

Menjar bé per viure millor

RECULL FOTOGRÀFIC DE MENÚS PER A PERSONES AMB DIABÈTIS I OBESITAT



Generalitat de Catalunya
**Programa de prevenció i atenció
a la cronicitat**

Bisbarri
16

Publicació elaborada conjuntament amb:

| PINSAP |

Pla interdepartamental
de salut pública



**Generalitat
de Catalunya**



PROGRAMA
PACIENT
EXPERT
CATALUNYA®

Autores:

Núria Puig

Laura Arroyo

Marta Carrasco

Alguns drets reservats:

© de la il·lustració portada: Pilarín Bayés

© de la il·lustració de les pàgines 17, 19, 36, 52, 74 i 90: Marc Flores

© de la il·lustració de les pàgines 21, 38, 48, 50, 54, 82 i 86: Gabi Beneyto

© de la il·lustració de la pàgina 100: Roche

© de les fotografies: Jordi Taña, Núria Puig, Laura Arroyo i Marta Carrasco

© d'aquesta edició: 2016, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut



El text d'aquesta obra està subjecte a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>

Les il·lustracions i les fotografies estan excloses d'aquesta llicència.

Edita:

Departament de Salut. Programa de prevenció i atenció a la cronicitat

1a edició: abril de 2016

Dipòsit legal: B-9426-2016

Disseny gràfic: Sandra Penadès

Revisió lingüística: Geòrgia Bascompta Marsal. Oficina de Planificació Lingüística. Institut Català de la Salut

ÍNDEX

| | |
|---|-----|
| Presentació dels professionals | 5 |
| Què opinen els pacients del Programa Pacient Expert Catalunya®? | 8 |
| El nostre projecte es basa en el Mètode del Plat | 10 |
| Esmorzars | 11 |
| Dinars i Sopars | 34 |
| Consells del semàfor | 101 |
| Agraïments | 103 |

La idea d'aquest llibre surt de les demandes més escoltades a la sala de consulta per part de les persones amb diabetis.

En Jordi té diabetis des de fa 10 anys i ens explica que el que troba més a faltar és material educatiu, visual i pràctic pel que fa a l'alimentació del dia a dia.

S'ha evidenciat que l'adherència al tractament, la comprensió de la informació rebuda i l'adquisició d'habilitats, pel que fa al control i l'autocura es tradueixen en una millora de la qualitat de vida. Després de donar voltes a aquesta idea vam decidir donar impuls a aquest projecte que dóna vida a un llibre on recollim imatges reals de plats saludables del dia a dia, equilibrats i agradables a la vista.

Amb les habilitats fotogràfiques d'en Jordi i amb el nostre suport més tècnic, hem aconseguit que aquesta informació arribi als nostres pacients amb diabetis d'una manera clara, precisa, veraç i contrastada.

Per tant, en Jordi ha participat en el procés de disseny i d'avaluació del llibre.

Els professionals ja no decidim sols com s'han de fer les coses, busquem una relació d'ajuda on la persona té un paper clau i actiu.

Estem davant d'un model que aposta per capacitar les persones perquè prenguin el

control del seu problema de salut des de l'inici.

Aquest llibre, per tant, ha estat realitzat «*amb i per a*» les persones i tracta d'oferir recursos que els permetin ser més capaces i més estrictes a l'hora de la presa de decisions. També vol aconseguir una relació més estreta entre els objectius i la manera d'assolir-los, a fi de valorar els esforços i els resultats obtinguts.

Les persones necessitem informació que puguem comprendre i utilitzar en el dia a dia per fomentar accions saludables que protegeixin i promoguin la salut.

Jordi Taña

Pacient participant del Grup del
Programa Pacient Expert Catalunya®
en Diabetis tipus 2

Laura Arroyo Gómez

Resident d'Infermeria Familiar
i Comunitària

Marta Carrasco Gómez

Resident d'Infermeria Familiar
i Comunitària

Escoltar, mirar, posar-se al lloc de l'altre, acompanyar, confiar... són qualitats molt modestes però molt significatives a l'hora de centrar-nos en la persona i la seva educació en temes de salut.

En Jordi, la Isabel, l'Àngela, en Miquel, en Jesús, en Manolo, etc. tenen diabetis tot el dia, tot l'any i tota la vida; i a ells qui els escolta?

Quan des de l'àmbit de la salut ens plantejem donar poder als pacients (apoderar-los) sobre la seva malaltia crònica, hem d'assegurar-nos de ser allà en el moment que ells ho necessiten; per facilitar el procés d'aprenentatge, per resoldre els seus propis dubtes i fer-los responsables de la cura de la seva malaltia.

Des del Programa Pacient Expert Catalunya® en Diabetis tipus 2 i Obesitat, hem escoltat propostes que han fet els propis pacients d'acord amb les dificultats que ells tenen (socials,

econòmiques, emocionals i de salut), per posar en pràctica les recomanacions d'autocura.

La demanda més observada (el dia que es parla d'alimentació) ha estat sobretot la necessitat de dotar-los de material gràfic amb exemples de menús senzills, tipus de coccions i quantitats recomanades dels aliments bàsics més utilitzats en la cuina diària.

Aquest material, doncs, no hauria arribat a fer-se si no hagués estat per les necessitats sentides dels pacients, que han participat al Programa Pacient Expert Catalunya®, per l'escolta activa dels professionals, per la implicació desinteressada en el procés d'elaboració del projecte dels propis pacients i dels professionals sanitaris que acompanyem i assessorem en tot el procés.

De tot això n'ha sortit un recull fotogràfic amb recomanacions, dites populars, frases fetes i petites imatges que animen a seguir endavant i a veure que a casa tots podem menjar el mateix, i que només cal tenir en compte les quantitats, segons les necessitats i el desgast calòric de cadascú.

Esperem doncs que us sigui molt pràctic per al dia a dia.

Núria Puig i Bové

Infermera educadora en diabetis
Equip d'Atenció Primària Vic Nord

Què opinen els pacients del Programa Pacient Expert Catalunya®?

Experiència molt enriquidora, hem fet plegats un repàs de coneixements i junts hem agafat més autocontrol de la diabetis

Isabel Badosa Parramont

La pequeñas decisiones nos llevan a grandes logros

Jesús Medina Jiménez

Más seguridad en mi misma

Carmen Jiménez Tapia

**Es una
experiencia
gratificante,
despejamos muchas
dudas sobre nuestra
enfermedad y como
tratarla**

Maria de los Angeles Delgado González

**La malaltia
conviu amb mi,
no jo amb ella**

Josep Lavernia Salvador

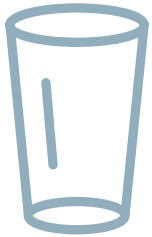
Ensenyar,

aprendre de tots plegats

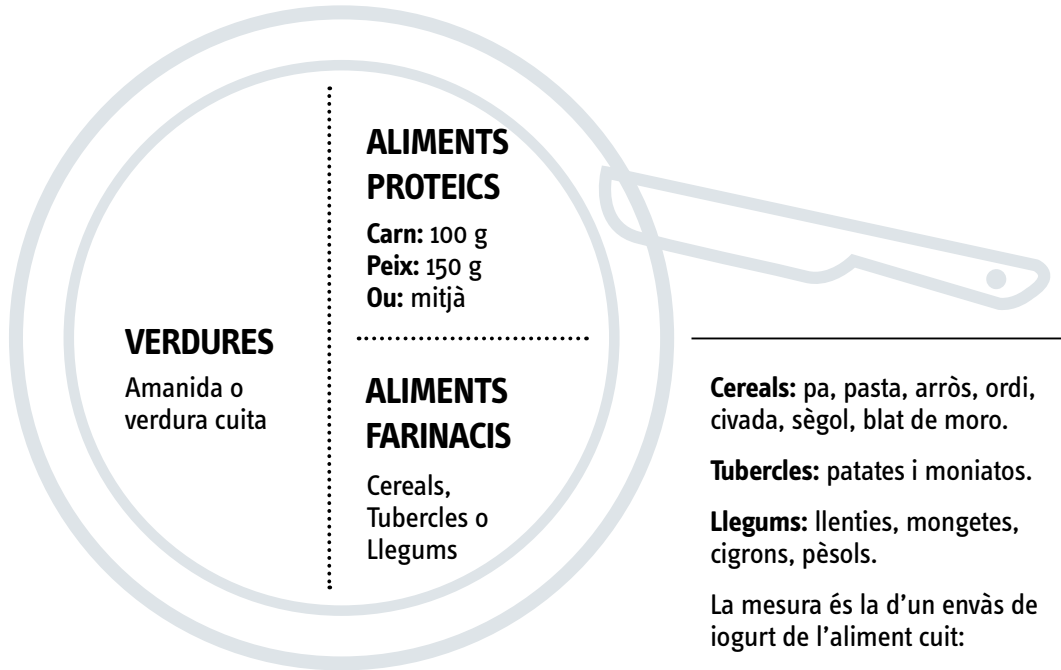
i ajudar-nos

Jesús Ferrer i Escrigas

El nostre projecte es basa en el MÈTODE DEL PLAT



1 fruita petita (100 g)



VERDURES

Amanida o
verdura cuita

ALIMENTS PROTEICS

Carn: 100 g
Peix: 150 g
Ou: mitjà

ALIMENTS FARINACIS

Cereals,
Tubercles o
Llegums

Cereals: pa, pasta, arròs, ordi, civada, sègol, blat de moro.

Tubercles: patates i moniatos.

Llegums: lletnies, mongetes, cigrons, pèsols.

La mesura és la d'un envàs de iogurt de l'aliment cuit:

- dones: aprox. 1 envàs
- homes: aprox. 2 envasos

23 cm Ø

ESMORZARS



- 200 ml de llet amb cafè sense sucre
(semidescremada o descremada)
- 60 g de pa integral amb tomàquet i pit de gall dindi
(amb una mica d'oli d'oliva extraverge)



**«Somriu a la vida
i la vida et tornarà
un somriure»**



- 2 iogurts descremats
- 60 g de pa integral amb tomàquet i pernil salat
(amb poc oli d'oliva extraverge)



«Caminar és la primera cosa que un nen vol fer i l'última a què una persona gran desitja renunciar»

John Butcher
Fundador del Walk21



- 2 iogurts descremats
- 60 g de pa integral amb tomàquet i pernil dolç
(amb una mica d'oli d'oliva extraverge)



**«Si tots junts
caminem, molt
lluny arribarem...»**



- 150 g formatge fresc descremat
- 2 llesques de pa de motlle integral amb melmelada light



**«Qui no esmorza
bé no té res a fer...
un bon esmorzar
el millor que hi
ha»**



- 200 ml de llet amb cafè sense sucre
(*semidescremada o descremada*)
- 4 galetes maria integrals amb un tros de xocolata negra sense sucre



Efectes de la pràctica regular d'activitat física

- **Prevenció i control de:**
 - ✓ Malaltia cardiovascular
 - ✓ Obesitat/sobrepès
 - ✓ Diabetis mellitus tipus 2
 - ✓ Càncer de colon
 - ✓ Malalties osteomusculars
- **Millora de la salut mental**
- **↓ Mortalitat**



- 200 ml de llet amb cafè sense sucre
(*semidescremada o descremada*)
- 3 torrades de pa integral amb formatge d'untar light



**«Qui menja poc
per sopar, un bon
descans tindrà»**



- 200 ml de llet amb cafè sense sucre
(semidescremada o descremada)
- 60 g de flocs de civada integral sense sucre



«Esmorza com un rei, dina com un príncep i sopa com un pobre»



- 200 ml de llet amb cafè sense sucre
(*semidescremada o descremada*)
- 60 g de cereals integrals sense sucre



**«Si estàs esperant
el moment perfecte
és ara...»**



- 200 ml de llet amb cafè sense sucre
(*semidescremada o descremada*)
- 2 llesques de pa de motlle integral amb tomàquet i formatge baix en greix



**«Tenir diabetis no
suposa renunciar
als plaers de la
cuina»**

Ferran Adrià
Cuiner



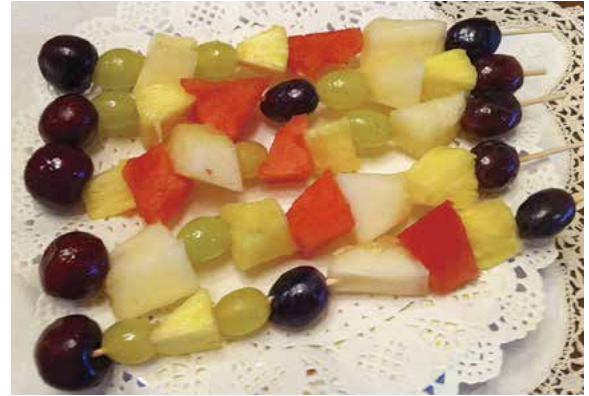
- 1 iogurt líquid descremat
- 3 torrades de pa integral i formatge d'untar light



«El pa no engreixa, el qui s'engreixa ets tu»



- 200 ml de xocolata desfeta sense sucre
- Coca sense sucre
- Pinya natural



DINARS I SOPARS



- Amanida amb tomàquet, enciam i ceba
- 100 g de vedella a la planxa
- 100 g de patata bullida (*1 patata de la mida d'un ou*)
- 20 g de pa integral
- 1 poma petita
- 1 got d'aigua

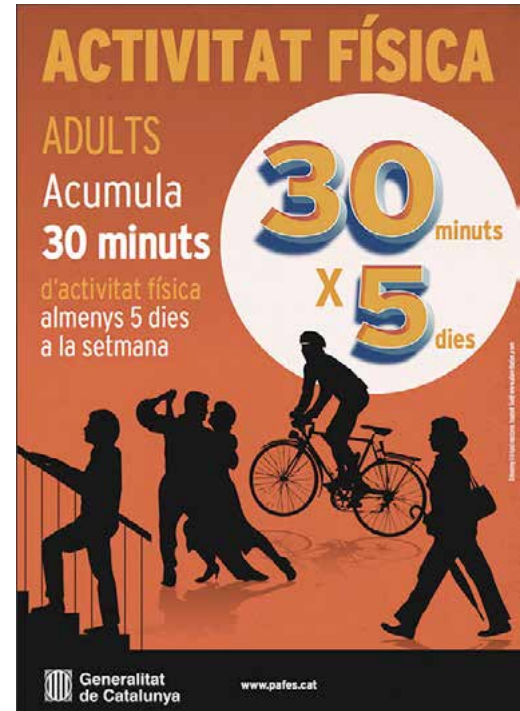


«A l'hora de menjar ens podem relacionar... »



- 300 g de carxofes saltades
- 100 g de xai a la planxa
- 60 g de pa amb tomàquet
- 1 taronja petita
- 1 got d'aigua

**«Tindràs molta
sort si cada dia fas
esport»**





- 300 g de coliflor bullida
- 100 g de porc a la planxa
- 100 g de cigrons *(equivalent a 1 envàs de iogurt de l'aliment cuit)*
- 1 pera petita
- 1 got d'aigua



**«La verdura
bullida
allarga la vida»**



- Amanida tomàquet, enciam, ceba i espàrrecs blancs
- 200 g de lasanya de carn
- 20 g de pa integral
- 1 paraguaià
- 1 got d'aigua



«Quan sentis que ja no pots fer ni un pas més, mira enrere i contempla tot el que has aconseguit; això et donarà prou impuls per fer el següent pas»



- Amanida d'endívia, tomàquet i espàrrecs
- 100 g d'hamburguesa de vedella
- 60 g de patates al forn
- 1 poma petita
- 1 got d'aigua



«Per fer una taula gustosa, una miqueta de cada cosa»



- 300 g de xampinyons
- 100 g de carn picada de porc i de vedella
- 100 g de pasta bullida amb salsa de tomàquet natural
(equivalent a un envàs de iogurt de l'aliment cuit)
- 20 g de pa integral
- 5 maduixes grosses
- 1 got d'aigua



**«Si canvies la
manera de veure
les coses,
les coses canvien»**



- 300 g d'espínacs saltats amb all
- 100 g de pollastre a la planxa
- 100 g de cigrons cuïts (*equivalent a un envàs de iogurt de l'aliment cuït*)
- 100 g de pinya natural (2 rodanxes)
- 1 got d'aigua



**«Tu pots.
Tan sols volia
recordar-t'ho»**



- 200 g de mongeta tendra
- 80-100 g d'arròs integral cuit
(equivalent a un envàs de iogurt de l'aliment cuit)
- 100 g de conill al forn
- 1 taronja petita
- 1 got d'aigua





- 100 g de pernil salat amb 2 tallades de meló
- 80-100 g d'arròs integral tres delícies bullit
(equivalent a un envàs de iogurt de l'aliment cuit)
- 1 ulleres petites integrals
- 1 got d'aigua



**«Tot es veu
diferent amb un
somriure»**



- 80 g de cols de Brussel·les
- 3 canelons de carn sense beixamel amb tomàquet
- 150 g de gambes a la planxa
- Macedònia de fruites
- 1 got d'aigua



**«Activa't
caminant!»**



- 300 g d'albergínia
- 100 g carn picada de porc i de vedella
- 80-100 g d'arròs integral bullit
(equivalent a un envàs de iogurt de l'aliment cuit)
- 20 g de pa integral amb tomàquet
- 7-10 cireres
- 1 got d'aigua



**«Per poder estar
ben sa el millor
és caminar»**



- 200 g de lasanya de verdures amb poca beixamel
- 100 g de saltat de verdures
- 30 g de pa integral
- 8-10 cireres
- 1 got d'aigua

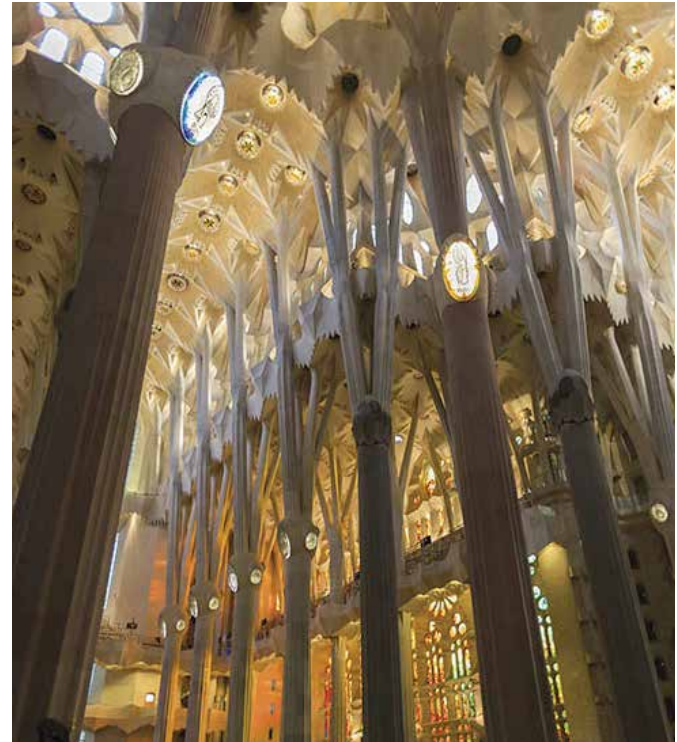


**«Caminar és
l'última cosa a
què una persona
gran desitja
renunciar»**



- 80 -100 g d'arròs integral bullit
(la mesura d'un envàs de iogurt de l'aliment cuit)
- 100 g de trossets de pernil dolç
- 75 g de pastanaga
- 75 g de ceba
- 20 g de pa integral
- 1 préssec petit
- 1 got d'aigua

«La bellesa és a l'interior»





- Amanida amb tomàquet, enciam i ceba
- 100 g de mongeta seca bullida
(equivalent a un envàs de iogurt de l'aliment cuit)
- 100 g de gall dindi a la planxa
- 2 albercocs petits
- 1 got d'aigua



**«Quan pensis
que no ets capaç,
confia en tu i
podràs»**

Hidekichi Miyazaki
de 104 anys, en una carrera de 100 metres llisos



- 300 g de bolets saltats amb all
- 80 g de botifarra a la planxa
- 100 g de cigrons cuits (*equivalent a un envàs de iogurt de l'aliment cuit*)
- 1 pera petita
- 1 got d'aigua



**«Si menges bé
avui, el teu cos
t'ho agrairà
demà»**



- 200 ml de gaspatxo o suc de tomàquet
- 100 g de lenties cuites (*mesura d'un envàs de iogurt de l'aliment cuit*)
- 100 g d'ales de pollastre al forn
- 20 g de pa integral
- 1 plàtan petit
- 1 got d'aigua



«Si el ventre no està content tot el cos se'n ressent»



- Lasanya de tomàquet i formatge fresc descremat
- 1 ou ferrat amb poc oli d'oliva extraverge
- 80 g d'arròs integral bullit (*equivalent a un envàs de iogurt de l'aliment cuit*)
- 20 g pa integral
- 5 o 6 maduixes grosses
- 1 got d'aigua



**«Potser encara
no hi has arribat
però ets més a la
vora que ahir»**



- 300 g de bròquil
- Truita: 2 ous + 100 g de patata cuita (*amb poc oli d'oliva extraverge*)
- 20 g de pa integral
- 1 taronja petita
- 1 got d'aigua



**«Cuida el teu cos
és l'únic lloc que
tens per viure»**



- Saltat de verdures: pebrot, ceba i pastanaga
- 1 ou ferrat (*amb poc oli d'oliva extra verge*) + 300 g de tomàquet natural
- 100 g de patata bullida
- 1 pruna i un albercoc petits
- 1 got d'aigua



**«Fer esport en
companyia
ens aporta
alegria»**



- 300 g de bròquil bullit
- Remenat: 1 ou + 100 g de bolets
- 60 g de pa integral
- 7-10 cireres
- 1 got d'aigua



**«Que els teus
aliments siguin la
teva medicina i la
teva medicina el
teu aliment»**



- 200 g de mongeta tendra bullida
- 100 g de patata bullida
- 1 ou cuit
- tomàquet
- 1 poma petita
- 1 got d'aigua



**«El teu cos
aconseguirà
el que la ment
vulgui»**



- 100 g de pastanaga amb ceba i 150 g espàrrecs
- 80 g de pasta bullida (*equivalent a un envàs de iogurt de l'aliment cuit*)
- 1 ou dur
- 1 poma petita
- 1 got d'aigua

La nostra recepta:

- 2 Kg de carinyo
- 3 Kg d'abraçades
- 4 Kg de paciència
- 8 petons
- 9 t'estimo i unes quantes carícies

*Barrejar-ho tot amb sentiment
i servir cada dia*

**«Qui la seva vida
vol allargar
del menjar i del
beure no ha
d'abusar»**



- 300 g d'espínacs saltats amb all
- 1 ou dur
- 100 g de cigrons cuits (*equivalent a un envàs de iogurt de l'aliment cuit*)
- 1 taronja petita
- 1 got d'aigua



**«Menjar per
pensar i pensar
per menjar»**



- 200 g de xampinyons saltats amb 80 g de ceba
- 150 g de calamar a la planxa
- 80-100 g d'arròs integral tres delícies
- Macedònia de fruita
- 1 got d'aigua





- 300 g de carxofes saltades
- 150 g de lluç a la planxa
- 80 g de patates fregides casolanes (amb poc oli d'oliva extraverge)
- 1 plàtan petit
- 1 got d'aigua



**«Ho aconseguiràs
no serà fàcil»**

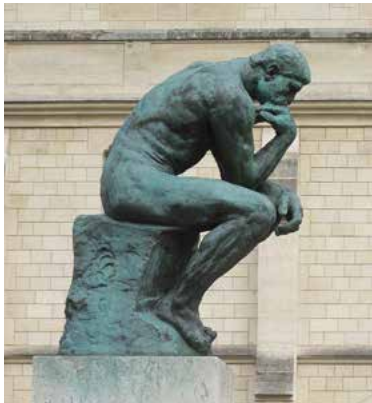


- Lasanya de tomàquet i formatge frec desnatat
- 80 -100 g d'arròs integral (*mesura envàs de iogurt de l'aliment cuit*)
- 150 g de salmó al forn
- 80 g d'arròs integral cuit (*mesura envàs de iogurt de l'aliment cuit*)
- 1 kiwi
- 1 got d'aigua





- 300 g de bròquil bullit
- 150 ml de sopa de marisc
- 150 g de llenguado a la planxa
- 20 g de pa integral
- 1 préssec petit
- 1 got d'aigua



«Mens sana in corpore sano»



- 200 ml d'escudella de pasta
- 100 g de vedella a la planxa al pebre verd o a la mostassa
- 20 g de pa integral
- 5-6 maduixes grosses
- 1 got d'aigua



«Som el que mengem , però el que mengem ens pot ajudar a ser molt més del que som»



- 200 g de lasanya de verdures amb poca beixamel
- 150 g de gambes a la planxa amb alls tendres
- 1 paraguaià
- 1 got d'aigua



**«Bon menjar
al matí és or,
a la tarda plata i
al vespre mata»**



- 200 g de cols de Brussel·les
- 150 g de gambes a la planxa
- 80 g de cloïsses a la marinera
- 20 g de pa integral
- 1 gelat petit sense sucre
- 1 copa de cava



**«Gelat i
llaminadura
sempre amb
mesura»**



- 150 g d'escudella de galets farcits de la carn d'olla
(cal fer el brou amb poc greix)
- 100 g de vedella
- Alls tendres a la planxa
- Dues tallades de meló
- 1 got de cola light o zero



**«En una data
assenyalada
una dieta
equilibrada»**



- Pizza casolana de massa prima amb verdures
- Pastissets casolans amb mató descremat i xocolata negra
- 1 cervesa sense alcohol



«Desconectar la ment, també és un bon aliment»



- 150 g d'escudella de galets farcits amb carn d'olla
(*cal fer el brou amb poc greix*)
- 150 g de salmó a la papillota amb alls tendres i 5-6 patates xips.
- Pastes petites amb mató descremat i xocolata negra
- 1 got de vi negre



«De tot pots menjar, però amb el semàfor has de vigilar»

EVITEU

Mantegues, begudes ensucrades, sucres de fruita industrials fregits, arrebossats, grasses, brioixeria industrial, *fast-food*, alcohol, sucres i mel.

RECORDEU

A mig matí i mitja tarda pot triar entre:

1 tallat

o

1 iogurt descremat

o

3 nous + 1 infusió.

*Podeu substituir 1 peça de fruita per 1 grapat (amb la mà tancada) de fruit secs crus.

DIÀRIAMENT

- Beure 5-6 gots d'aigua
- Caminar 30-60 minuts a pas lleuger.
- Làctics desnatats enriquits amb vitamines A i D.
- Dues peces de fruita petites

LIMITEU A:

- 2- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva extra verge per a TOT el dia
- 1 got de vi negre al dia *(si es desitja)*
- 2 trossets de xocolata negra a partir del 80%
- 2 tasses de cafè al dia

AGRAÏMENTS

Gràcies:

- Jordi (del grup del Programa Pacient Expert Catalunya®) i als seus amics per les fotos que ha fet amb tan encert i amb tanta professionalitat.
- Isabel i a totes les persones que han fet de pacients experts del Programa Pacient Expert Catalunya® en DM2 per donar-nos el seu punt de vista i el seu “bon fer” de cara a tots els altres components del grup.
- Anna, Lorena, Candi, Mariona, i Jordi per col·laborar en les imatges.
- Lluís, treballador social, i Sílvia, infermera del CAP del Remei, per compartir els tallers del Programa Pacient Expert Catalunya® de Vic.
- Mariona per la imaginació tot jugant menjant verdura.
- Dolors i Montse, les tutores de la Marta i la Laura residents d’infermeria, que han confiat sempre amb elles i els han donat suport en tot moment.
- A l’Equip d’Atenció Primària Vic Nord i a l’equip de diabetis del CAP Osona per motivar-nos en tot moment alhora de divulgar i posar en marxa tasques educatives dirigides a la comunitat.

- Montse pel teu assessorament dietètic.
- Pilarin per la teva petita gran portada.
- Pere, Enric i Pau pels vostres detalls tècnics i fotogràfics.
- Pilar, Josep i Geòrgia pel vostre assessorament lingüístic.
- Chón, Cap del Programa Pacient Expert Catalunya®, Paloma, Referent territorial del Programa, i Marta, Referent del Programa aquí a Osona, pel vostre assessorament i suport incondicional fent realitat aquest projecte.
- Carmen, Conxa i Gemma de l’Agència de Salut Pública de Catalunya pel vostre assessorament científic.
- A l’Associació de Diabètics d’Osona per donar-nos suport en tot moment quan es tracta de qualsevol material de suport educatiu.
- Jordi i Susana de Laboratoris Esteve per fer possible l’edició d’aquest llibre.
- Al SISO per deixar-nos compartir les imatges de “Al lloro”.
- Finalment a totes les persones amb diabetis, que heu participat al grup de Programa Pacient Expert Catalunya® i les que en un futur hi participareu, sense vosaltres tot això no hauria estat possible.