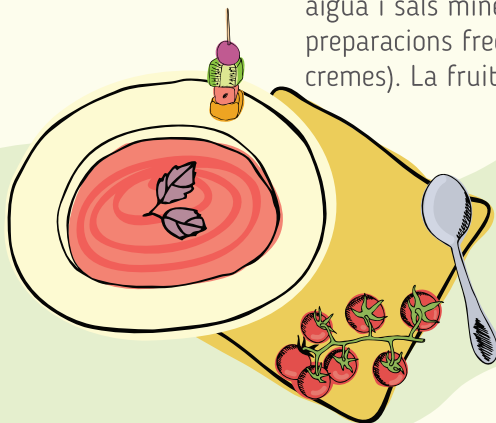
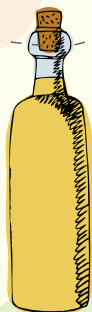


AGOST 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

REFRESCA'T

Menja't l'aigua dels aliments. Consumeix fruites, verdures i hortalisses perquè aporten aigua i sals minerals. Les pots consumir en preparacions fredes (gaspatxo, amanides i cremes). La fruita, millor sencera.



AGOST 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

més info

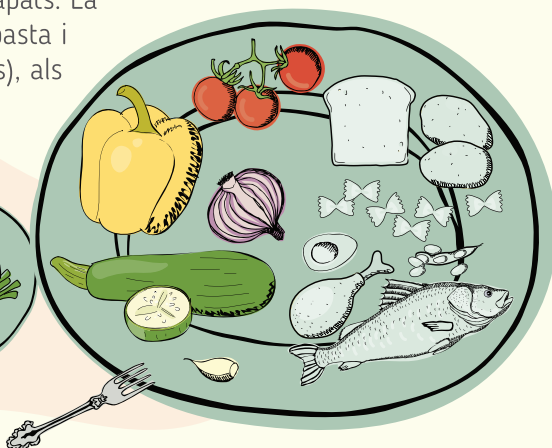
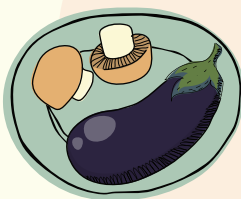


SETÈMBRE 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

CUIDA'T

Reprèn els bons hàbits alimentaris després de les vacances. Posa fibra a tots els àpats. La trobaràs als cereals integrals (pa, pasta i arròs), a les verdures (crues i cuites), als llegums i a la fruita sencera.



SEPTEMBRE 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

més info



OCTUBRE 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



VIGILA

Si ets amic del dolç, redueix, de mica en mica, el consum d'aliments i begudes ensucrades. Així el teu paladar s'adaptarà a gaudir de gustos menys dolços.

OCTUBRE 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

més info

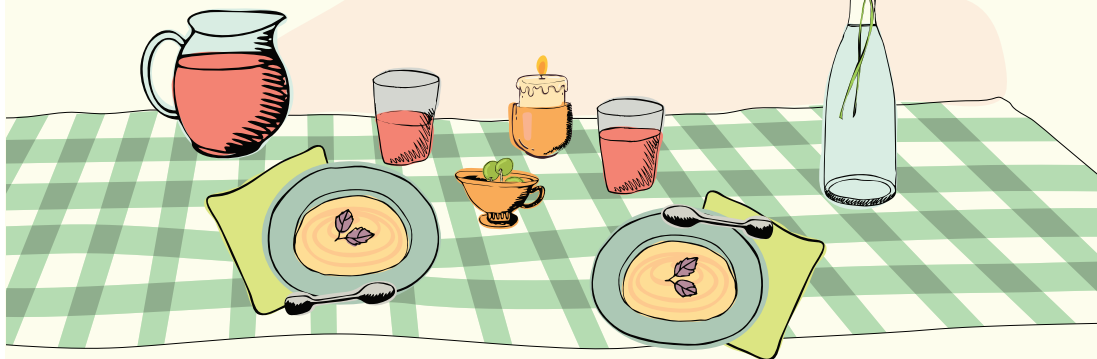


NOVEMBRE 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ENTAULA'T

És tan important què menges com quan i a on menges. Sempre que sigui possible, fes els àpats a taula i en companyia.



NOVEMBRE 2024

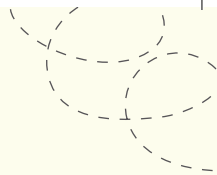
DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

més info



DÈSEMBRE 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



GAUDEIX

Gaudeix de les festes i dels aliments típics d'aquesta època. Tot i així, no oblidis seguir una bona alimentació i mantenir-te actiu.



DESEMBRE 2024

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

més info



GENER 2025

DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		