

# Alimentació saludable: percepció i pràctiques alimentàries de treballadors universitaris

- Modalitat RECERCA -

*Treball Final de Màster Nutrició i Salut*

Autora: Cristina Company Girbau  
Director: David Fornons Fontdevila

2on Semestre Març – Juliol 2019



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>)

# Índex

Abstract.....	3
1.Introducció.....	5
2.Objectius .....	10
3.Metodologia.....	11
4.Resultats.....	17
5.Discussió.....	26
6.Conclusions.....	31
7.Valoració final.....	32
8. Agraïments.....	34
9. Bibliografia.....	35
10. Annexos.....	39
Annex 1.....	39
Annex 2.....	47
Annex 3.....	50
Annex 4.....	52
Annex 5.....	52
Annex 6.....	53
Annex 7.....	60
Annex 8.....	61

## Resum

La preocupació per part del consumidor d'alimentar-se de manera saludable està a l'ordre del dia, tot i que el nombre de defuncions per excés de pes no deixa d'augmentar any rere any. La transició nutricional que ha tingut lloc en els últims 50 anys, ha comportat canvis en l'estil de vida de les persones i en el consum alimentari. La salut del treballador augmenta en riscos quan a banda d'estar assegut durant períodes prolongats de temps, aquest porta una alimentació inadequada. Dins d'un entorn sobreabundant d'informació i d'oferta alimentària, cada vegada es tenen més dificultats per a discernir allò que és sa del que no ho és. La present investigació s'ha dut a terme amb l'objectiu de fer una primera aproximació a la percepció que tenen treballadors de la Universitat Oberta de Catalunya respecte al concepte de l'alimentació saludable i la seva relació amb les pràctiques alimentàries que duen a terme al menjador de l'oficina durant l'àpat del dinar.

S'ha realitzat un estudi observacional transversal descriptiu mitjançant l'anàlisi de discursos d'un grup de discussió format per 7 treballadors i s'han examinat 39 dinars de carmanyola de treballadors que dinaven a un dels menjadors de l'edifici 22@.

Tot i que els treballadors tenen una percepció de l'alimentació saludable que està molt en concordança amb les recomanacions fetes per part de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, aquesta no determina que es duguin a terme bones pràctiques alimentàries, ja que es detecten certes mancances en les carmanyoles. Les barreres que dificulten la seva aplicació són reversibles, tot i que es donen en un entorn accelerat que en pot complicar la situació.

**Paraules clau:** Alimentació saludable, percepció, treballadors, dinar de carmanyola, entorn laboral, transició nutricional.

## Abstract

Consumers' concern about healthy eating is the order of the day, even though the number of deaths due to obesity keep increasing year after year. The nutrition transition that happened over the last 50 years has brought changes in people's lifestyle and food consumption. Risks on employees' Health rise when, apart from being seated for long periods, they tend to a poor diet.

From within an environment plenty of information and food supplies, there are more difficulties to distinguish what's healthy from what's not.

The current investigation has been done with the objective of working on a first approach to UOC employees' perception towards healthy dieting and its relationship with the food practices they undertake when having lunch at the office's canteen.

An observational, cross-sectional, descriptive study has been performed through a group discussion's analysis, formed by 7 employees, and the examination of 39 lunch boxes from employees who were having lunch at building's 22@ canteen.

Even though employees have a perception of healthy dieting which is aligned with the advice given by the Public's Health Agency of Catalonia (Agència de Salut Pública de Catalunya), this perception does not determinate that good food practices are happening, due to observed lacks in the examined lunch boxes. Barriers which difficult these practices are reversible, though they happen in an accelerated environment that may complicate the situation.

**Keywords:** healthy eating, perception, employees, lunch box, work environment, nutrition transition.

## 1. Introducció

Entre el 1975 i el 2016 la prevalença mundial d'obesitat gairebé va triplicar-se, tenint en compte les estimacions dutes a terme per l'OMS (l'Organització Mundial de la Salut), arribant a xifres epidèmiques. Segons les darreres dades recollides al respecte, es calcula que l'any 2016 la meitat de la població d'entre 18 i 74 anys tenia excés de pes, el 35% de sobrepès i el 14,6% d'obesitat; més de 1.900 milions de persones adultes afectades (1).

Concretament a Catalunya, l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) realitzada aquell mateix any, apunta que un de cada 2 adults d'entre aquestes edats tenia excés de pes (el 49%) (2).

L'obesitat i el sobrepès es defineixen com l'acumulació anormal o excessiva de greix que pot ser perjudicial per la salut. Des d'un punt de vista epidemiològic, es considera que una persona adulta presenta obesitat quan el seu índex de massa corporal (IMC) és igual o superior a  $30 \text{ kg/m}^2$  i que pateix sobrepès quan el seu IMC es troba entre  $25\text{-}29,9 \text{ kg/m}^2$ . Entre els valors d'IMC de  $18,5$  i  $24,9 \text{ kg/m}^2$  es considera que la persona presenta normopès (1).

Segons l'OMS, cada any moren com a mínim 2,8 milions de persones a causa de l'obesitat o el sobrepès (3). Alguns dels factors de risc associats poden prevenir-se; com el sedentarisme i alimentar-se de manera inadequada, factors estretament relacionats (4) amb l'aparició d'altres problemes de salut crònics no transmissibles, com és que cas de les malalties cardiovasculars, la diabetis mellitus tipus 2, la hipertensió arterial i alguns tipus de càncer, que representen dues terceres parts de les morts a escala mundial i el 46% de la morbiditat global (5). Pel que fa a les malalties cardiovasculars, aquestes són la primera causa de mort a escala mundial (1)(33).

Molt extensa és la bibliografia científica respecte a l'estudi de la prevalença d'obesitat i la relació amb les malalties cardiovasculars, així com les iniciatives i programes d'educació nutricional centrats en la seva prevenció, que han estat impulsats per part d'entitats i de les administracions públiques a través de la promoció de l'activitat física i l'alimentació saludable. No obstant els esforços, la tendència d'obesitat segueix augmentant any rere any (2). S'estima pel 2030 un 16% més de casos d'excés de pes a l'estat espanyol (6).

En contraposició amb aquest fet, els estudis d'hàbits i consum alimentari mostren una prioritat per part del consumidor pels aliments saludables (7). La preocupació per la dieta, les pràctiques saludables i en definitiva per menjar de manera saludable està a l'ordre social del dia, encara que el concepte no suposi el mateix per tots els grups socials (8), tot i no veure millores reflectides en els indicadors de salut (2).

L'alimentació i el comportament alimentari de la societat espanyola ha experimentat canvis en els darrers anys (10). Un procés de transició nutricional (11) que ha causat variacions en el consum energètic i en el perfil de la dieta, augmentant el consum d'aliments d'origen animal, aliments processats i sucres, i disminuint-ne la ingesta d'hidrats de carboni complexos, fibra (12) i el cost dels aliments d'alt contingut energètic (13). Hem passat de la carència d'aliments a una societat de la sobreabundància, d'unes feines que requerien una exigència física a llocs de treball més sedentaris, d'una producció més pròxima al productor a una producció alimentària més industrialitzada, així com d'una informació sobre alimentació i salut més aviat restringida i consensuada a la sobreinformació, on empreses, experts i altres agents socials intervenen en la comunicació d'allò que és considerat com a saludable (9).

Els hàbits alimentaris entesos com *el comportament més o menys conscient, col·lectiu i repetitiu que condueix a la gent a seleccionar, consumir i utilitzar un determinat aliment o dieta en resposta a unes influències socials i/o culturals* són determinats per diversos factors, entre els quals els factors fisiològics o del propi individu, els factors ambientals, així com els factors socioculturals i econòmics (26).

Així doncs, el consumidor que es troba exposat a diversitat d'opinions, influències i davant l'àmplia oferta d'aliments, cada vegada té més dificultats per a discernir allò que és sa del que no (9).

Si a més tenim en compte el ritme de vida accelerat propi de les societats modernes, on cada vegada cuinem menys i comprem més productes preparats (14) *“aquestes raons ens porten a pensar que, considerant en el seu conjunt, la recent tendència global d'obesitat té les seves arrels en un entorn obesogènic”* (Swinburnet al., 1999) (9).

És aquest context actual, on té lloc la modernització alimentària, que es pretén en aquest estudi fer una aproximació a la percepció actual del consumidor pel que fa a l'alimentació saludable i la relació d'aquesta amb les pràctiques alimentàries que dur a terme.

Entenem per alimentació saludable *aquella que és suficient, completa, equilibrada, satisfactòria, segura i adaptada al comensal* (16) (segons la seva edat i circumstàncies) *i a l'entorn sostenible i assequible* (16). Que sigui suficient implica *que la quantitat que es consumeix diàriament ha d'aportar la quantitat i la proporció adequada d'energia perquè l'organisme funcioni correctament i els nutrients energètics, plàstics i reguladors que el nostre cos necessita* (17).

Una alimentació saludable ha d'afavorir el manteniment del pes corporal i l'IMC en nivells adequats, un equilibri quantitatiu i qualitatiu entre la ingesta i la despesa energètica (balanç energètic), juntament amb la pràctica d'estils de vida saludables (17).

Les guies alimentàries sorgeixen per tal que la població pugui comprendre en què consisteixen aquests estils de vida saludables, així com disposar d'informació clara i entenedora sobre quins aliments són recomanats, en quina proporció i freqüència els ha de consumir (16) i dins de quins grups d'aliments es poden classificar. Un instrument amb informació qualitativa, el contingut del qual es basa en una àmplia evidència científica, que respon a les prioritats de salut pública i nutrició del país, així com al seu context sociocultural i econòmic, que pot facilitar l'apropament cap a patrons alimentaris més saludables (17) amb la pretensió de *reduir el risc de les malalties més generalitzades en la societat en què es dirigeix* (18).

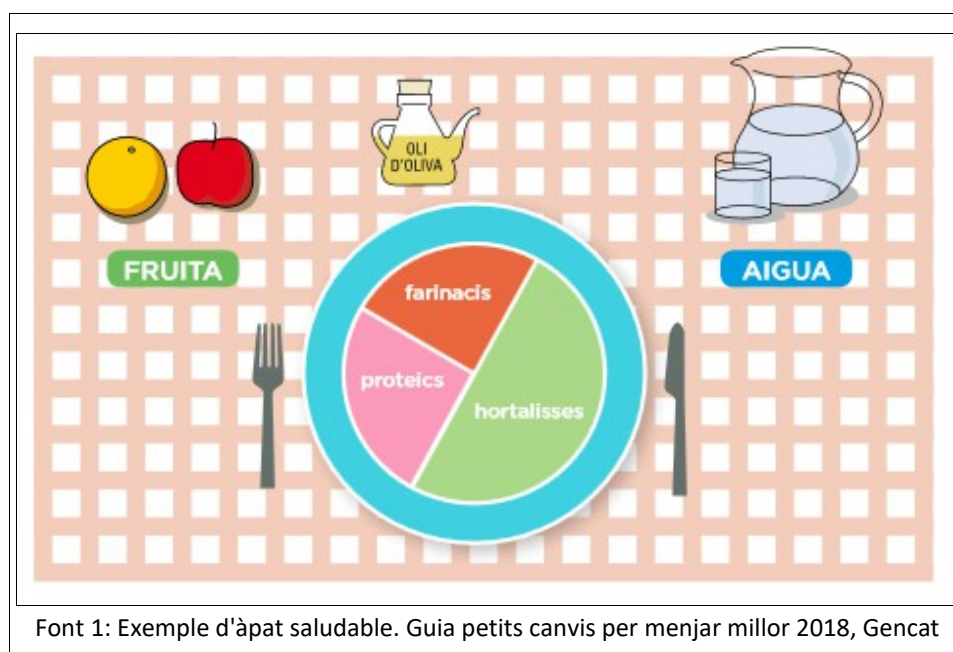
N'és un exemple de proposta saludable la dieta mediterrània, molt coneguda en el nostre entorn, caracteritzada per un consum majoritari d'aliments d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, fruites i verdures de temporada, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge extra i làctis (en menor quantitat) i en menor freqüència i quantitat el peix, les carns i el consum d'ous, entre d'altres aspectes que la defineixen (16)

El Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS) va ser elaborat pel Departament de Salut en resposta a l'increment observat en la prevalença d'obesitat en els darrers anys. En les accions i

recomanacions proposades per l'organisme, es potencia l'alimentació mediterrània a través d'una piràmide d'alimentació saludable que representa quina és la freqüència amb què s'han de consumir els diferents grups d'aliments, l'augment de l'activitat física i la hidratació amb aigua, i la importància de disminuir el consum de sal, greixos d'origen animal, els sucres i els aliments precuinats (19).

Tanmateix, la varietat d'una alimentació saludable també fa referència a les coccions, on cal diversificar i utilitzar tècniques de cocció més sanes per obtenir una dieta equilibrada (36). Entre les més recomanades trobem la tècnica al vapor, *que permet una cocció homogènia i que es conservin les qualitats nutritives dels aliments conservant vitamines i sals minerals que es poden perdre si bullim les verdures i hortalisses*, la cocció al forn, el saltat o la planxa, per davant del fregit o arrebossat (els quals cal consumir més esporàdicament).

L'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) a més, aconsella repartir els aliments en diversos àpats al dia. Pel que fa al dinar i al sopar, proposa una estructura similar, on predominen les verdures i hortalisses i els farinacis, reservant una petita part per als aliments proteics, aigua com a beguda i les postres per a finalitzar, constituïdes per fruita fresca (16).



Es considera que un dinar i sopar equilibrat han d'estar formats pels aliments següents (18):



- Pasta, arròs, patates, llegums, cereals o pa
- Verdura cuïta o crua com a amanida
- Carn, peix, ou, marisc o substitutius, com tofu o seitan
- Fruita o làctic.

Entre les accions en termes de prevenció de salut que formen part del PAAS trobem, entre d'altres, les dedicades a l'àmbit laboral. I és que els programes de promoció de la salut en els llocs de treball representen un entorn efectiu per a influir en els patrons dietètics de les persones, tenint en compte el considerable temps que els treballadors dediquen a la feina (20), així com augmentar la seva productivitat (21).

Cal tenir en compte que molts treballadors es troben exposats a riscos de mortalitat cardiovascular pel fet que el seu lloc de treball implica estar assentat durant períodes prolongats de temps. L'evidència científica demostra que l'activitat física no compensa aquest risc (22).

Si a més d'aquest fet, tenen lloc altres factors que faciliten l'aparició de l'obesitat o la diabetis, com ara dur a terme una alimentació inadequada i pràctiques no saludables, tot apunta que això no afavoreix a un millor estat de salut del treballador.

La Universitat Oberta de Catalunya forma part de la Xarxa Catalana d'Universitats Saludables (USCAT) (23). *Una universitat saludable és aquella que crea un entorn que promou la salut de l'alumnat, el professorat i el personal d'administració i serveis; promou la recerca i la docència sobre aquests temes i desenvolupa aliances per a la promoció de la salut amb repercussió en la comunitat* (24). En trobem un exemple en la setmana de l'alimentació saludable organitzada des de fa quatre edicions en aquesta universitat, on tenen lloc diverses activitats, tallers i xerrades, dirigides als seus treballadors, que promouen hàbits saludables.

Un estudi previ (Bach A et al., 2018) (25) presentat al congrés Nutrimad 2018, va avaluar mitjançant una enquesta que contenia diversos instruments validats com IPAQ i MEDAS, així com l'autopercepció de salut i patrons de la son, quins són els hàbits quotidians dels treballadors universitaris de la mateixa institució i la seva adhesió a la dieta mediterrània. Els resultats de l'enquesta realitzada a 580 treballadors, el 70% dels quals presenta normopès, va concloure que el 91,3% dels treballadors enquestats considera que la seva salut general està entre bona i excel·lent. Tanmateix, tot i que

l'adherència de la Dieta Mediterrània sigui mitja o alta (76,9%), els resultats mostren un alt consum de rebosteria industrial i dolços.

Partint d'aquest estudi on podem observar resultats favorables en termes d'adherència a la dieta mediterrània segons la informació proporcionada per part dels treballadors, en el present es pretén fer una primera aproximació que ens porti a conèixer la percepció que tenen treballadors universitaris de la mateixa entitat sobre el concepte d'alimentació saludable i la seva relació amb les pràctiques alimentàries que duen a terme en els menjadors de les oficines, concretament en l'àpat del dinar, des d'una perspectiva qualitativa.

Les percepcions d'una alimentació saludable segueixen sent un problema inexplorat, segons apunten diversos estudis. Es requereixen més dades sobre la percepció de l'alimentació saludable i el seu paper com a determinant de l'elecció d'aliments (26).

Fer una primera aproximació a conèixer els conceptes i les idees que construeixen la percepció sobre l'alimentació saludable, la seva aplicació a la pràctica, així com detectar factors que en dificulten l'adopció de bones pràctiques, pot afavorir en el disseny d'intervencions d'educació nutricional que promoguin una alimentació saludable en l'edat adulta i en futures investigacions que es vulguin dur a terme en una mostra més àmplia de treballadors i d'àpats a analitzar.

## **2. Objectius**

### **2.1 Objectius genèrics:**

L'objectiu principal d'aquest treball és analitzar de manera aproximada la percepció de l'alimentació saludable per part de treballadors universitaris i la seva relació amb els menús que porten a la feina en l'àpat del migdia.

D'aquesta manera, es pretén relacionar els resultats obtinguts amb les recomanacions alimentàries de l'administració pública en termes d'alimentació saludable.

### **2.2 Objectius específics:**

- Identificar aliments i pràctiques alimentàries considerades saludables i no saludables.

- Detectar quins factors dificulten l'aplicació d'hàbits concebuts com a saludables
- Analitzar si existeix relació entre la percepció i l'àpat del migdia a la feina.
- Relacionar els resultats obtinguts amb les recomanacions alimentàries per part de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

### **3. Metodologia**

#### **3.1 Tipus d'estudi**

El mètode presentat s'emmarca dins d'una investigació de recerca a través d'un estudi observacional transversal descriptiu que té com a referència fer una aproximació sobre la percepció de l'alimentació saludable per part de treballadors universitaris de la Fundació Universitat Oberta de Catalunya i la seva relació amb les pràctiques alimentaris que duen a terme quan es queden a dinar a l'oficina, des d'una perspectiva qualitativa. Les dades extretes han estat relacionades amb les recomanacions de salut per part l'Agència de Salut Pública de Catalunya (16)(19)(27)(32)(35)(36). S'ha escollit un estudi transversal, ja que es disposava d'un període de temps limitat, on l'observació s'ha dut a terme entre la tercera setmana de maig del 2019 (la setmana posterior a la finalització de la setmana saludable ja esmentada), fins a la darrera setmana del mateix mes (dia 1 i 2 de juny inclosos).

#### **3.2 Població**

Tal com hem comentat, els participants d'aquest estudi han estat treballadors universitaris de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Del total de treballadors de la universitat (5353 persones) 629 persones pertanyen al grup de gestió que treballa fent tasques administratives, 429 persones són professors propis i investigadors i 4295 professors col·laboradors i tutors (28).

Pel que fa als treballadors de gestió, la jornada ordinària és de dilluns a dijous i s'estableix en 8,25 hores i 6 hores els divendres, sent de 7 hores de dilluns a divendres en període de jornada intensiva (29), fet que implica que molts treballadors utilitzin els espais de menjador d'aquesta seu per a realitzar l'àpat del migdia.

Donat que es compta amb un breu termini per a la seva planificació, la metodologia s'ha aplicat en una de les tres seus institucionals de la universitat, a l'Edifici 22@ situat a la Rambla del Poblenou de Barcelona, ja que també és l'oficina de treball de l'investigador d'aquest estudi.

### 3.3 Sistema de recollida de dades

**a)** Pel que fa a la recollida de dades sobre les pràctiques alimentàries que es donen durant l'àpat del dinar en els menjadors de l'oficina, s'ha emprat la tècnica d'observació dels menús del migdia (fets a casa o comprats).

Per tal de poder fer una anàlisi posterior dels menús, aquests han estat fotografiats per l'investigador sense preavis als participants del dia en qüestió, mitjançant la càmera que incorpora el *smartphone* model *Note 4 de Samsung*, després de rebre el consentiment verbal del treballador, el qual ja estat informat de l'objecte d'estudi abans que el seu àpat hagi estat fotografiat. Les dades recollides pel que fa a la fotografia del menú queden exposades als annexes d'aquest treball (annex 2). Aquestes no s'han vinculat amb cap característica sociodemogràfica ni personal del treballador/a que va donar la seva autorització.

La selecció de menús s'ha realitzat de manera aleatòria a l'hora del migdia entre les 13 h i les 14:30 h, durant 10 dies compresos entre el tretze i el vint-i-quatre de maig.

S'ha emprat un bloc de notes per a prendre anotacions de les apreciacions que feien els treballadors, que havien acceptat enregistrar el seu àpat, sobre si el seu menú era saludable o no; unes dades, recollides en les annexes d'aquest treball (annex 4), com a part de l'experiència observacional, que poden ser contemplades de cara a afavorir futures investigacions dins d'aquest camp.

**b)** Per a la recollida de dades sobre el significat de l'alimentació saludable i detectar creences, valors i significats respecte a aquest concepte, així com els factors que en poden dificultar l'aplicació de bones pràctiques a l'àpat del migdia a l'oficina, s'han dut a terme tècniques d'investigació qualitativa descriptiva. S'ha escollit la tècnica de grup de discussió, ja que permetia que els participants expresessin els pensaments i simbolismes i que el mateix procés de grup enriqueix les aportacions individuals per a generar discussions en profunditat i un discurs compartit (30), obtenint informació que

possiblement no podríem disposar per mitjà d'entrevistes individuals, qüestionaris o altres tècniques de recollida de dades (31).

El grup de discussió ha comptat amb la presència dels participants i del moderador que ha estat el mateix investigador d'aquest estudi, el qual ha proposat la temàtica a discutir i ha promogut la interacció grupal. Per tal que la dinàmica fos fluida i efectiva, es va crear una proposta de guió de la sessió i del debat semiestructurat que incorpora la manera en la qual es presenta l'objectiu d'estudi i finalitat, el tema a la sessió, l'exposició de normes a seguir, consideracions ètiques i les qüestions que es pretenien tractar, en el cas que no sorgissin discussions espontànies (annex 5).

Donat que l'observador i el moderador va ser la mateixa persona, perquè les intervencions poguessin ser analitzades posteriorment, la sessió fou enregistrada mitjançant un programa d'enregistrament d'àudio d'alta qualitat per a dispositius mòbils amb sistema Android; en concret, *Smart Recorder*. Tanmateix, l'observador/investigador va prendre notes per recollir les impressions durant el grup de discussió. Posteriorment, l'enregistrament va ser transcrit per escrit per tal de poder analitzar els resultats.

La selecció dels participants s'ha realitzat de manera aleatòria. No obstant això, se n'han exclòs de la selecció aquells treballadors/res que tenen formació vinculada amb les ciències de la salut, perquè les percepcions no estiguessin influenciades per coneixements experts en la matèria, podent obtenir una mostra més homogènia i evitar grans contrastos. Aquesta selecció neix en l'observació prèvia dels àpats del migdia, on després d'explicar verbalment l'objectiu d'estudi als treballadors que se'ls va fotografiar l'àpat, se'ls va plantejar si volien participar en el grup de discussió. Tres treballadors els quals la seva carmanyola no va ser fotografiada van ser seleccionats també aleatòriament per a unir-se al grup de discussió.

Tots els participants han estat informats prèviament de l'objectiu i finalitat de l'estudi. En cas que de no disposar de signatura del consentiment del participant, aquest quedaria exclòs de l'estudi.

La mostra per al grup de discussió va ser plantejada amb 8 treballadors/es, fet que ens permetia generar discussions intenses i detallades. Es pretenia que la conducció del grup tingués una durada d'una hora i es realitzés el dijous 30 de maig a les 17:30 h de la tarda, a les mateixes instal·lacions de la universitat, per qüestions de familiaritat i

facilitat d'accés pels participants (34); concretament a la sala 1B, prèviament reservada.

Són diverses les recomanacions per part d'investigadors d'aquesta tècnica respecte al nombre de grups de discussió que cal plantejar en un estudi. *Més enllà d'aquestes recomanacions, el nombre de grups de discussió depèn d'una varietat de factors: el pla i l'objectiu de la investigació, el tipus i la variabilitat de les respostes, els recursos i el temps disponibles i, sobretot, el perfil de la població investigada (Bloor et al., 2001)* (34).

En aquesta ocasió, tenint en compte la limitació de temps per a dur a terme la recerca, que observem un grup prou homogeni i que estavem davant d'una primera aproximació a la percepció del treballador, es va decidir obtenir una mostra petita aplicant aquesta tècnica en un sol grup de discussió.

El motiu principal que ha portat a l'investigador a aplicar la metodologia en aquest ordre (primer a fotografiar els àpats del migdia i després a la realització del grup de discussió) és perquè haver-ho fet a la inversa hagués pogut influir en el plantejament de les carmanyoles que portaven els treballadors a la feina, després que en el grup de discussió es plantegés l'objectiu d'estudi i abordat el tema en qüestió. Així doncs, l'ordre d'aplicació queda especificat en el cronograma (apartat 3.6).

Cal entendre que els menús analitzats no defineixen si els treballadors tenen o no una dieta equilibrada, ja que per a fer-ho ens caldria tenir en compte la resta d'àpats del dia, extreure dades antropomètriques, conèixer la seva activitat física i explorar la freqüència de consum d'aliments, tal com es va fer en l'estudi anterior (Bach A et al., 2018). Així doncs, aquesta recollida de dades ha permès fer un primer apropament a tendències detectades a través de l'observació d'àpats, per a poder establir si existeix relació amb la percepció del treballador respecte al que és una alimentació saludable (pel que fa al consum d'aliments).

### **3.4 Variables d'estudi**

En aquest estudi es tenen en compte les següents variables: la percepció de l'alimentació saludable, pràctiques alimentàries en el menú del migdia a la feina i els factors que en dificulten la seva aplicació en l'àpat. Pel que fa a les pràctiques alimentàries, es contempen els següents criteris:

- Aliments (tipus)
- Grups d'aliments
  - Farinacis (integrals o no)
  - Làctis
  - Aliments proteics
  - Verdures i hortalisses
  - Fruita
  - Greixos (oli, fruita seca, olives)
- Existència de postres i tipus
- Conté verdura/hortalisa crua= sí o no
- Tipus de cocccions (Vapor, Vapor/bullit, Planxa, Fregit, Sofregit, Saltat, No detectat, Forn).
- Conté algun aliment fregit/precuinat/ultraprocessat (no inclou sofregit ni postres)= sí o no
- Conté producte de temporada= sí o no
- Menú fet a casa/comprat preparat/fet a casa i comprat

### **3.5 Estratègia d'anàlisi de dades**

**a)** Per analitzar les dades respecte als àpats que s'han fotografiat al menjador de l'oficina, s'han tingut en compte les recomanacions saludables pel que fa al dinar de carmanyola en l'entorn laboral (32), la piràmide d'alimentació saludable, la guia petits canvis per menjar millor i altres recomanacions fetes per part de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (16) i en definitiva, per part de la Generalitat de Catalunya (36).

El contingut de cada menú s'ha analitzat de manera qualitativa. Primerament s'ha realitzat un llistat dels aliments observables i de cocccions, tenint constància del marge d'error que podia haver-hi donat que podien no reconèixer-se visualment alguns dels ingredients emprats ni detalladament les cocccions. Seguidament s'ha procedit a fer una classificació dels aliments segons grup d'aliments (farinacis, làctics, aliments proteics, greixos, fruita i verdura i hortalisses), i se n'han anotat les proporcions observables (pel que fa als grups principals que han de formar l'àpat del migdia; farinacis, verdures i hortalisses i proteics) sense entrar en detall en termes de gramatges, donat que no poden apreciar-se a través d'una imatge. Les proporcions observades queden presentades en l'annex 2.

Davant dels llistats esmentats, s'ha fet un recompte de repeticions d'aliments i se n'han destacat els més consumits per grups d'aliments i les cocccions més utilitzades.

Tanmateix, l'anàlisi anota l'existència o no de producte de temporada en el menú, la presència de verdures o hortalisses crues i d'aliments ultraprocessats, precuinats i o fregit fàcilment reconeixibles, si es prenen postres i de quin tipus i l'especificació sobre si el plat és comprat o cuinat, per tal de detectar-ne possibles tendències. Les dades específiques de cada menú queden reflectides a l'annex 1 d'aquest treball.

S'ha creat un formulari de Google per abocar aquestes mateixes dades i extreure'n els percentatges dels criteris explorats per a mostrar les tendències als resultats.

**b)** Per a fer l'anàlisi de les dades en el grup de discussió primerament és necessari realitzar la transcripció textual de la sessió. Les intervencions tant dels participants com del moderador són identificades en la transcripció mitjançant lletres: moderador X, treballador A, treballador B, treballador C, treballador D,.... Una vegada feta la transcripció (annex 8), aquesta informació és classificada per categories/colors, que agrupen el contingut en les següents subtemàtiques:

1. Concepte alimentació saludable.
2. El dinar. Estructura àpat
3. Aliments, ingredients i compra d'aliments.
4. Cocccions/ menjar verdures i hortalisses crues
5. Barreres que dificulten l'aplicació d'hàbits saludables en el dinar.

Després d'aquest procés, es resumeixen les aportacions de cada categoria i se n'ha destacat si hi ha consens o no en el grup i aquelles opinions que divergeixen de la percepció generalitzada.

### 3.6 Cronograma

2019	13/05	14/05	15/05	16/05	17/05	18/05	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05	24/05	25/05	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05	31/05	1/06	2/06
<b>Accions</b>																					
<i>Grup de discussió</i>																					
Definició problema	■																				
Mostreig	■																				
Elaboració guió grup discussió					■	■															
Reclutament participants								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Conducció grup																				■	
Transcripció i interpretació dades																				■	■
Redacció informe																					■
<b>Observació pràctiques alimentàries</b>																					
Preses fotografies àpats	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Anotació d'observacions	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Categorització i anàlisi																					■

\*Disseny d'accions per al grup de discussió basat en fases descrites per Stewart i Shamdasani (34).



### 3.7 Consideracions ètiques

Per dur a terme aquest estudi, es va demanar l'aprovació per part del Comitè d'Ètica de la UOC mitjançant formulari de protocol d'investigació (annex 5).

Es va informar els participants prèviament al grup de discussió sobre la finalitat de l'estudi i demanar permís per enregistrar l'àudio de la sessió, per tal que donessin el seu consentiment informat (annex 6)

Pel que fa als treballadors dels menús que van ser observats, van ser informats verbalment de l'objectiu de l'estudi i la no vinculació de les dades recollides amb les seves dades personals.

## 4. Resultats

### a) Resultats dels menús analitzats

Durant el període d'estudi comprès entre el 13 i el 23 de maig s'han realitzat 40 fotografies d'àpats al migdia, una de les quals s'ha exclòs per no poder-se apreciar mitjançant la imatge, proporcions ni els diferents aliments que componen el menú. El total de plats analitzats en aquest estudi, és de  $n=39$  casos. Totes les propostes a participar han estat acceptades; cap persona s'hi ha negat.

Pel que fa als aliments més consumits, veiem que respecte al grup dels farinacis, la pasta, l'arròs blanc i en menys mesura la patata, són els aliments que trobem amb més freqüència en els menús del migdia. Del total de casos explorats (39 menús), 8 incorporen arròs blanc, 10 pasta i 5 patates. Observem que el pa no és un recurs freqüent, tot i que quan es consumeix és en forma de bastonets, *picos* o *crackers*. Destacar que els cereals que contenen els menús són principalment refinats (només en una ocasió s'observa una possible presència d'arròs integral).

En relació amb el grup de verdures i hortalisses, els aliments més consumits són l'enciam o altres fulles verdes com ara espinacs, escarola o canonges (en 11 ocasions), el tomàquet fresc, la salsa de tomàquet, la mongeta tendra, la ceba i la pastanaga.

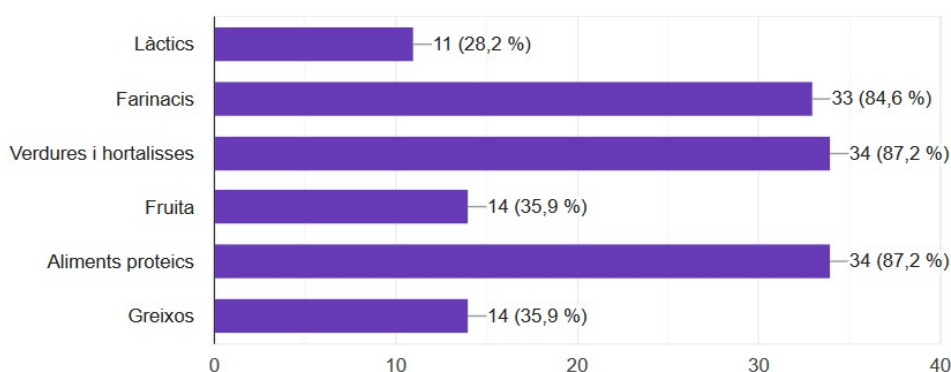
Respecte als aliments proteics, els més consumits són la carn (en 16 ocasions), on predominen les carns blanques, seguidament el peix (en 10 ocasions), on predomina la tonyina en llauna i els llegums (en unes 9 ocasions), en concret els cigrons.

Destacar que el formatge també és un recurs força emprat per acompanyar els grups d'aliments esmentats, així com l'oli d'oliva per amanir i que l'aigua és la beguda predominant (en alguns casos no s'escull beguda).

En relació amb els grups d'aliments que són recomanats incloure en el dinar com a part d'un àpat principal saludable, farinacis, aliments proteics i verdures i hortalisses, veiem que els tres grups estan força presents, tot i que no en la totalitat d'àpats. Del total de menús analitzats, un 84,6% (33 plats) contenen farinacis i un 87,2% incorporen verdures i hortalisses (34 plats) i aliments proteics. Així doncs, tal com veiem, existeixen menús que no incorporen els tres grups d'aliments. No obstant això, cal també revisar les proporcions de grups d'aliments en cada menú.

## Grups d'aliments

39 respuestas



Font 2: Gràfica de grups d'aliments presents en els dinars analitzats

Tal com mostren els gràfics de l'annex 2, podem observar una diversitat de l'estructura de menús en aquest darrer aspecte.

Dels dinars que contenen els tres grups d'aliments (28 casos), si bé hi ha àpats on la verdura predomina, els farinacis hi estan presents en menys mesura i existeix una porció destinada als aliments proteics, també veiem que hi ha carmanyoles on els aliments proteics i els farinacis tenen més pes i es reserva una petita part a les verdures i hortalisses.

Pel que fa a aquells dinars que només contenen dos grups d'aliments dels esmentats, veiem que tampoc existeix una tendència de proporcions, ja que trobem diversitat de combinacions:

Aliments proteics = farinacis  
Aliments proteics<farinacis  
Farinacis>verdura i hortalisses  
Farinacis>verdures i hortalisses  
Aliments proteics=Verdures i hortalisses  
Aliments proteics>farinacis  
Farinacis<verdura i hortalisses  
Aliments proteics<Verdures i hortalisses  
Aliments proteics<Verdures i hortalisses

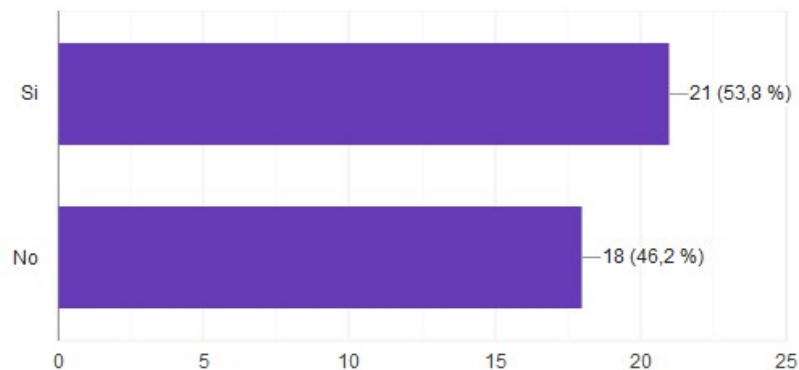
En el total de carmanyoles que contenen verdures i hortalisses, trobem que gairebé la meitat no contenen aquest grup d'aliments de manera predominant o en les mateixes proporcions que els aliments proteics i/o farinacis. Pel que fa al darrer grup d'aliments, s'observa que del total d'àpats que en contenen, en vint-i-un els farinacis hi estan present en proporcions més grans que altres grups d'aliments. En relació amb els aliments proteics, són el grup d'aliments que tenen força més presència que d'altres pel que fa a proporcions en la totalitat de carmanyoles que en contenen.

Per la seva banda, existeixen dos menús que només estan compostos per un grup d'aliments dels tres analitzats; un que conté aliments proteics (codi 028) i l'altre farinacis (codi 033) 8sense tenir en compte les postres).

En relació amb l'existència o no de postres com a part del menú, veiem que un 53,8% en consumeix a l'àpat del dinar i que un 46,2% no. Tampoc observem cap menú que incorpori la fruita fresca dins el plat tot i que hi ha tres menús que contenen fruita seca (dos dels quals no contenen fruita fresca de postres).

## Conté postre

39 respuestas

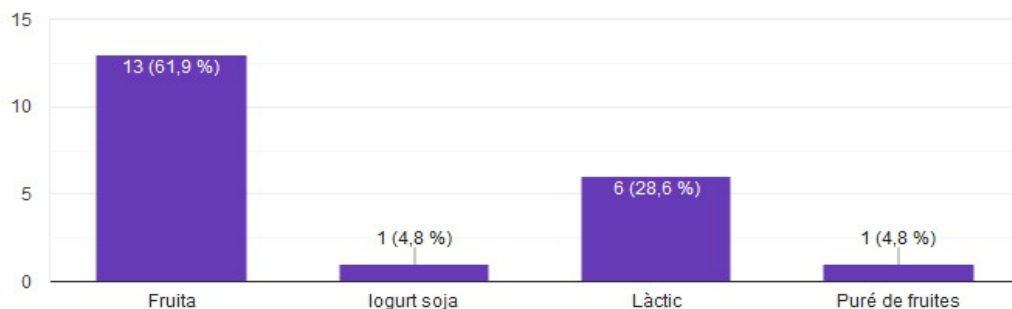


Font 3: Gràfic de recompte de l'existència de postres en els dinars analitzats

Entre els treballadors que mengen postres (21 casos), veiem una tendència de consum de fruita fresca del 61,9%, molt per sobre del 28,5% de treballadors que opten per prendre un postres làctic. Destacar que veiem que en una ocasió es consumeix puré de fruites i iogurt de soja.

## Com és aquest postre?

21 respuestas

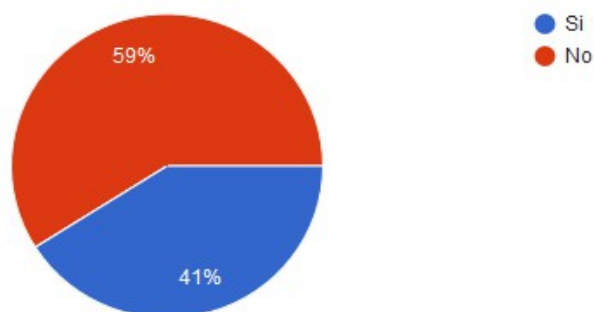


Font 4: Gràfic de tipologia de postres dins els menús analitzats

En relació amb la presència de possibles aliments fregits, ultraprocessats, precuinats o amb afegits com ara sucres refinats o additius, observem que un 59% dels dinars explorats (23 casos) no en contenen, (tall arrebossat, croquetes, postres amb edulcorants, potenciadors de sabors) per davant del 41% que sí que en contenen.

## Possibles fregits/ultraprocessats/precuinats

39 respuestas

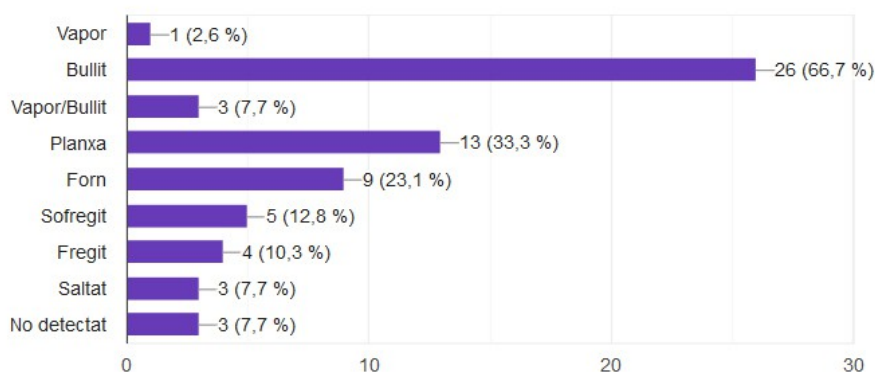


Font 5: Gràfic de possibles aliments fregits/ultraprocessats i precuinats en els menús analitzats

Pel que fa a les cocccions observables, veiem que la tècnica més emprada és el bullit, en segon lloc la planxa i seguidament la cocció al forn. Cal esmentar que en tres ocasions no ha estat possible detectar-ne visualment la cocció i que en altres tres no podem afirmar si s'ha utilitzat la tècnica al vapor o el bullit.

## Tipus de cocccions

39 respuestas



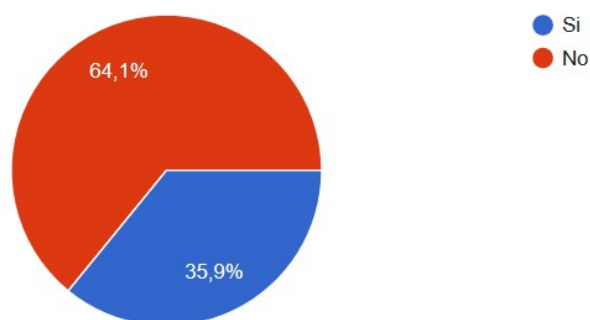
Font 6: Gràfic de tipus de cocccions emprades

Respecte si les carmanyoles contenen verdura i hortalisses crues veiem que el 64,1% no en contenen. Cal saber que dins d'aquest percentatge es tenen en compte tant les

carmanyoles que no contenen verdura com les que en contenen de cuïta. Per la seva banda, el percentatge de menús que contenen verdura i hortalisses crues és del 35,9% (un total de 14 casos).

### Conté v/h crua

39 respuestas

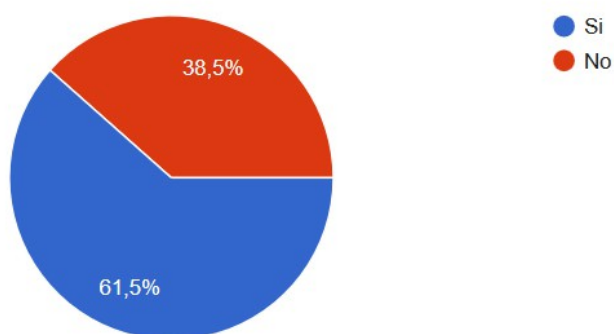


Font 7: Gràfic de presència de verdura i hortalisses crues

Pel que fa a la presència d'aliments de temporada a les carmanyoles, on s'ha tingut en compte el calendari de productes de temporada publicat per la Generalitat de Catalunya (35), observem que més de la meitat de carmanyoles (un 61,5%) en contenen, per davant d'un 38,5% que no en contenen.

### Producte de temporada

39 respuestas

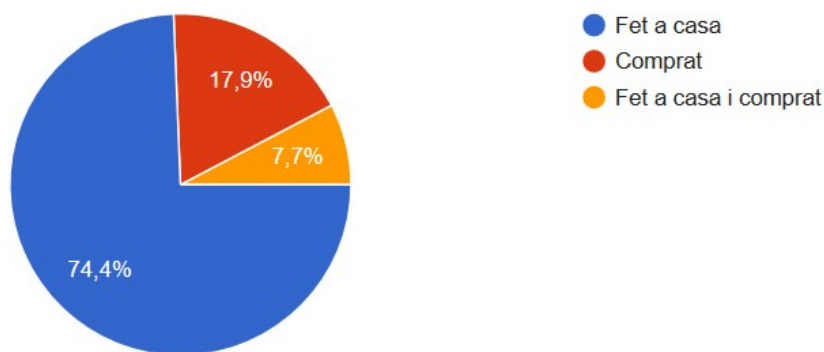


Font 8: Gràfic d'existència de productes de temporada en menús analitzats

Finalment, observem que predominen les carmanyoles fetes a casa en la seva totalitat, en un 74,4% (29 casos), i que un 17,9% ha optat per a comprar-lo (7 casos). També veiem que en tres ocasions, es porta carmanyola preparada a casa i es complementa el menú amb algun producte comprat. Destacar que dels 7 menús comprats, la meitat contenen els 3 grups d'aliments destacats (farinacis, aliments proteics i verdures i hortalisses) en les proporcions recomanades com a saludables.

## Menú

39 respuestas



*Font 9: Gràfic tipologia de menú analitzat (comprat o fet a casa)*

### b) Resultats del grup de discussió

El grup de discussió, que ha tingut lloc el 30 de maig de 2019, ha comptat finalment amb 7 participants donat que un treballador s'ha absentat per motius personals.

Una vegada explicades les regles, els objectius d'estudi i signats els consentiments, la duració real de la discussió ha estat de 49:19 minuts, sense donar-se cap incidència tècnica. La discussió consta transcrita a l'annex 8, així com categoritzada per colors, tal com marca la metodologia esmentada. Tot seguit es resumeixen les aportacions de cada categoria i se'n detalla l'existència o no de consens.

#### 1. Concepte alimentació saludable

S'observa consens pel que fa a la importància de les fruites i les verdures com a base d'una alimentació saludable. Generalment es destaca que aquesta ha de ser variada,

equilibrada i completa, amb productes poc processats, productes naturals, que continguin pocs sucres i pocs afegits. Es titlla de poc saludables als conservants “E-”. Es contempla que l'alimentació depèn del moment de la vida de cada persona i activitat. Respecte a les quantitats, s'esmenta que aquestes depenen de cadascú, tot i que hi ha consens respecte a no fer excessos. La manera de cultivar el producte i de cuinar l'aliment també determina si és saludable o no. Es considera que hi ha productes ecològics saludables i no saludables, tot i que aliments ecològics, com la carn i els ous són considerats més sans que els que no ho són.

No hi ha consens respecte a si els aliments congelats poden ser saludables o no. Hi ha qui no els considera saludables i qui creu que tot depèn dels ingredients que portin, de la qualitat del producte. Altres esmenes que es fan és que *“l'alimentació és saludable si em senta bé”*. Es considera generalment que la dieta mediterrània forma part d'una alimentació saludable. No hi ha consens sobre si l'alimentació de tota la vida, la de casa, és saludable: hi ha qui pensa que és abundant i altres que la defensen. Tampoc hi ha consens respecte a la importància de les combinacions d'aliments per a poder millorar-ne l'absorció de nutrients: per una banda, hi ha qui no contempla aquest tema i els que hi presten atenció, tenen dubtes de quines són les combinacions correctes. Es considera que productes considerats no saludables, com l'alcohol, poden formar part d'una dieta saludable si es prenen amb poques quantitats. El plaer de menjar és considerat com a saludable. No hi ha consens generalitzat respecte a quan s'han de menjar certs productes, ni sobre si són sans els menjars copiosos. S'esmenta que la percepció del que és saludable varia en el temps.

Tot i que es contempla que la dieta ha d'adaptar-se a les condicions i estat de cada persona, no s'esmenta en cap moment quina és la freqüència que consideren recomanable de pràctica d'activitat física ni sobre les necessitats hídriques diàries.

## **2. El dinar. Estructura àpat**

Es fa una distinció entre el dinar que es prepara a casa, on tot és més pensat, que el dinar a la feina. Per alguns, el dinar a la feina és considerat un tràmit, on mengen les sobres del sopar del dia anterior o del cap de setmana, es preparen alguna cosa ràpida a casa sense tenir en compte si és equilibrat o no, o compren menjar a fora. Hi ha qui s'ho mira més a l'hora de preparar la carmanyola o d'escollir el dinar quan menja a fora la feina en horari laboral. Es posa sobre la taula que la meitat o més de la meitat del plat hauria de correspondre a les verdures i una petita porció a aliments



proteics, sigui d'origen animal o vegetal. Es té en compte que s'ha de menjar peix, per exemple, dues vegades a la setmana. Es destaca també la presència de farinacis. A alguns els sembla bé que apareguin tots aquests grups d'aliments en el dinar però no saben si això és saludable o no. Hi ha qui esmenta que si no li ve de gust algun aliment en aquell moment, no en menja. Alguns parlen de nutrients tot i que amb certs dubtes. Un primer en forma de verdures i/o amanida al centre de taula és considerat una pràctica saludable en el dinar, que acompanya a un segon més proteic i a les postres per finalitzar. Les postres considerades com a saludables són la fruita i el iogurt. S'esmenta que la composició del dinar i la quantitat depenen del subjecte, com en el cas dels esportistes i del que s'hagi menjat en la resta d'àpats.

### **3. Aliments, ingredients i compra d'aliments.**

Hi ha qui considera que el vi, si està ben tractat i en poca mesura, és saludable: els sulfits per contra, no ho són.

El peix es considera saludable, característic de la dieta mediterrània, i que cal incloure'l a la nostra dieta setmanalment. Així i tot, alguns tenen desconeixement del producte pel que fa al tipus o a la manera de demanar el tall a l'hora de comprar. Tanmateix els passa alguns amb la carn. Tot i que la carn vermella agrada generalment, n'han reduït el consum: hi ha qui per una qüestió de sostenibilitat o per raons de salut, perquè han sentit a dir que no se n'ha d'abusar.

Tal com hem comentat la fruita és considerada saludable però es creu que no és convenient menjar-la després d'un àpat sinó abans.

L'alvocat agrada generalment i es té la percepció que es un aliment saludable tot i que alguns no ho saben amb certesa. Altres aliments que són destacats com a sans són els llegums, els fruits secs, o súper-aliments, on esmenten a la quinoa.

Entre aliments i begudes que esmenten com a no saludables trobem els refrescos tipus *Coca-cola*, aliments processats com ara les galetes que porten oli de palma o sucres afegits i productes que incorporin conservants "E".

Generalment es dóna importància al producte de temporada: hi ha qui consumeix fruita fora de temporada si li ve de gust i hi ha qui no ho fa mai.

Hi ha qui es deixa endur pel màrqueting saludable a l'hora de prendre les seves decisions de compra.

#### **4. Coccions/ menjar verdures i hortalisses crues**

Respecte a les coccions de plats, no hi ha del tot consens sobre si els fregits són del tot no saludables. Hi ha força consens respecte al fet que no se n'ha d'abusar i es remarca que si aquest és reaprofitat, aquell fregit no és saludable. S'esmenta que la qualitat del fregit depèn de la qualitat de l'oli i del producte que es fregeix. Un participant té la percepció que el fregit és sa segons el que ha llegit perquè fregeix d'una manera uniforme i defensa que fregir un aliment fet a casa, com unes croquetes casolanes, no pot ser dolent. S'esmenta el bullit com a cocció no tan recomanada i s'aposta per la cocció al vapor i al forn. Els menjars més copiosos com ara els rostits, són considerats saludables generalment, tot i que hi ha alguns participants que opinen que s'han de consumir amb menys freqüència.

Pel que fa al consum d'hortalisses i verdures crues, no hi ha consens sobre que s'hagin de menjar cada dia. Si bé és cert que hi ha qui ho fa per costum o per gust, per altres, tot i que els hi agrada, no és un aspecte que contemplin a l'hora de decidir què dinen. Per alguns, menjar cru depèn de l'estació de l'any en la que es trobin.

En relació als fruits secs, hi ha consens que aquests són millors menjar-los crus que torrats.

#### **5. Barreres que dificulten l'aplicació d'hàbits saludables en el dinar.**

En referència a l'àpat del dinar a la feina, es pregunta als participants quins factors creuen que dificulten no preparar un dinar saludable. Entre aquests es destaca el fet de no disposar de restes del sopar del dia anterior, fet que comporta haver d'anar a menjar fora escollint opcions no tan saludables i escollir més per gust o comprar menjar a una rostisseria (fet que no consideren saludable). Altres treballadors coincideixen que és per deixadesa, per falta de temps o per no donar-li importància. Tal com hem comentat, per alguns el dinar a la feina és pur tràmit. Tanmateix, hi ha una visió general que és per qüestions de prioritització d'altres coses que els venen més de gust fer abans que preparar-se la carmanyola. La planificació en la compra d'aliments també és destacada donat que diversos apunten que cuinen el que tenen a la nevera amb poca previsió.

### **5. Discussió**

Davant dels resultats d'aquest estudi realitzat a la seu de Barcelona de Rambla de Poblenou de la Universitat Oberta de Catalunya, veiem que si bé en el grup de

discussió es constata la importància de consumir majoritàriament aliments d'origen vegetal com ara fruites fresques, verdures i hortalisses, com a base d'una alimentació saludable, tal com apunten les recomanacions per part de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), així com el patró alimentari de la dieta mediterrània (19), aquest aspecte no s'aplica a la pràctica en la totalitat de carmanyoles analitzades i/o en proporcions predominants respecte als aliments proteics i farinacis.

Pel que fa a l'existència de verdures i hortalisses crues pròpia d'una dieta saludable, si bé el grup de discussió considera com a pràctica saludable incorporar al centre de la taula un plat d'amanida per compartir, generalment el treballador no contempla aquest aspecte a l'hora de configurar-se la carmanyola del dinar, fet que es fa força evident en l'anàlisi de menús analitzats, on més de la meitat no incorporen verdures i hortalisses crues.

En relació amb els farinacis veiem que en el grup de discussió no se'n fa massa referència, però que sí que hi estan presents a la pràctica, i de manera predominant, en forma de pasta, arròs, patates i llegums (amb excepció del pa, el qual gairebé no consta en els menús analitzats) tal com recomana incorporar en el dinar l'ASPCAT. És destacable, tant la falta de cereals integrals en els menús del migdia com el paper poc important que aquests han tingut en el grup de discussió, on únicament en una ocasió comenta un treballador que s'han de reduir les farines de brioixeria, fet que podem interpretar com a possibles farines refinades i per tant, no integrals.

Per la seva banda, els aliments proteics, els quals considerats importants incloure en els àpats principals per part del grup de discussió, són els que més presència tenen en les carmanyoles que els contenen, pel que fa a proporcions respecte a altres grups d'aliments, per sobre de les recomanacions del que s'entén per un dinar equilibrat.

Entre els aliments proteics hem vist el predomini de les carns, entre les quals hi ha una tendència cap al consum de les blanques, corresponent-se amb la percepció dels treballadors del grup de discussió que consideren que cal reduir-ne la ingesta de carns vermelles, així com amb les recomanacions de la dieta mediterrània. Anotar que si bé l'estudi dut a terme a la universitat (25) respecte a l'adherència a la dieta mediterrània, mostrava un baix nivell de consum de peix, tot i no ser un aliment recomanat per portar en una carmanyola (no per qüestions de salubritat) per part de l'ASPCAT(32), en les carmanyoles analitzades la seva presència és destacable.

En referència a les postres, veiem que els membres del grup de discussió quan se'ls hi pregunta sobre si aquestes cal entendre-les com a saludables dins un dinar equilibrat, pregunten sobre quines postres en concret, fet que ens permet interpretar que no perceben totes les postres com a saludables. Les que sí que són percebudes com a tal són principalment la fruita i en segon terme el iogurt, un resultat que coincideix de ple amb les recomanacions esmentades en aquest marc teòric (17). Segons els motius comentats, les postres a base de fruita són les que sempre s'han menjat a casa, fet que pot justificar-ne l'hàbit de consum d'aquest tipus de postres.

No obstant això, els resultats sobre els menús analitzats mostren que gairebé la meitat no conté postres. Entre el 54% de menús que sí que en contenen, constatem que les postres consumides per excel·lència són la fruita fresca, estant així en concordança amb la percepció esmentada sobre les postres saludables.

Cal esmentar que la guia "Petits canvis per a menjar millor" (16) recomana evitar les postres làctiques ensucrades per a reduir el consum d'aliments ultra processats; un tipus de producte que hem detectat en menys mesura en els menús, que és possible que sigui entès com el tipus de postres que no consideren sa. Tot i això, en aquesta recerca no es disposa de prou dades que confirmen aquest fet. Caldria explorar aquesta qüestió en un segon grup de discussió realitzat en una posterior recerca.

Tal com s'esmenta als resultats, les proporcions per grups d'aliments dels diferents menús analitzats són irregulars, sense existir una tendència al respecte. Tenint en compte les barreres que dificulten l'aplicació de pràctiques saludables a l'hora de configurar els menús de les carmanyoles manifestades en el grup de discussió, com ara, la deixadesa, la no prioritització, la falta de temps, de planificació, d'importància i de restes del sopar del dia anterior, així com les preferències alimentàries dels treballadors, podem interpretar que la irregularitat esmentada es dona per aquestes raons. Tanmateix, també cal tenir en compte que els membres del grup de discussió han presentat dubtes respecte a les combinacions d'aliments i grups d'aliments que cal incloure en el dinar, maneres de com comprar el peix i la carn, així com en la importància d'incorporar verdures i hortalisses crues, per la qual cosa, la falta de coneixement també hi influeix.

En aquest estudi, hem esmentat que no es pretén analitzar si la dieta d'aquests treballadors és saludable o no, donat que no es tenen en compte les condicions i l'estat de salut dels comensals ni dels participants del grup de discussió, ni es coneix la ingesta d'altres àpats que fan al llarg del dia i de la setmana; no obstant això, trobem

necessari deixar constància d'una contradicció detectada en el mateix grup de discussió. Si bé, per una banda el grup considera que l'alimentació saludable ha de ser equilibrada, completa, variada, adaptada a les condicions i moment de la vida de cada persona, no excessiva i per tant suficient (apropant-se conceptualment a la definició de l'alimentació saludable esmentada en aquest treball) els membres comenten que amb freqüència utilitzen les restes del dia anterior per aprofitar en el menú de carmanyola de l'endemà. Amb les dades obtingudes no podem saber si la seva dieta és equilibrada, però aquest aspecte ens permet detectar que pot donar-se una possible falta de varietat en la dieta d'aquells que repeteixen l'àpat del dia anterior, al llarg de la setmana laboral.

Respecte a la percepció del concepte saludable, hem vist també que segons els treballadors, aquest varia al llarg del temps, el que abans es considerava saludable ara és possible que no ho sigui i a l'inrevés; fet que també es contradiu amb la idea que tenen alguns sobre que "el menjar de sempre, el de casa" és el que consideren més saludable.

També hem vist que existeix una relació per part dels treballadors entre el que és saludable i el plaer, així com si els senta bé el menjar, aspectes que no podem detectar en l'observació dels menús però que es corresponen amb el fet que una alimentació saludable ha de ser satisfactòria, agradable i aportar plaer sensorial (16).

La manera de cultivar els aliments i de cuinar-los s'ha destacat com a elements que determinen si l'alimentació és saludable o no. Es percep la producció ecològica com a més sana que la convencional, tot i que se'n destaca que hi ha productes ecològics no tan sans. Una variable que no ha estat possible analitzar observant les carmanyoles per no disposar de la informació dels productes emprats. Cal tenir en compte les aportacions que alguns treballadors han fet del seu menú (annex 4) on hi ha qui ha remarcat que els aliments del seu menú eren ecològics, fet que ens permet interpretar que aquest tipus de producció tendeix a percebre's com a més avantatjosa respecte a la producció convencional. Tal com veiem a la guia "Petits canvis per menjar millor" (16) els aliments de producció ecològica, de proximitat i de temporada ofereixen un valor afegit en termes de sostenibilitat, benestar animal i aspectes sensorials tot ser nutritius com els convencionals.

En relació amb el patró alimentari de la dieta mediterrània es reconeix per part dels treballadors en el grup de discussió com a saludable, on destaquen especialment la

importància de les fruites i verdures, el producte de temporada, el consum de vi amb moderació, la presència de l'oli d'oliva, de fruita seca, un augment de consum de peix més que de carns, així com més llegums. En aquest sentit, tot i que no hem vist prendre vi en el menjador de les oficines, l'aigua ha estat la beguda predominant en la línia del que ja prioritza aquesta dieta, l'oli d'oliva utilitzat per amanir amb preferència, així com una forta presència de llegums en les carmanyoles, encara que de fruita seca no se n'ha detectat gaire.

Tal com hem comentat s'observa un percentatge elevat de consum de productes de temporada que respon a la preocupació i preferència generalitzada detectada en el grup de discussió, pel que fa a l'estacionalitat dels productes i que correspon a les recomanacions fetes per part de l'administració pública en termes d'alimentació saludable. Tot i que no podem veure reflectit en les carmanyoles si els aliments són de cultiu local, els treballadors entenen com a saludable allò que és sostenible, fet que està en consonància amb la dieta mediterrània i en definitiva amb les recomanacions que en fa l'administració pública.

En consonància amb les recomanacions de l'ASPCAT (16), en el grup de discussió es percep que una alimentació saludable ha de mirar d'evitar/reduir el consum d'aliments ultra processats, precuinats, i els que portin afegits sucres refinats i additius alimentaris. Respecte al consum d'aliments fregits, hi ha discrepància sobre si aquests són saludables o no. Tal com podem veure en els resultats de les carmanyoles, tot i tenir aquesta percepció, un 41% de carmanyoles incorporen (segons observació) algun aliment precuinat, aparentment ultra processat o fregit.

És possible que el consum d'aquests tipus de productes s'hagi donat de manera ocasional, no obstant això, cal tenir en compte que segons l'estudi anterior realitzat a la universitat (25) els treballadors tenen un alt consum de brioixeria industrial i dolços, la qual cosa, la seva alimentació és possible que pugui ser menys saludable si a més s'afegeix un consum freqüent de productes ultra processats, greixos saturats i sucres refinats en l'àpat del dinar.

En el grup de discussió també s'esmenten coccions considerades saludables com és el cas del cuinat al vapor, al forn i els guisats, que coincideixen amb les pròpies i recomanades en la dieta mediterrània, i es fa esment al bullit i fregit com a coccions no tan recomanades. No obstant això, els resultats de l'observació de carmanyoles mostren que la cocció de bullit predomina davant les altres, tot i que la cocció al forn i a la planxa també hi estan força presents.

Finalment, pel que fa als àpats comprats, no es percep que aquests hagin de ser poc equilibrats o no saludables. Hem vist que entre aquells menús comprats, la meitat són equilibrats pel que fa a les proporcions dels grups d'aliments principalment recomanats, fet que depèn de les preferències d'elecció del consumidor; en el grup de discussió hi ha qui prefereix escollir comprar un menú saludable, però també qui es deixa endur pel que li ve de gust en aquell moment, per davant de si és o no saludable. Tanmateix, no totes les carmanyoles preparades a casa són equilibrades, ja que diverses no segueixen les recomanacions que fa l'ASPCAT respecte al que és un àpat principal equilibrat, fet que no es correspon amb la percepció que tenen els treballadors, on si bé alguns tenen dubtes de com ha de ser aquest àpat en concret, a grans trets la seva percepció s'apropa a les recomanacions fetes per part de l'administració pública.

## 6. Conclusions

Els resultats d'aquest estudi conclouen que si bé els treballadors **tenen una percepció que està molt en concordança amb les recomanacions fetes per part de l'Agència de Salut Pública de Catalunya** sobre el que és una alimentació saludable, a l'hora d'aplicar els coneixements a la pràctica es detecten certes **mancances. La varietat i l'equilibri són els aspectes** que s'observa que siguin els possiblement més afectats.

Si bé un percentatge elevat de carmanyoles incorpora els tres grups d'aliments principals recomanats en un dinar saludable (farinacis, aliments proteics, verdures i hortalisses), **les proporcions de cada grup d'aliments al plat són irregulars: la proporció d'aliments proteics al plat tendeix a ser més gran que la de verdures i hortalisses.**

**La pasta, l'arròs, les patates i els llegums** aliments recomanats a incorporar en un dinar són **els farinacis més consumits pels treballadors.**

**Les postres percebudes com a saludables són la fruita i/o el iogurt.** Les postres, a base de fruita i iogurt, són recomanades com a part d'un dinar saludable; gairebé la meitat de menús no n'incorporen (46%). Un 54% dels menús incorporen postres, on la

**fruita fresca són les postres més consumides (70%) i les postres làctiques en segon terme.**

**El consum de verdures i hortalisses crues és percebut com a saludable, tot i que no es té molt en compte a l'hora de configurar les carmanyoles per a la feina. Un 64% dels menús analitzats no contenen verdures i hortalisses crues.**

**La cocció al vapor i al forn són les tècniques de cocció percebudes pels treballadors més saludables per davant les tècniques de bullir i fregir. La tècnica més emprada en el menú de migdia és el bullit i en segon lloc la cocció al forn.**

**Tot i que els aliments ultra processats, precuinats, amb sucres afegits i amb additius no es perceben com a saludables, un 41% de carmanyoles contenen aliments d'aquest tipus.**

**No tots els aliments de producció ecològica són considerats saludables per part dels treballadors.**

**La dieta mediterrània és percebuda com a un patró d'alimentació saludable i sostenible. Beure aigua, utilitzar oli d'oliva per amanir, incloure producte de temporada, el consum de llegums, de peix i de carns magres per sobre les carns grasses són pràctiques saludables observades en els menús del migdia. Per contra, la fruita seca (en tres ocasions) i els cereals integrals tenen molt poca presència segons l'observació que s'ha dut a terme.**

**Les preferències alimentàries, la falta de coneixement, de temps, de planificació en la compra, i la prioritització i no donar importància al dinar a la feina són les barreres principals que dificulten l'aplicació de pràctiques alimentàries saludables en el dinar de carmanyola a la feina.**

## **7. Valoració final**

A través de l'aplicació de la metodologia esmentada hem pogut veure que el consumidor, en aquest cas, el treballador universitari, té una percepció prou encertada respecte al que és l'alimentació saludable, segons la perspectiva contemplada en



aquest marc teòric, tot i que detectem que té dubtes de la seva pròpia percepció. Aquest, conscient que el concepte evoluciona al llarg del temps a causa de noves evidències científiques, tendències i les exigències del mercat, que el que abans no era considerat saludable avui és possible que ho sigui o viceversa, veiem que troba algunes dificultats a l'hora d'aplicar a la pràctica el que percep com a sa, així com en discernir si la informació que li arriba respecte a l'alimentació saludable és verídica.

Hem observat també que el treballador dubte quan parla de conceptes més vinculats a aspectes nutricionals basant-se en el que ha llegit o ha sentit dir, fet que deduïm que es dóna a causa de l'ambient de sobreabundància informativa en el que està immers.

Tant en el grup de discussió com en les apreciacions que fan alguns treballadors sobre el seu menú (annex 4) hem detectat que quan aquests apliquen pràctiques que consideren no tan saludables, ho saben. També, quan tenen dubtes respecte a noves teories saludables, maneres de menjar i nous aliments que s'incorporen al mercat, a la pràctica es deixen endur per si els sembla agradable, plaent o els cau bé l'aliment; per tant, les preferències, i l'autoconeixement del cos són aspectes decisius a l'hora d'incorporar nous hàbits alimentaris.

La falta de temps a destinar en la preparació de la carmanyola, de prioritització, de planificació i d'ordre en la compra i el cuinat, així com de donar importància a la nostra alimentació han estat esmentats pels treballadors com els aspectes que dificulten l'aplicació de pràctiques saludables en l'àpat del dinar a la feina, causes que poden ser reversibles, ja que depenen en gran part de l'individu. No obstant això, considerem que cal tenir en compte que aquestes es donen en un entorn accelerat, industrialitzat i en definitiva obesogènica que no hi afavoreix.

És destacable que els treballadors sovint fan referència a l'alimentació del passat, "al menjar de casa, al de la mare o el de tota la vida", percebut com a saludable, el qual descriuen com a un patró d'alimentació més mediterrani, a un consum de productes d'horta, frescos, més elaborats a casa i menys processats industrialment, a un apropament cap al productor, a anar més sovint al mercat, i en definitiva a prestar més atenció a la nostra alimentació. Pràctiques que considerem saludables i sostenibles que deduïm que actualment no són tan sovintejades a causa de la societat moderna accelerada de la qual formem part.

Així doncs, si la nostra percepció es construeix per les influències del present i del nostre passat, posem sobre la taula el plantejament de quina serà la percepció de l'alimentació saludable d'aquí a deu o vint anys d'aquells infants que ara aprenen els hàbits alimentaris d'aquesta societat.

Després de dur a terme aquesta recerca, es planteja la realització de possibles intervencions educatives en l'entorn laboral que facilitin tècniques que permetin als treballadors no només aprendre a configurar carmanyoles saludables i equilibrades, sinó també a optimitzar el temps dedicat a la cuina setmanalment, i a organitzar i planificar compres saludables i sostenibles reduint la presència d'aliments no recomanats.

## **8. Agraïments**

A la meva parella, amics i família per la paciència donades les meves absències al llarg del Màster. Al meu director, David Fornons per ajudar-me a obrir camí i donar-me empenya durant tot el procés d'investigació. A la directora del Màster, Dra. Àlícia Aguilar i al Dr. Xavier Medina per la seva predisposició i suport davant les meves inquietuds. I molt especialment, els meus agraïments als companys de la UOC pel seu interès i voluntat a formar part d'aquesta recerca, la qual sense elles i ells no hagués estat possible.

## 9. Bibliografia

- (1) OMS [Internet] Obesidad y sobrepeso. Febrer 2018.
- (2) Gencat [Internet] Enquesta de salut de Catalunya. L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya. Resultats principals de l'ESCA 2016. Resum executiu. 2016.
- (3) OMS [Internet] 10 datos sobre la obesidad. Febrer 2017.
- (4) Aranceta J., Serra L., Foz M., Moreno B., y Grupo Colaborativo SEEDO. Prevalencia de obesidad en España. Med Clin (Barc).2005;125(12):460-6.
- (5) AECOSAN. Estrategia NAOS. Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. 2005.
- (6) Hernández Á, Zomeño MD, Dégano IR, Pérez-Fernández S, Goday A, Vila J, Civeira F, Moure R, Marrugat J. Rev Esp Cardiol (Engl Ed). 2018 Nov 23. Excess Weight in Spain: Current Situation, Projections for 2030, and Estimated Direct Extra Cost for the Spanish.
- (7) Varela G., Carretero A., Alonso E., García A., Anchón M. Alimentación, sociedad y decisión alimentaria en la España del siglo XXI. Edición 2018.
- (8) Díaz C. La alimentación en la sociedad española . Investigación y Ciencia. Noviembre 2013.
- (9) Díaz C. Gómez C. Aranceta J. Contreras J. González M. Gracia M. Herrera P. De León A. Luque E, Menéndez MA. Alimentación, consumo y salud. Colección Estudios Sociales. Núm. 24. 2008. Editor "Fundación la Caixa".

- (10) Contreras J. La obesidad, una perspectiva sociocultural. *Zainak*. 27, 2005, 31-5.
- (11) VSF Justícia Alimentària Global. L'alimentació insana. Una epidèmia Mundial. Desembre 2016.
- (12) Marrodán MD. Montero P. Cherkaoui M. Transición Nutricional en España durante la historia reciente. *Nutr. clín. diet. hosp.* 2012; 32(supl. 2): 55- 64.
- (13) Gutiérrez-Fisac JL. Regidor E. López E. Banegas JR. Rodríguez F. La epidemia de obesidad y sus factores relacionados: el caso de España. *Cad. Saúde Pública* vol.19 suppl.1 Rio de Janeiro 2003.
- (14) Sainz P. Ferrer MC. Sánchez E. Ruiz. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de Barcelona. *Rev. Esp. Salud Publica* vol.90 Madrid. 2016 Epu 21-Sep-2016
- (15) Martínez R., Arpe C. Urrialde R. Murcia MA. Gómez C. Villarino A. Nuevos Alimentos para nuevas necesidades. Instituto de Salud Pública. 2003
- (16) Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2019.
- (17) SENC. [Internet] Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016; la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición hospitalaria*. 2016
- (18) AGUILAR MARTÍNEZ, A., SERRA ALÍAS, M., Dieta equilibrada i adaptació a diferents estats fisiològics. Mòdul 1. Editorial UOC

- (19)Gencat. [Internet] Piràmide de l'alimentació saludable. 2017
- (20)Quintiliani L. Poulsen S. Sorensen G. Healthy Eating Strategies in the Workplace. *Int J Workplace Health Manag.* 2010 Sep 1; 3(3): 182–196.
- (21)WHO [Internet] Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity - WHO/World Economic Forum Report of a Joint Even. 2008. World Economic Forum.
- (22)Elorza N. Bedoya M. Díaz JE. González MA. Martínez E. Rodríguez M. Sedestación ó permanecer sentado mucho tiempo: riesgo ergonómico para los trabajadores expuestos. *Revista CES Salud Pública*, Vol. 8, N°. 1, 2017. págs. 134-147.
- (23)Xarxa US.cat [Internet] Membres.
- (24)Agència de Salut Pública de Catalunya. [Internet] Pla integral per a la Promoció de la salut mitjançant l'Activitat física i l'Alimentació Saludable. 2006-2016.
- (25)Bach-Faig A, Cañete-Guerrero M, Lozano-Ruiz C, Bosque-Prous M; Surina Carla, Aguilar-Martínez A1, Medina FX, Esquiús L1, Viejo R, García Lorda P, Massip M. Healthy workplaces: cross sectional study of university workers' lifestyle. *Rev Esp Nutr Comunitaria*
- (26)Paquette MC. Perceptions of healthy eating: state of knowledge and research gaps. *Can J Public Health.* 2005 Jul-Aug;96 Suppl 3:S15-9, S16-21.
- (27)Agència de Salut Pública de Catalunya. (ASPCAT) [Internet] Alimentació en l'entorn laboral.

- (28)UOC [Internet] ¿Cuántas personas trabajan en la UOC? FAQs.
- (29)UOC. [Internet] Convenis, acords i pactes sindicals. Calendari laboral 2019.
- (30)Arboleda, Luz M. El grupo de discusión como aproximación metodológica en investigaciones cualitativas. Rev. Fac. Nac. Salud Pública Vol. 26 N.º 1 enero-junio 2008.
- (31)Krueger, RA. El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada. Madrid: Pirámide. 1991
- (32)Agència de Salut Pública de Catalunya. [Internet] Dinars de carmanyola a l'entorn laboral. Octubre, 2012.
- (33)INE. [Internet] Las cinco causas de muerte más frecuentes en España.
- (34)Fàbregues S. Paré MH. El grup de discussió i l'observació del participant. Editorial UOC.
- (35)Gencat [Internet] Calendari de productes de temporada.
- (36)Gencat [Internet] Una dieta saludable és una dieta equilibrada. Departament de Territori i Sostenibilitat. 2012.

## 10. Annexos

### Annex 1: Dades menús migdia

Codi menú	Aliments	Grup d'aliments	postres	Conté v/h crua	Coccions observables	Fregits / ultraprocesats/ precuinats	Productes de temporada
001	Formatge Salsa de tomàquet Carabassó Arròs blanc Llenties Crackers	Làctic hortalisses i verdures (x2) Farinacis (x2) Farinacis/ Aliments proteics	No	No	Bullit Forn	Si	Si
002	Arròs Enciam Pollastre Tomàquet cherry Oli d'oliva Panses crema de llimona	Farinacis Hortalisses i verdures (x2) Aliments proteics Fruita seca oli làctic	Si làctic	Si	Bullit Planxa	No	Si
003	Sèmola de blat Tonyina Formatge Enciam Escarola Tomàquet	Farinacis Aliments proteics (x2) Làctic Hortalisses i verdura (x2)	Si làctic	Si	Bullit	Si	Si

	Ceba Croquetes postres flam						
004	Mongeta tendra Maionesa Pastanaga Patata Olives	Verdura i hortalisses (x2) aliments proteics Farinacis greixos	No	No	Bullit o vapor	No	Si
005	Crema de verdures Arròs Llenties Puré de fruites	Verdura i hortalisses Farinacis Farinacis-aliments proteics Fruita	Si Puré de fruites	No	Bullit	No	Si
006	Quinoa Trita amb verdures Pebrot escalivat Bacallà Oli	Farinacis Aliments proteics (x2) Hortalisses i verdures (x2) Greixos	No	No	Forn Bullit Planxa	No	Si
007	Conill Patates Ceba Oli All	Aliments proteics Farinacis Hortalisses Greixos	No	No	Forn	No	Si
008	Mongeta tendra Patata Oli d'oliva	Verdura i hortalisses Farinacis Greixos	Fruita	No	Fregit Bullit o vapor	Si	Si



	Poma Croquetes	Fruita Aliments proteics					
009	Arros Pollastre Sèsam	Farinacis Aliment proteic Greixos	No	No	Bullit Planxa	No	No
010	Picos Hummus Gaspatxo iogurt desnatat	Farinacis Aliments proteics Verdures i hortalisses Làctic	Si làctic	Si	-	No	No
011	Tallarines. Pasta Salsa de tomàquet Espècies	Farinacis Hortalisses i verdures	No	No	Bullit Sofregit	Si	No
012	Iogurt cremós amb mel i anous Pasta lassanya Carn picada Ceba Salsa de tomàquet	Làctic Greixos Farinacis Aliments proteics Hortalisses	Si làctic	No	Sofregit Bullit Forn	Si	No
013	Canonges Formatge Panses Oli i vinagre Cigrons Iogurt natural	Verdura i hortalisses Làctic (x2) Fruita seca Greixos Farinacis- aliments	Si làctic	Si	Bullit	No	No

	Galeta	Farinacis					
014	Olives Barretes surimi Tonyina Mozzarela Hummus de pebrot	Greixos Aliments proteics (x3) Làctic Hortalisses	No	No	-	No	No
015	Llom arrebossat Olives Tomàquet Oli Mozzarela	Aliments proteics Greixos (x2) Hortalisses i verdura Làctic	No	Si	Fregit	Si	No
016	Macarrons Carn picada Salsa de tomàquet	Farinacis Aliments proteics Verdures i Hortalisses	No	No	Sofregit Bullit	Si	No
017	Macarrons Tonyina Salsa de tomàquet Plàtan	Farinacis Aliments proteics Hortalisses Fruita	Si Fruita	No	Bullit Sofregit	Si	No
018	Pasta Olives Canònges Tomàquet Espècies Sèsam Salsa (no identificada)	Farinacis Greixos Hortalisses i verdures (x3) Greixos Farinacis Fruita	Si Fruita	Si	Bullit Forn	No	Si

	Quiche de verdures  Síndria						
019	Pasta  Pollastre Blat de moro Tonyina Surimi Oli Espècies	Farinacis  Aliments proteics (x3)  Farinacis  Greixos	No	No	Bullit  Planxa	No	No
020	Arròs blanc  Pollastre Salsa tomàquet Xampinyons	Farinacis  Aliments proteics  Hortalisses	No	No	Bullit  Planxa Sofregit	No	No
021	Pasta  Salmó Broquil Mandonguilla	Farinacis  Aliments proteics (x2)  Verdura i hortalisses	No	No	Bullit  Vapor Planxa	No	Si
022	Cireres  Rolls de sushi amb ceba caramelitzada  Salsa no identificada	Fruita  Aliments proteics  Farinacis	Si  Fruita	No	Bullit	No	Si
023	Arròs blanc  Pollastre arrebossat Panses	Farinacis (x4)  Aliments proteics (x2)	Si  Macedònia	No	Fregit  Bullit	Si	Si

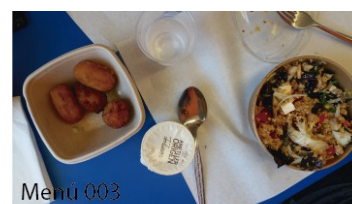
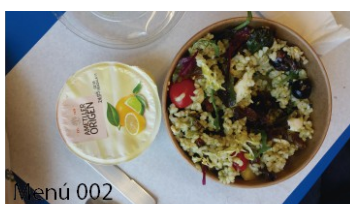
	Ensaladilla russa( patata , pastanaga, mongeta, ou dur, maionesa)  Picos  Pa  Macedònia de fruites	Fruita scea  Hortalisses i verdures  Fruita					
024	Blat Sarraí  Arròs  Mongeta verda  Pebrot  Alberginia  Oli  Hamburgues a vegetal  Plàtan	Farinacis (x2)  Verdures i hoirtalisses (x3)  Greixos  Farinacis- aliments proteics  Fruita	Si  Fruita	No	Bullit  Saltat  Planxa	No	Si
025	Carxofa  Espàrrecs blancs  Tonyina  Formatge fresc  Tomàquet  Raviolis de carn	Verdures i hoirtalisses (x3)  Aliments proteics (x2)  làctic  Farinacis	No	Si	Bullit	No	Si
026	Mongetes seques  Butifarra  Pebrot  Espècies	Farinacis- aliments proteics  Aliments proteics  Verdures i	No	No	Planxa  Bullit	No	No

		hortalisses					
027	Arròs Carbassó Pebrot Ceba Mandarines Espècies	Farinacis Verdures i hortalisses (x3) Fruita	Si Fruita	No	Bullit Saltat	No	Si
028	Lluç Ceba Xampinyons postres de soja	Aliments proteics (x2) Hortalisses	Si iogurt de soja	No	Forn Saltat	No	Si
029	Iogurt desnatat Pasta Mozzarella Tomàquet Albergínia	Làctic Farinacis Làctic Verdura i hortalisses (x2)	Si iogurt	Si	Bullit	No	Si
030	Enciam Tomàquet Oli Espàrrecs blancs Xai Raves Ceba	Verdura i hortalisses (x4) Greixos Aliments proteics	No	Si	Planxa	Si	Si
031	Couscous amb verdures Enciam Pastanaga	Farinacis Hortalisses i verdures (x3) Aliments	Si Fruita	Si	Bullit Planxa Forn	Si	Si

	Quiche verdures  Mandonguilles de llegums  Taronja  Bastonets	proteics  Farinacis- aliments proteics  Fruita  Farinacis					
032	Enciam  Massa de cigrons amb verdura  Poma	Verdura i hortalisses (x2)  Farinacis- aliments proteics  Fruita	Si  Fruita	Si	-	No	Si
033	Raviolis  Formatge  Poma	Farinacis  Fruita  Làctic	Si  Fruita	No	Bullit	No	Si
034	Raïm  Enciam  Salsa no identificada  Tomàquet  Pipes  Pollastre	Fruita  Verdures i hortalisses (x2)  Aliments proteics	Si  Fruita	Si	Planxa	No	No
035	Cigrons  Pollastre	Aliments proteics x2  Farinacis	No	No	Planxa  Bullit	No	No
036	Mongeta tendra  Pastanaga  Patata	Verdures si hortalisses (x2)  Farinacis	No	No	Bullit o vapor	No	Si
037	Enciam	Verdures i hortalisses	Si	Si	Forn	No	Si

	Pastanaga Olives Tomàquet Quiche de espinacs Albercocs Bastonets	(x4) Aliment proteic (ou) Fruita Farinacis	Fruita				
038	Endívies Tomàquet Salmó Poma	Verdures i hortalisses (x2) Aliments proteics Fruita	Si Fruita	Si	Forn	No	Si
039	Quinoa Carbassó Pollastre o gall d'indi	Farinacis Hortalisses i verdures Aliments proteics	No	No	Planxa Bullit	No	Si

## Annex 2: Fotografies menús





Menú 007



Menú 008



Menú 009



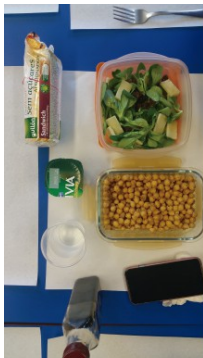
Menú 010



Menú 011



Menú 012



Menú 013



Menú 014



Menú 015



Menú 016



Menú 017



Menú 018



Menú 019



Menú 020



Menú 021



Menú 022



Menú 023



Menú 024



Menú 025



Menú 026



Menú 027





Menú 028



Menú 029



Menú 030



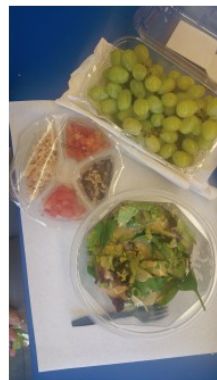
Menú 031



Menú 032



Menú 033



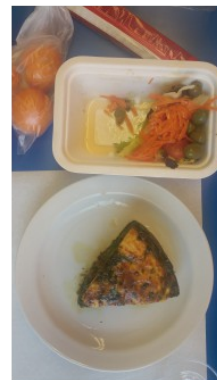
Menú 034



Menú 035



Menú 036



Menú 037

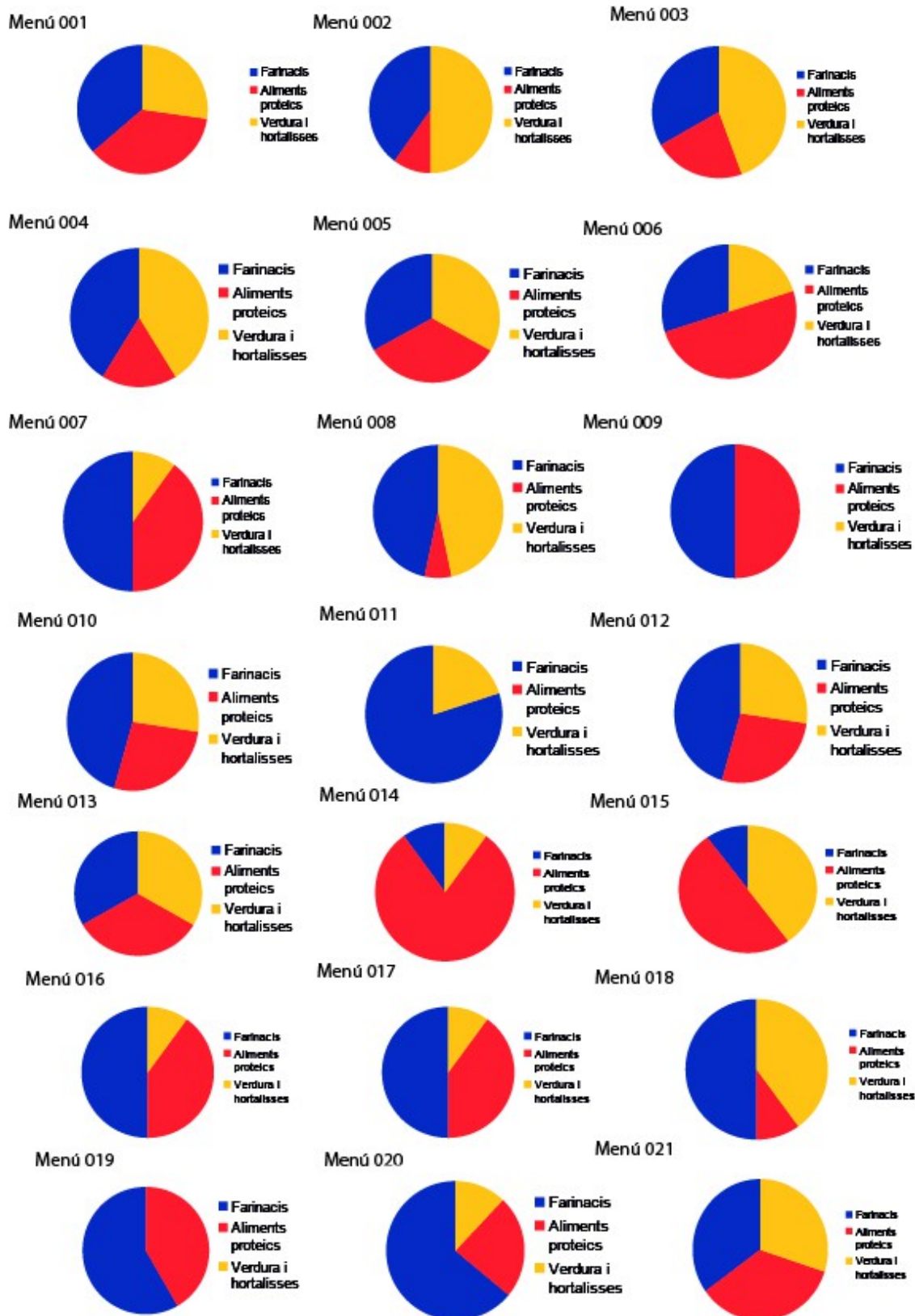


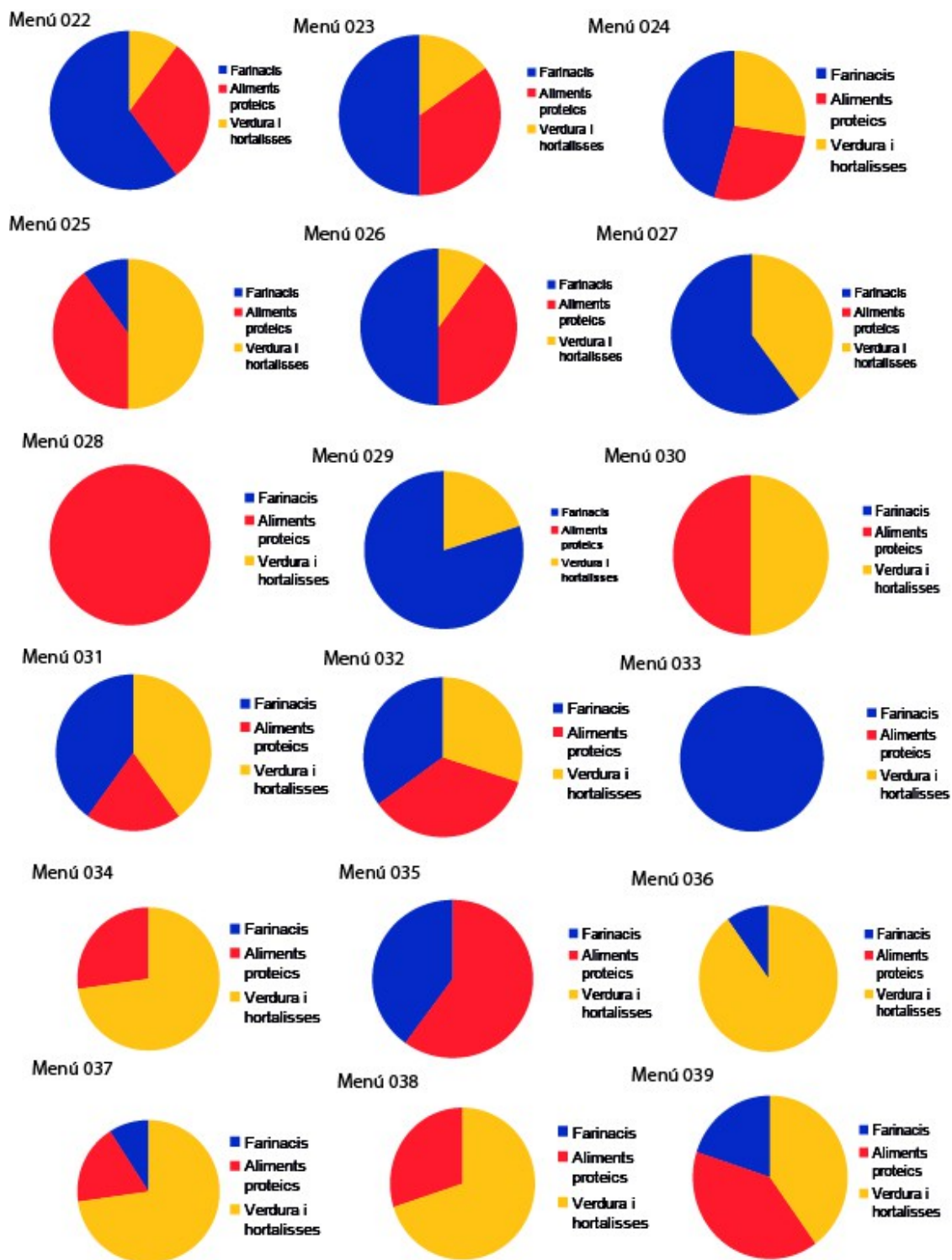
Menú 038



Menú 039

**Annex 3: Gràfics proporcions menús migdia (farinacis, aliments proteics, verdures i hortalisses)**





## Annex 4: Apreciacions dels treballadors sobre el seu menú

No tots els treballadors als quals se'ls hi ha fotografiat la carmanyola i explicat l'objecte d'estudi han fet comentaris respecte si els seus menús són equilibrats i sans. Els comentaris i fets que s'han repetit a grans trets ha estat:

- Disculpar-se per no ser el dia més adequat per fotografiar el tàper que porten, ja que consideren que no és del tot equilibrat.
- Dubtar participar pel fet de dur dinar precuinat comprat.
- Especificar la procedència dels aliments com ara supermercat, el cultiu ecològic o preparacions casolanes com el sofregit de tomàquet fet a casa.
- Demanar el dia següent de ser fotografiat l'àpat que faci una fotografia novament a l'àpat que duen (fet que no ha procedit).

## Annex 5: Guió grup de discussió

<b>17:15h</b> Preparació de sessió	Aspectes a tenir en compte:  Disposició de cadires en rotllana  Preparació d' equip d'enregistrament carregat.  Documents impresos consentiment informat. Bolígrafs.
<b>17:30h</b> Rebuda participants.  Presentació d'estudi i finalitat.	L'estudi s'emmarca dins un treball de fi del màster en nutrició i salut de la universitat, el qual pretén fer una aproximació a la percepció de l'alimentació saludable per part de treballadors universitaris i la relació amb els hàbits alimentaris que es duen a terme al menjador de les oficines. Parteix d'un estudi previ realitzat a la mateixa universitat que va mostrar resultats positius en termes d'adherència a la dieta mediterrània i autopercepció de salut. Conèixer percepció pot afavorir en el disseny de futurs programes d'intervenció educativa nutricional.
Explicació del funcionament grup de discussió	Es partirà d'una pregunta inicial on cada participant donarà el seu punt de vista i a partir d'aquí s'aniran destapant altres qüestions relacionades de manera oberta i semidirigida en cas que es requereixi. Es pot intervenir espontàniament, però s'ha d'evitar parlar alhora, donat que se'n dificultaria l'anàlisi posterior. S'haurà d'activar el <i>mode avió</i> dels dispositius mòbils o el silenci per evitar interrupcions.
Informació sobre l'ús de dades i signatura de consentiment informat.	La participació del participant és voluntària. Aquest té dret a retirar-se de l'estudi sempre que ho consideri.. L'estudi preservarà l'anonimat de les intervencions en tot moment, i no revelarà cap aspecte sociodemogràfic ni personal del participant. L'àudio de la sessió s'enregistrarà per a ser transcrit posteriorment. Les intervencions seran representades per assignació de lletra i en cap cas per nom. L'estudi serà publicat al repositori O2 de la universitat. Es requereix signatura de consentiment informat per a l'inici de la discussió.
Inici discussió	Es parteix de la següent pregunta d'obertura:

Plantejament de temàtiques i preguntes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Què entens per una alimentació saludable?</li> </ul> Preguntes següents: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com pensem que és un dinar saludable i equilibrat? Estructura. Dinar de carmanyola o comprar dinar.</li> <li>• Existeixen aliments saludables i no saludables? Posem exemples (processats, frescos). Parlem de proporcions.</li> <li>• Hi ha cocccions més saludables que d'altres?</li> <li>• Consideres plats tradicionals o dietes saludables? Quins?</li> <li>• Fem una bateria de conceptes que relacionem amb l'alimentació saludable, ex: producte de temporada. Reflexionem sobre aquests.</li> <li>• Quins impediments o dificultats tenim per fer-nos una carmanyola saludable. Creieu que podríem millorar les nostres carmanyoles o ja són correctes?</li> </ul>
<b>18:00h</b>  Finalització discussió.  Repartiment d'enquestes	Uns minuts abans del tancament s'alerta als participants del temps disponible.  Es dona per tancada la sessió agraïnt la col·laboració als participants i se'ls indica quan podran disposar dels resultats d'estudi.

## Annex 6: Qüestionari per a l'evaluació per part del Comitè d'Ètica de la UOC

### FORMULARIO PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN

#### Cuestionario para la evaluación por parte del Comité de Ética de la UOC

El protocolo de investigación debe describir, de forma sistemática, que se investigará, por qué y cómo.

En este documento se propone un modelo para formalizar el protocolo y someterlo a la aprobación del Comité de ética es para la Investigación (comite\_etica@uoc.edu). Es necesario recibir la aprobación del Comité en los casos en que la entidad financiadora lo solicite y en los casos en que la recogida de datos de la investigación requiera la participación de personas.

#### 1. Datos del proyecto de investigación

• Título del proyecto:

• Financiación externa:

NO

SÍ

- Convocatoria:

- Fecha límite para presentar la solicitud del proyecto a la entidad financiera:

• Nombre del responsable del proyecto:

• Datos de contacto del responsable:

– Teléfono:

– Correo electrónico:

## **2. Motivos para someter el protocolo de investigación en evaluación por parte del Comité de Ética**

Es un requisito de la entidad financiera:

Se requiere el uso de datos personales (entornos no públicos, como el Campus Virtual):

datos recogidos a través de una encuesta.

registro de actividad (por ejemplo, registro de logs).

uso de imágenes (fotografías o vídeos) publicadas o procedentes de un entorno no público (por ejemplo, del Campus Virtual de la UOC).

uso de comunicaciones (e-mails, entradas a foros y / o debates, etc.)

uso de pruebas de evaluación continua, ejercicios, exámenes, trabajos y otras producciones realizadas con fines formativos o evaluativas.

Otros. Especificar:

Se requiere, para el experimento, personas sometidas a algún riesgo, menores de edad o en alguna situación que les haga vulnerables:

Otros motivos. Especificar:

## **3. Breve descripción / resumen del proyecto (que se investigará, por qué, cuándo y cómo):**

Campo temático de la investigación:

Ciencias Sociales  Artes y Humanidades

Tecnología  Ciencias de la Salud

Duración inicial prevista (plazo aproximado):

Menos de 1 año  Más de un año

Descripción detallada de la finalidad y usos previstos de los datos:

4. manejar datos de carácter personal?

Sí  No  SI, pero están dissociadas (anónimas)

## **5. Procedencia de los datos**

El mismo participante o su representante legal  Otros investigadores

Personal de la UOC  Grupo de Trabajo

Otras entidades (públicas y privadas)  Internet

Colectivos o categorías de interesados:

Participantes  Padres o tutores  Alumnos propios

Alumnos ajenos  Personal UOC  Otros colectivos, indica cuáles:



## 6. Recogida y protección de datos de los participantes

a) Los datos de la investigación no provienen de este proyecto de investigación.

Son de un proyecto anterior. Especificar:

Otros:

b) Concrete el procedimiento de captación de los participantes.

c) Especificar si:

Se solicitará formalmente el consentimiento a los participantes del trabajo de campo que deben formar parte de la investigación.

Los sujetos participantes disponen de suficiente información sobre el estudio. Explique los sistemas de información previstos para garantizar este hecho y si los participantes dispondrán de una hoja informativa en el que quede claramente indicada esta información.

Se les informará de que su participación es voluntaria y libre y que se pueden retirar en todo momento.

Se les informará de los cambios que el experimento supone en su actividad académica, del esfuerzo que supone y de los posibles inconvenientes y / o beneficios de participar en la búsqueda

Se dará a conocer el contacto del Comité de Ética a todos los participantes (comite\_etica@uoc.edu).

En el caso de investigación de entornos virtuales, se informará a los participantes que su comunicación o comportamiento será registrado y susceptible de análisis.

Se respetará la confidencialidad.

Se respetará el anonimato. La identidad no será revelada si no es bajo consentimiento explícito o en los casos en que los datos sean públicas, y se informará a los participantes de cómo se respetará. Explicar el procedimiento estipulado para salvaguardar el anonimato y la confidencialidad:

Una vez terminado el proyecto, está previsto informar de los resultados que se han obtenido los participantes de la experimentación.

## 7. Gestión y custodia de los datos recogidos

• Hay previsto un plan para el tratamiento, la custodia y la conservación de los datos recogidos en el trabajo de campo? En caso afirmativo, haga una breve descripción de este tratamiento.

• Se dispone del apoyo del eLearn Center para llevar a cabo, mediante el Laboratorio, la recogida, protección y gestión de los datos de acuerdo con la correcta aplicación de los mecanismos necesarios tanto tecnológicos, procedimentales, como organizativos?

## 8. Procedimiento de recogida de los datos de carácter personal

Encuestas o entrevistas  Formularios  Recepción electrónica

Empresa externa  Compra de bases de datos para biblioteca

Otros, indica el procedimiento:

## 9. Elaboración de perfiles, especialmente de aspectos relacionados con el rendimiento en el trabajo, situación económica, salud, preferencias o intereses personales, fiabilidad, comportamiento, situación o movimientos del interesado.

- La recogida de los datos tiene como finalidad el monitoreo o evaluación sistemática y exhaustiva de aspectos personales?  Sí  No

- Se tratarán datos personales para elaborar perfiles, categorizar / segmentar, hacer ratings / scoring o para la toma de decisiones?  Sí  No

**10. Operaciones de tratamiento destinadas a permitir, modificar o denegar el acceso de los interesados a un servicio o un contrato.**

- El tratamiento de los datos implica una toma de decisiones automatizada sin que haya ninguna persona que intervenga en la decisión o valore los resultados?  Sí  No

**11. Tratamiento usado para observar, supervisar y controlar los interesados a través de redes o zonas de acceso público.**

- Se van a tratar datos relativos a la observación de zonas de acceso público?  Sí  No

**12. Tratamientos relativos a categorías especiales de datos personales.**

- La recogida de los datos tiene como finalidad el tratamiento de datos especialmente protegidos?

Sí  No

- Datos identificativos de personas identificadas o identificables asociadas a:

o Ideología u opiniones políticas

o Afiliación sindical

o Religión u opiniones religiosas

o Creencias o creencias filosóficas

o Origen étnico o racial

o Datos relativos a salud

o Vida sexual u orientación sexual

o Datos de violencia de género y malos tratos

o Datos biométricos

o Datos genéticos que proporcionan una información única sobre la fisiología o la salud del identificado obtenidas del análisis de una muestra biológica

o Datos solicitados para fines policiales sin consentimiento de las personas afectadas

o Datos relativos a condenas y delitos penales

o Otros (Especificar)

**13. Tratamientos donde el volumen de afectados sea elevado en proporción a la población total correspondiente, la variedad de datos que se procesan sea elevada, la duración o permanencia de la actividad de tratamientos se prolongue en el tiempo de forma considerable, o la alcance geográfico sea amplio.**

- La recogida de los datos tiene como finalidad el tratamiento a gran escala?  Sí  No

- El número de sujetos afectados:

- Las categorías de datos tratados. (Datos especialmente protegidos, Datos de carácter identificativo,

- Características personales, circunstancias sociales, Datos académicos y profesionales, Detalles del empleo, Información comercial, Datos económicos, financieros y de seguro, Transacciones de bienes y servicios):

- La duración del tratamiento:

- La extensión geográfica del tratamiento:

**14. Tratamiento que incluyen datos procedentes de dos o más operaciones de tratamiento de datos realizadas para diferentes fines o por responsables diferentes, de forma que exceda las expectativas razonables del interesado.**



- Se enriquece la información de los interesados mediante la recogida de nuevas categorías de datos o se usen las existentes con nuevas finalidades que antes no se contemplaban, en particular, si estos fines son más intrusivos o inesperadas para los afectados, o incluso pueda llegar a bloquear el disfrute de algún servicio?

- Para llevar a cabo este tratamiento, se combinan conjuntos de datos utilizados por otros responsables de tratamiento cuya finalidad diste al exceso de las expectativas del interesado?

**15. El tratamiento implica que los interesados pueden ser incapaces de autorizar o denegar el tratamiento de sus datos o un desequilibrio entre la posición del interesado y el responsable de tratamiento.**

- La finalidad del tratamiento implica el uso específico de datos de personas con discapacidad o cualquier otro colectivo en situación de especial vulnerabilidad?

Menores de 14 años

Ancianos

Personas discapacitadas

Personas con riesgo de exclusión social

Empleados

Otros (especificar)

**16. El Tratamiento implica Nuevas formas de recogida y utilización de datos, e incluía provocar que las consecuencias del Tratamiento Sean Todavía desconocidas.**

- El tratamiento involucra contacto con los interesados de manera que, este contacto, pueda resultar intrusivo o se prevé el uso de tecnologías que se pueden percibir como especialmente intrusivas en la privacidad?

- Se prevé el uso de tecnologías que se pueden percibir como inmaduras, de reciente creación o salida al mercado, cuyo alcance no puede ser previsto por el interesado de forma clara o razonable y implique elevado riesgo para el acceso no autorizado?

- A modo de ejemplo, las llamadas telefónicas podrían considerarse intrusivas:

Vigilancia electrónica

Minería de datos

Biometría

Técnicas genéticas

Geolocalización

Big

Fecha Etiquetas de radiofrecuencia o RFID10

Otros (especificar)

**17. Alcance del proyecto de investigación**

Es posible que en el desarrollo del proyecto cambie el alcance y tipo de datos tratados?

Sí  No

En caso afirmativo, indicar (p. Ej. Se podrán obtener de otras fuentes, se podrán emplear otros medios de investigación ...)

**18. Cesión o comunicación de datos**

Tienes previsto ceder los datos que recojas a un tercero?

Sí  No

A quién?

Organizaciones o personas directamente relacionadas  En la UOC

En el investigador principal  En la Universidad coordinadora del proyecto

En el Grupo de Trabajo  Otros investigadores para sus proyectos

Entidad que financia el proyecto  Terceras entidades interesadas

Asociaciones y organizaciones sin ánimo de lucro

Otros destinatarios, indica qué

Por qué mecanismo se cederán los datos?

En soporte papel  Por correo electrónico  Memoria externa (CD, disco duro, pen drive ...)

#### **19. Tienes previsto usar los datos para otro proyecto?**

Sí  No

En caso afirmativo, ¿para qué?

Para un proyecto de investigación similar o vinculado  Para un proyecto de investigación diferente

Para tesis doctorales de los alumnos  Para docencia (módulos didácticos)

Otros fines, indica cuáles

En caso afirmativo, cómo se utilizarían?

Datos en bruto  Datos disociadas  Otras formas

Descripción breve de la futura utilización:

#### **20. Transferencias Internacionales**

Tienes previsto realizar alguna transferencia internacional de los datos?

Sí  No

En caso afirmativo, países, destinatarios y finalidad de la transferencia

#### **21. Propiedad industrial**

Tienes previsto generar un resultado susceptible de ser protegido mediante la propiedad industrial?

Sí  No

En caso afirmativo, ¿cuál?

Marcas  Patentes

Diseños industriales  Modelos de utilidad

#### **22. Publicación**

Tienes previsto publicar o difundir el resultado de la investigación?

Sí  No

En caso afirmativo, ¿cómo?

Datos en bruto (acceso abierto)  Datos disociadas  Sólo datos de resultado

Sólo datos técnicos  Sólo en la UOC

### **23. Molestias del trabajo de campo**

El protocolo de investigación establecido garantiza la integridad y la dignidad de las personas que participan como sujetos experimentales?

Sí  No

Hay riesgos o molestias que se puedan derivar del trabajo de campo? En caso afirmativo, explique:

a) las medidas que se han previsto para controlarlos o minimizarlos;

b) si hay procedimientos alternativos de interés científico similar;

c) si hay un equilibrio razonable entre los posibles riesgos de la experimentación y los beneficios para la investigación que se espera obtener.

Conteste si:

Se ofrecen incentivos o compensaciones a quien participa. Indicar la naturaleza y la cuantía:

Se garantiza la integridad y la dignidad de las personas que participan como sujetos.

Se garantiza la presencia (explícita o implícita) de todos los elementos mínimos necesarios para llevar a cabo y concluir con éxito la actividad docente y académica, disponiendo de mecanismos alternativos para asegurarla en caso de riesgo o por la voluntad de no participar.

La experiencia de investigación supone un incremento de la carga docente de la acción formativa donde se lleva a cabo para el estudiante o para el consultor.

### **24. Difusión de la investigación**

El protocolo de investigación será de acceso público al repositorio O2, y se dará la url a los participantes.

Los resultados de la experimentación se harán llegar a todas las personas que han participado.

En caso de que no sea posible ninguna de las opciones mencionadas, exponga los motivos.

### **25. Formación en materia de protección de datos de carácter personal impartida por la UOC**

Has realizado el curso en materia de protección de datos de la UOC?

Sí  No

### **26. En caso de emitir un dictamen favorable por la UOC, en qué idioma se necesita:**

Catalán  Español  Inglés

## COMPROMISO ESCRITO DEL RESPONSABLE DEL PROYECTO

Nombre del responsable:

Título del proyecto:

Estudios / área - grupo de investigación:

El solicitante declara conocer los principios éticos y las normas legales que rigen las actividades de investigación y se compromete a respetar estos principios y normas en el desarrollo del estudio propuesto. Igualmente, se compromete a no modificar los protocolos de investigación y solicitar una nueva autorización en caso de modificación.

Por otra parte, el abajo firmante declara conocer la legislación relativa a la protección de datos y se compromete a respetar la confidencialidad de los datos personales de este estudio, y hará explícito este compromiso ante todas las personas que participen en el proyecto.

firmado

Barcelona, ..... de ..... de 20.....

### Annex 7: Model de consentiment informat

Jo, [NOM I COGNOMS], major d'edat, amb DNI [NÚMERO D'IDENTIFICACIÓ], actuant en nom i interès propi

DECLARO QUE:

He rebut informació verbal sobre el projecte "*La percepció de l'alimentació saludable de treballadors universitaris i els seus hàbits alimentaris*" pel qual se sol·licita la meua participació. He entès el seu significat, se m'han aclarit els dubtes i m'han estat exposades les accions que es deriven del mateix. Se m'ha informat de tots els aspectes relacionats amb la confidencialitat i protecció de dades pel que fa a la gestió de dades personals que comporta el projecte i les garanties donades en compliment de la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal i el Reglament general (UE) 2016/679, de 27 d'abril de 2016, de protecció de dades i normativa complementària.

La meua col·laboració en el projecte és totalment voluntària i tinc dret a retirar-me'n en qualsevol moment, revocant aquest consentiment, sense que aquesta retirada pugui influir negativament en la meua persona en cap cas. En cas de retirada, tinc dret a què les meves dades siguin cancel·lades del fitxer de l'estudi.

[QUAN PROCEDEIXI:] Així mateix, renuncio a qualsevol benefici econòmic, acadèmic o de qualsevol altra naturalesa que pogués derivar-se del projecte o dels seus resultats.

Per tot això,

DONO EL MEU CONSENTIMENT A:

1. Participar en el projecte "*La percepció de l'alimentació saludable de treballadors universitaris i els seus hàbits alimentaris*"

2. Que l'investigador principal pugui gestionar les meves dades personals i difondre la informació que el projecte generi. És garantitzat que es preservarà en tot moment la meua identitat i intimitat, amb les garanties establertes a la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal i el Reglament general (UE) 2016/679, de 27 d'abril de 2016, de protecció de dades i normativa complementària.

3. Que l'investigador conservi tots els registres efectuats sobre la meua persona en suport electrònic, amb les garanties i els terminis legalment previstos, si estiguessin establerts, i a falta de previsió legal, pel temps que fos necessari per complir les funcions del projecte per les que les dades fossin recaptades.

[CIUTAT], a [DIA/MES/ANY][SIGNATURA PARTICIPANT]

[SIGNATURAIP]

## Annex 8: Transcripció grup de discussió i categorització per colors

1. Concepte alimentació saludable
2. El dinar. Estructura àpat
3. Aliments, ingredients i compra d'aliments.
4. Coccions/ menjar verdures i hortalisses crues
5. Barreres que dificulten l'aplicació d'hàbits saludables en el dinar.

X: Què és l'alimentació saludable?

A: És saludable la que es basa bàsicament en fruites i verdures i pocs sucres sobretot, sucres refinats, que hi hagi molt pocs o gairebé gens. Per mi és aquesta l'alimentació saludable. També han d'haver-hi proteïnes i carbohidrats i tal, però la base són la fruita i les verdures.

B: Per mi una dieta saludable seria menjar de tot, i que el menjar sigui natural, per menjar natural em refereixo a que no siguin...que sigui producte d'horta, verdura i coses així, i sobretot tot el tema de plats congelados, plats precocinados, tot això no entraria, sota el meu punt de vista en menjar saludable.

C: Per mi seria una dieta que fos molt variada, poc processada, i amb poca quantitat de sucres afegits, i conservants i "es" d'aquestes; poc processat vaja. Fruita i verdura, llegums, poca farina de bolleria, no grasses trans, vaja, increïble.

D: Suposo que és una barreja de tot això que s'ha dit, molta fruita i verdura, aliments poc processats, i amb cultiu poc adob artificial en el moment de cultivar o alimentar aquell animal. Tot va sumant. Per altra part jo també penso que l'alimentació saludable depèn en quin moment de la vida està cada persona. No és el mateix l'alimentació saludable per un nen, que per una dona embarassada o una persona adulta molt sedentaria, etc...

E: A banda del que s'ha comentat, que ha de ser completa i sobretot amb productes així no processats, fruites i verdures, també el concepte d'equilibri, s'ha de menjar de tot, variat, però que no hi hagi mancança d'algun element que és necessari per tothom o dependent de cada persona en el moment de la vida. Afegir un element: hem parlat molt de producte, que és important i és la base, però també hi ha l'element de com es cuina aquest producte. Això també influeix en el moment de decidir si la dieta és saludable o no. No usar fregits, procurar que sigui una cuina amb una influència en el producte menor i que porti tot els nutrients necessaris sense afegir coses que no són saludables.

F: Cada vegada és més difícil per què ja s'han dit un munt de coses. Que sigui variada, sense processats, sense afegits, també les quantitats, intentar que cadascú es coneix el seu cos, i sap quines quantitats de cada. Crec que l'alimentació saludable inclou també el fet de no fer menjars copiosos, abundants a la nit, que costa de digerir. Pot ser molt saludable una verdura fresca, sense estar cuinada i a la nit també ser

una mica feixuga. S'ha de tenir en compte també. Per mi la cosa que és bàsica és que és saludable si em senta bé, i em cau bé. Pots estar parlant de menjars saludables i variats però identificar bé el que et senta bé a tu. Evidentment, si em basés amb productes processats no em sentarien bé. Podem parlar de productes naturals, que tampoc em senten bé. És una mica un equilibri de tot això.

G: Jo més o menys faria un mix de tot el que s'està dient però diferenciaria el tema de si el menjar és ecològic o no. Per mi té més importància a nivell de societat, de tipus d'explotació ramadera abans de si és saludable o no. Pots menjar de coses ecològiques que siguin saludables, està ple de productes que tenen tractaments químics i són saludables; no et fan cap mal, o en tot cas, s'hauria de saber si et fan mal o no. Així d'entrada, per mi lo ecològic no és directament saludable; per mi és més qüestió de quin tipus de societat vols. Jo afegiria com a dieta saludable, coses que no són...per exemple l'alcohol, segur que em diran que no hi ha una dieta saludable que pugui incloure l'alcohol, però en canvi, a mi una dieta sense alcohol, amb zero alcohol, per mi no té cap sentit. Quan es parla de dieta saludable, molts cops la sensació que tens és que s'estan eliminant "n" coses, "n" productes, quan en canvi pot ser del que es tracta és agafar-los amb poques quantitats però dir que poden formar part d'una dieta saludable.

A: Amb el que diu X de l'alcohol, jo també estic d'acord amb tu, per què, a més a més, jo bec normalment vins naturals o ecològics, per què no tenen sulfits afegits que son els que em provoquen malestar, una mica el que deia la F. Si em bec una copa d'un vi natural, ben tractat, per mi això, és saludable, sense passar-se. Hi ha hagut estudis que fins i tot cardiològics, han recomanat una copa de vi negre.

B: I la cervesa també l'han recomanat alguns.

A: Estic d'acord amb tu, que no cal treure-ho tot.

G:: També perquè amb tot el tema dels estudis, que això seria més la percepció que tenim sobre si és saludable o no, al llarg dels anys et van dient, per exemple, sobre el cafè, fa uns anys, els que preniem bastant cafè tenia la sensació que no era bo que en prenguéss tant cafès. I al cap del temps resulta que pot ser viuré una mica més perquè tot el dia vaig...

D: Encafetat.

G: Que la percepció del que és saludable o no, és algo que va variant amb el temps i hi ha una part que és per modes i coses així, i una altra part ...

D: de mercat

G: de ciència. El que penso que és saludable avui, no té res a veure amb el que pensava fa 10 anys.

B: De fet la meua mare sempre diu que quan ella era jove, va haver-hi una època que l'oli d'oliva era dolent i ara el venen en càpsules a les farmàcies o l'han venut.

F: Com els ous també no?

A: No en pots menjar més de x a la setmana...

F: Jo en menjo cada dia un, bullit, i tenia aquella inquietud de ara em farà una analítica i surtirà .....i vamos, estava perfecte, a mi em senta bé, no hi ha cap molèstia, jo disfruto menjant un ou cada vespre, doncs endavant. Procuo que al menjar-ne cada vespre, que siguin ecològics...Aquests ous que veus de vegades, caixes de 60 ous a 3 euros doncs fa una mica de respecte...de gallines com han estat alimentades.

B: Llavors, tu vas a mirar el zero?

F: Si, jo compro el zero o si no compro 1.

B: trobar zero és complicat (Intervenien uns quants)

A: Hi ha molts, cada vegada més. Hi ha establiments ecològics que sempre hi ha del zero.

X: Hi ha consens que allò ecològic és més saludable?

F: Certs productes crec que sí. El engreixar la carn amb antibiòtics, crec que tot això ens arriba a nosaltres.

X: Poden haver-hi productes ecològics no saludables?

F: Si segurament si.

D: Es clar, les típiques hamburgueses aquestes vegetals que et venen que més processat que allò no hi ha res. Allò ecològic per mi en té poca cosa.

G: Allò ho venen com ecològic? (assenteixen alhora) Una cosa és vegetal i l'altre és que sigui ecològic.

X: Precuinats, congelats, processats, conservants, ho posem dins el mateix sac del que no és saludable?

F: el pa experimenta un procés no? I si el pa et senta bé...hi ha molta gent que no li senta bé. Si et senta bé i en menges amb quantitats amb seny, és processat i bé. Jo crec que aquestes "ès" que porten conservants, que són "males" aquestes ès que porten, les olives per exemple ...jo intento no comprar-les, més que portin aigua, sal i vinagre, pot ser i ja està.

C: Processat el que tinc jo entès és que és un producte que s'allunya molt del seu origen.

B: después están los ultraprocesados.

X: El dinar, com creieu que hauria de ser un dinar. Quina estructura hauria de tenir.

A: hi ha una teoria que diu que, el plat ideal diu que la meitat o més de la meitat ha de ser tot verd i una part petita, ha de ser la proteïna. Però vaja és una teoria.

B: Això és lo del plat nutricional?

X: Per tant, verd i proteïna?

A: Bueno, proteïna crec que sempre n'ha d'anar al plat. Introdueix proteïna que pot ser animal o vegetal.

C: La teoria també és que hi han d'haver-hi hidrats perquè depèn de com no absorbeixen igual de bé les vitamines de lo verd si no tens una altra cosa per la enzima de nose què. Tot això són les teories...

X: Estem d'acord en que hauria de ser així? (parlen a l'hora, alguns assenteixen)

F: jo no ho sé, a mi em sembla bé però no sé si realment ha de ser així.

E: Depèn molt del subjecte. No li pots demanar a un esportista que el seu menu sigui aquest perquè haurà de tenir per exemple un componen d'hidrats molt...(parlen a l'hora)

G: No és el mateix que nosaltres que no fem esport fins que no sortim. Tu aquí dines a la una o a les dues, portes tot el matí assentat o donant voltes per aquí i a la tarda segueixes el mateix. Llavors jo almenys a nivell personal, tinc com un posit personal que per mi lo saludable és el que he menjat sempre a casa meva. A casa meva, la meva mare, sempre ha fet una dieta, que és el que entenc jo com una dieta mediterrània, que és molt equilibrada, on sempre acaba apareixent el peix un parell de cops a la setmana...

D: (interromp)Una amanida al centre de la taula.

G: Hi ha tall arrebossat o a la planxa o així i gairebé sempre de primer hi ha una amanida...(assenteixen els altres) i de vegades doncs patates bullides o coses així. És el que jo d'entrada, les èpoques que menjo així em sento com...que estic fent una dieta saludable. Vinc bastant com...del passat. Quan em comencen a dir si és hidrats de carboni, o nosequè, osti és que clar, aquest tipus de llenguatge no l'he tingut mai, mai he hagut de reflexionar sobre això, i et fas més gran i vas reben aquesta informació.

A: A casa meva hi afegien un cop a la setmana llegums.(assenteixen alguns) Feiem cada dia de primer plat, verdura, de segon o peix o carn, i a més a més hi havia un cop a la setmana sempre llegums.

X: I les postres les teniu incorporades dins d'un menú saludable, s'ha de menjar-ne cada dia?

A: Quin tipus de postre, la fruita, o una postre....

F: Les postres sempre han estat a casa meva la fruita, la fruita no s'ha de menjar després de dinar, sinó que l'has de menjar abans....

D: Bueno és el mateix no, hi ha gent que se li posa malament...o primer ve menys de gust...

F: Per mi les postres és això.



G: Per mi és fruita o iogurt.

C: M'he d'obligar molt a menjar fruita perquè no m'agrada i sempre me la menjo, com sempre s'ha fet, després de dinar, i sento que no és convenient però és que com que no em ve mai de gust, a mig matí menys.

X: I perquè sents que no és convenient?

C: Perquè ho han dit. Simplement. A mi em senta bé, però diuen que no és bo.

A: Però si a tu et senta bé....

C: Si, ho estic seguint fent. Però clar, cada vegada penses, oix, no ho estic fent gaire bé.

A: Jo per exemple no bec llet de vaca des de fa molt anys, però perquè no em sentava bé. Vaig deixar de veure-la perquè no em sentava bé. I llavors hi ha totes les teories i és que la llet de vaca no és bona, no se què, no ho sé si és així o no, però a mi no em sentava gens bé, per això ho vaig deixar.

X: Penseu que porteu carmanyoles saludables? És la vostra intenció?

D: Jo diferenciaria molt el que és per mi el dia a dia aquí que el menjar en el fons és un pur tràmit, sabeu què vull dir oi?(alguns a afirmen) que si estic un dissabte a casa si que penso doncs això, sempre hi haurà una amanida al mig de la taula, i farem aquesta carn al forn i de postres segurament hi hauran unes maduixes on ens les menjarem més tard. És tot més pensat. Per mi aquí a la una quan vaig a dinar, si tinc un taper de lleties gràcies i sinó me'n vaig a buscar alguna cosa al keisy. Saps, és com un tràmit.

F: Per mi és un tràmit però m'agrada portar el meu taper, i pensar, venga va, ....per menjar bé...

G: Jo per mi, el tema és que és ...jo menjo les restes del que hi ha els dies anteriors a casa.

A: Em passa el mateix.

D: Per lo tant, no és pensat?

A: No però acaba sent saludable si de fet el sopar ja l'has fet saludable, t'acabes emportant les restes del sopar, o les restes del cap de setmana, per tant no em faig un menú específic de taper, però quan me'l porto en principi, sí que és saludable.

G: Per exemple, quan no hi ha restes, llavors és quan es torna no saludable per què vas a la rostisseria, o és veritat que cada vegada hi ha més llocs per comprar, si te'n vas a l'ametller, compres una amanida de pasta, que no té per què no ser....de vegades el que acaba passant és que jo de tant en tant vaig a dinar fora i ...si jo dinés sempre fora sí que tindria problemes perquè jo quan vaig a dinar fora a un bar o restaurant, el concepte de saludable jo no el tinc en compte, jo vaig a menjar...

D: El que et ve de gust.

G: El que em ve de gust en aquell moment (alguns assenteixen).

G: Dificilment em menjaré...nose, si hi ha de primer arròs i de segon hi ha codillo, doncs faré arròs i codillo no faré una amanida....perquè hi ha la part aquesta de gaudir.

A: Si estàs acostumat a sortir a dinar cada dia a fora, llavors ...jo per exemple, ara últimament que ho fem bastant, jo sí que ho tinc en compte, de menjar ...ahir o abans d'ahir vam sortir fora i em vaig demanar un pollastre a la planxa.

X: Quan mengem a fora si no mengem més saludable és per una qüestió de plaer però quan no tenim bons hàbits aquí a la feina perquè és?

D: Per deixadesa.

F: Per falta de... anava a dir falta de temps però...

D: En el meu cas, per no donar-hi importància.

B: I perquè molts cops quan fas un taper aprofites quan fas el sopar per bullir 4 coses i aprofitar una part del sopar.

F: però això no vol dir que sigui un mal dinar. (alguns assenteixen)

F: Jo ho faig sempre així, a la nit mentre em preparo el dinar o el sopar, o faig tot alhora. El tema del temps, que de vegades el posem com excusa, és que no tenim temps, no és que no tenim temps, és que...

D: prioritizes (tots intervenen alhora)

F: prioritizes altres coses, que et venen molt més de gust. Arribar a casa i seure una estona que no dir ara m'he de posar a fer el dinar...

A: La planificació jo crec perquè de vegades estic a casa i dic, a vale vaig a fer això, i dius, ja però si no ho has comprat abans..no ho podràs fer..

F: (assenteix)

A: A vegades és la planificació, de vegades et poses a fer el sopar que són quarts de 9 les 9 i dius aquesta hora ja no puc anar a comprar res.

B: I que moltes vegades com a mínim jo quan cuino, lo que fas és obres la nevera i cuines lo que tens. (Assenteixen) No el que pot ser dius que és saludable o no saludable. Pasta i arroz forever.

X: Pasta i arròs no és saludable?

B: Si, però si estàs tot el dia menjant pasta i arros, ....no és variat

X: Hi ha algunes coccions que vosaltres penseu que no són saludables?

D: el fregit amb fregidora (intervenen tots a l'hora)

A: Si són olis reaprofitats, llavors sí que és dolentíssim.

C: L'oli d'oliva té molta resistència i han dit, jo he llegit, que la fregidora és sana, perquè fregeix d'una manera com molt uniforme, molt frapant. Hi quan ho treus no ha xupat oli i inclús és bo. A veure un oli d'aquells que és negre doncs no...

B: Les fregidores del Chicote, ...(intervenen tots)

X: Estem d'acord amb el fregit?

F: Jo quan em faig el diumenge que preparo el dinar que ja aprofito per l'endemà que és el conill amb patates, i molt cops quan veig aquell oli allà, però és oli del bo i fregeixo 4 patates i tinc el conill per allà i jo això com que ho faig que en menjo, acostuma a ser 2 dies seguits però llavors ja no ho torno a fer fins al cap de dues setmanes...clar és el que dèiem...fregits cada dia...no abusar massa de tot.

C: Depèn del que fregeixis. Si fregeixes barrantes d'aquestes pesanova...(alguns afirmen) que ja tenen tota aquella cosa per amunt...(assenteixen) no, però si fas tu unes croquetes a casa saps el que li fiques, les fiques a la fregidora un moment perquè se't dorin, allò no és dolent.

F: Jo ho faig a una cassola, no tinc fregidora.

C: Jo també diria una altra cocció que sé que no és bona i tot i així jo sense voler sempre m'he passat és el bullir la verdura.

F: Ja

C: Diuen que s'ha de bullir poc

X: No és sa?

C: No és sa bullir-la molt, no és que no sigui sa però perd propietats.

A: Diuen que és millor fer-la al vapor.

C: si però com a casa no els hi agrada, perquè queda dura o queda seca

A: SI, si ,bueno.

E: Jo en el meu cas per exemple, us podria dir perfectament que fa mesos que no faig servir els fogons, segurament dels que estem aquí soc el que cuina menys.

D: jo cuino molt poc també

E: jo per sistema, l'únic que faig servir per cuina ara mateix és el forn i és més per exemple, faig abans una hamburguesa d'aquestes comprades, normalment no les faig de carn sinó de tofu, verdure si tal, les faig al forn que no a una paella, tot i que segurament estaran més bones de l'altre manera.

D: A la planxa..

E: per sistema no vull fer servir oli. L'altra cosa que faig servir és això, tinc una lékué i amb això és com faig les verdures, el peix, .

X: El menjar cru, verdures si hortalisses, en mengeu cada dia, us agrada?

A: Jo si, pràcticament cada dia per sopar fem amanida, sempre menjo cru.

F: A mi no em senta malament a la nit però sí que he sentit que hi ha gent que no....a mi m'agrada molt a la nit ceba, millor a la nit que no al migdia aquí i un bon raig d'oli i sal...si que procuro menjar-ne sovint d'això.

G: Jo per exemple el tema aquest de si és saludable a la nit que no ho he tingut mai en compte, no tinc uns productes que a mi em sentin malament especialment a la nit. Sí que hi ha coses, com el pebrot que és bastant indigest tot i que m'agrada molt, però no depèn si és a la nit o no.

F: A la nit, les quantitats. Diuen que has de sopar dues hores abans d'anar-te'n a dormir. (assenteixen) perquè així ho puguem digerir bé.

B: Jo menjo cru però tampoc no és una cosa que busqui. Hi ha plats, sobretot a l'estiu que venen més de gust amanides i coses d'aquestes que llavors si que ho faig però no és una cosa que diguis, vinga anem a menjar cru. Sí que de vegades faig allò de les 5 peces de fruites, quan ve l'estiu, ho intento...

D: Clar és que hi ha èpoques que ve més de gust.

B: al final això ho acabo fent a l'estiu, quan et ve degust menjar més fresc, menjar més cru. A l'hivern pues prefereixo "cuchara".

G: El rostit per vosaltres com el considereu, saludable o no?

D: Rostit de la mare no?

G: El rostit que després acabes sucant pa.

X: posem rostit i plats tradicionals (assenteixen)

A: jo també penso que és bo, si hi ha bons productes i està ben cuinat al final...la opció més dolenta és la fregida, per tant un rostit ..penso que és bo.

E: jo ho relaciono més quan vaig a casa la meva mare, que és el cap de setmana, que em menjo aquest tipus de plat, perquè jo per mi mateix difícilment el faré. Però en tot cas si que ho vinculo a una dieta extra. Podriem parlar de coses com extras que no entren dins del teu dia a dia regular però si que algun cop per setmana jo entenc que te les pots permetre entre cometes, si volem entrar dins aquest ventall saludable...pots menjar de manera puntual un cop per setmana, o cada 15 dies però que si no forma part de la teva dieta de forma regular , cada dia...

B: al final aquest tipus de menjar sempre l'acostumes a menjar a casa els pares.

G: o als restaurants.

A: sí que és veritat que pot ser la digestió d'aquests plats costa més, és més pesada, però no ho consideraria un plat no saludable.

C: mentre cada dia no suquis mitja barra de pa (assenteixen) és bo.

F: i com tens el cos acostumat, si estas acostumat entre setmana a menjar més suau i el cap de setmana ....jo penso en el meu cas que no menjo gaire fora, jo menjo més o menys igual sempre i el dia que faig l'extra, sempre fan la broma és que t'hauries d'entrenar més i menjar més sovint aquesta plats perquè així no et sentarien tant...el problema és que quan faig això, ho noto. El tema és depèn d'on t'ho menges.

D: clar.

F: si vas a segons quins bars que saps que els fregits són dubtosos clar, però si te'n vas alla que saps que la matèria primera que fan servir i els olis son bons...A vegades quan veus allò només de veure-ho ja et senta malament, mentre estas menjant també està bé saber la situació en la que et trobes.

X: Hi ha alguns aliments que hem sentit que no són tan saludables....? posem exemples: La carn vermella?

G: La carn vermella, com que a nivell mediàtic la percepció que he rebut jo és que no és bona que no se'n pot abusar, això fa que quan en menges sovint, que aquest és un altre tema que no se si s'ha de parlar que és el sentiment de culpa, que et ve un sentiment de culpa que et dius osti m'estic passant, ...fa 10 o 15 anys tu menjaves carn et deien, osti aquesta persona està menjant bé

D: Ben sana

G: Segurament menjo menys per això, però en menjo força de carn. Sabem que en principi no n'has d'abusar.

C: La carn la segueixo menjant perquè a mi m'agrada molt. No en menjo tant és veritat, com abans, però si que ara que en menjo menys la compro ecològica, per lo de l'alimentació no sana de les altres. Allò que et diuen no, del que poden portar i tot això. No puc aprofundir molt però per norma general, si agafo hamburgueses, tampoc és molt més, costa igual al kg un tros d'hamburguesa que una tall d'entrecot que no ho sigui.

F. de vegades es converteix una mica en un estress quan has d'anar a comprar, per exemple amb el peix, jo tinc un lio amb els peixos, els blaus, els blancs, els que porten mercuri els que no en porten i allà preguntant a la peixateria...en compro perquè s'ha de menjar peix.

B: jo peix i carn no compro mai. Només compro peix i carn quan estic fora.

(assenteixen alguns)

D: peixet de platja, de proximitat, les sardinetes, els seitons...això cadascú...

B: el que em passa amb la carn, és que a casa els meus pares sempre han menjat molta carn, era el primer i el segon sempre carn, i jo al sortir de casa els meus pares ja vaig dir, "yo no quiero comer tanta carne" ..però ni em considero vegetariana ni ecologista ni res, però és un tema de sostenibilitat, que si cada dia me como dos trozos de carne..ya, acabamos todo.

A: una vaca al més i llavors ja no queden vaques.

B: comprar no en compro mai i si en menjo, en menjo a fora. Tot i que si n'he de comprar també és un drama perquè no sé què comprar, i com es demana el tall ni que tipo de carne.

F: como te lo corto...

X: Algun producte que és saludable segur?

A: A mi em passa amb l'alvocat, que no sé si ho és o no ho és però va començar-se a posar molt de moda i a mi m'agrada molt. (alguns afirmen que també els hi agrada)

D: Tens la sensació que menges sa. Unes lleties bullides normals, més mediterrani i més sa...

G Els fruits secs (assenteixen)

B: llegums en general jo considero.

A: els fruits secs també jo en menjo molts perquè m'agraden però també em van dir que era millor que els mengés crus que torrats (estan d'acord)

F: Naturals

A: Exacte, crus.

F: Jo vaig a una botiga vull una barreja d'aquesta més natural.

A: jo m'he acostumat a menjar el cru.

F: I llavors estan els súper aliments que en parlen com la quinoa. Sembla a ser que sí és saludable.

C: és saludable però crec que li han donat com un bombo perquè els hi convé vendre quinoa.

D: és com una imposició no a la dieta mediterrànea precisament, no?

C: Segur que tenim la nostra propia quinoa.

G: les lleties

C: Si que és veritat que jo la combino també

G: La clau és si t'agrada. Si provo la quinoa i m'agrada la incorporaré a la meva dieta (assenteixen) si no m'agrada, no la penso incorporar.

C: al final tot el que estem dient a mi m'estressa una cosa: és la combinació, diuen això no pots combinar-ho amb ...

A (intervé): l'hidrat de carboni amb la proteïna

C: nose què que no queda bé , la carn no li posis la verdura aquí ...el peix amb patates no, o la carn ha de ser amb arròs, no sé, m'he fet un lio.

F: jo no ho tinc en compte això.

B: jo l'únic que sé és que les lleties amb arròs combinen bé (assenteixen)

A: el midó de l'arròs.

C: que si beus suc de taronja i després et beus de seguida el cafè, la vitamina c no s'absorbeix igual, perquè la proteïna nose que...és una mica com un lio

A: o em dono compte que al final, almenys per mi, la concepció del més saludable és el que menjava quan jo era petita i que ma mare no s'amoinava per saber les combinacions de plats. Menjavem llegums, verdures, peix, menjavem de tot, i aquella dona no es menjava el cap .

D: si et fas un suc de taronja al matí i després et fas un cafè, és millor que no fer-te el suc de taronja no, que a mi les combinacions...escolta!

C: jo passo, algun dia l'encertaré i algun dia no. Però sí que existeix això.

E: Jo passo un any amb cuina de ma mare i no passo per la porta.

B: Jo el que deia la A també ho veig però perquè penso que antigament les coses ...no tenies la llauna de tomàquet triturada, les senyores rallaven el tomàquet i feien la salsa.

A: Ma mare anava cada dia al mercat a comprar, per tant el producte no era processat.

G: hi havia escassetat també. Amb el tema de les begudes, segur que estem tots d'acord que són dolentes (assenteixen) clar abans no existien. El diumenge anaves a la bodega amb els envasos de vidre i aquell dia a lo millor apareixia una cocacola.

D: però del tema aquest si ho trasludem al menjador dels tapers, hi ha molt poca gent que estigui menjant el taper o amb una coca-cola al costat.

A: tinc la percepció que tothom beu aigua.

G: el dinar no però si que hi ha gent que en compra.

X: Un plat de pasta amb tomàquet i una peça de fruita, com el veieu? (assenteixen)

F: aquí hi faltaria la proteïna

A: Per exemple, la proteïna, el plat típic, els macarrons amb carn picada i tal, també van dir que la combinació aquesta no era bona. Diuen que una pasta amb bolonyesa no és bona perquè quan fas la digestió no sé què passa.

D: jo ho veig correcte tot depèn del que hagi esmorzat, del que dinis del que acabis sopant.

B: i de la quantitat de macarrons.

X: Plat de verdura amb peix (assenteixen)

A: Super equilibrat

X: no hi falta res?

C i B: Faltarien els cereals

F: jo no ho sé

B: Depèn del que hagi menjat la resta del dia



C: Si no tinc gana en aquell moment jo no li fico l'arròs.

X: O sigui, no o pensem (neguen)

G: jo no penso mai si estic menjant proteïnes, hidrats de carboni o tot això no...he de fer un esforç o algú m'ha de preguntar. Per mi és zero. La dieta saludable i tot això és més com productes i plats com a bons i dolents i que els puc combinar com em doni la gana.

A: a mi també em costa molt la combinació. Al final combino amb el que em ve degust.

X: producte de temporada, teniu en compte?

A: jo no compro mai fruita fora de temporada

E: jo ho he començat a aprendre ara, sinó em costa molt. També els supermercats han començat a potenciar-ho més, ho destaquen més, a etiquetar-ho.

X: Si ens ve de gust una peça de fruita i no és de temporada?

C: jo no la compro

A: jo estic en una cooperativa de consum ecològic i allà només ens porten el producte de temporada, per tant, ja m'he acostumat.

E: a mi si m'entra me la compraré.

C: hi ha coses que potser compro i no sé si són de temporada.

D: clar. no compraràs uns préssecs al mes de desembre. Segurament ja ni els trobaràs, però ja ni et vindran ni de gust.

B: si els has de comprar te van a costar cinco euros al kilo (assentaixen)

A: segur que en trobaries (assenteixen)

B: per mi un meló fora d'agost per mi és impensable

X: Fresc i congelat són sans?

A: hi ha congelats que estan bé. Si compres una bossa i mires els ingredients i hi ha un fotiment de ees i coses d'aquestes, doncs no serà bo aquell producte congelat.

F: això ens ho mirem ara però és veritat que abans ningú agafava i es mirava les "es" que portava. Abans no hi havia tanta oferta. I la contaminació que hi ha ara no és la que hi havia abans i nose...

G: Els peixos aquests grans, pot ser són més sans els de piscifactoria que no portin mercuri.

D: venen de l'altra punta del món.

G: El concepte de peix fresc acabat de pescar, hi ha el tema, que saps que hi ha uns pescadors que han anat a pescar que es manté com...encara hi haurà la subhasta del peix...com que no vols que desaparegui.. el fet de tornar-me un talibà de segons quines coses tampoc em garanteix que visqui més anys.

D: és això que deies al principi, és una cosa més social.

G: A mi disfrutar amb el menjar, pot posar en dubte el grau de saludable que és si és perquè el menjar és més bo. Puc sacrificar la part de saludable pel plaer de menjar.

A: a mi m'encanten les patates braves però sé que menjar-ne cada dia em sentaria fatal. De tant en tant, menjar-te un plat de patates braves, beure una cervesa no és lo més saludable però jo em quedo satisfeta.

F: però si ho fas de tant en tant...

D: psicològicament el gust aquest de..... Igual et fa viure més anys això que no...menjar tot sol una patata ecològica.

A: hi ha qui afegeix la part emocional al menjar.

C: al final si t'ho mires una mica pots fer de més i de menys i aquell dia que et ve de gust....parlo dels fills, amb ells no els hi faig tant de cas. No els hi deixo comprar coses que portin grasa de palma; això ho hem apartat. Però les principes en porten i de tant en tant la meva filla em diu és que vull les principes, i li dic doncs avui les comprem perquè normalment no en mengem.

A: Doncs els meus estan super contents perquè la nocilla la fan sense oli de palma.

C: Però porten un munt de sucre.

B: l'altra cosa és el màrqueting dels súpers.

X: Us influencia?

B: jo ja passo.

E: jo caic amb l'autoengany, jo quan vaig al keisy hi ha com dues seccions, les més saludable i les no tant. Jo em proposo que quan compro unes galetes siguin de la zona que sembla més saludable, pago més però...igual la diferencia no és gaire significativa.

A: és com el tema de les tortitas quan es va posar de moda menjar tortitas d'arròs i blat de moro, i després van començar a sortir les que portaven xocolata al final dius això gaire saludable no és (assenteixen)

D: no ho és

C: tot el conservante y saborizante aquell.

A: també són molt processades.

D: més artificial que allò....