

# Visualplats

## Guia per a l'alimentació equilibrada

**A**questa guia *Visualplats* consta d'un manual i d'una col·lecció de cinquanta fitxes que han estat dissenyats i realitzats per un equip de professionals del Consell Alimentari de la Mediterrània, sota la direcció de Joan Borràs i Sànchez i de Carme Hernández Duran, amb l'objectiu de facilitar l'educació alimentària i una guia per a l'alimentació equilibrada.

El Consell Alimentari de la Mediterrània és una institució sense ànim de lucre fundada l'any 1983 amb la finalitat de treballar en la informació, formació i defensa dels consumidors. Col·labora amb l'Agència Catalana del Consum, el Servei d'Ocupació de Catalunya i els departaments d'Educació i de Salut impartint cursos, tallers i serveis en l'àmbit de l'alimentació humana.

La guia *Visualplats* és un treball fet en l'àmbit de la cultura alimentària mediterrània que ha assenyalat persones enquestades en diverses ciutats de Catalunya. El procediment de guiatge es basa en les tres lleis de la dietètica: quantitat, qualitat i equilibri, tot utilitzant com a model una dieta equilibrada de 2.000 kcal.

Les taules de composició nutricional utilitzades per a fer aquesta guia, que determinen les aportacions nutricionals dels diferents aliments, han estat les més reconegudes internacionalment (CESNID, Su-VI-Max, Medpharm, del doctor Mataix, Favier i d'altres). S'han establert trenta-sis col·lectius de referència, per edats, sexe i nivell d'activitat, que permeten elegir el que



### J. OBIOLS

Mes informació al web del Consell Alimentari de la Mediterrània:  
<http://www.cam.cat>.

es consideri més aproximat per a cada cas. Aquestes primeres cinquanta fitxes editades estan dedicades a aliments, tot deixant per a més endavant l'ampliació de la guia amb fitxes de plats.

La primera pàgina de cada fitxa visualitza, amb imatges a mida, tres tipus de racions, amb valoració del pes i l'aportació energètica de cada tipus de mida. A més a més, es presenten en taules els grams de consum equilibrat orientatius per a cada

col·lectiu. També s'hi troben recomanacions del número màxim i/o mínim de racions diàries i setmanals a consumir.

Per a equilibrar l'aportació de determinats nutrients, cal consultar les dades en la segona cara de la fitxa, on es troben les aportacions nutricionals per a porcions de 100 g o de 100 kcal. Com a complement, s'hi representa gràficament l'equilibri nutricional entre l'aportació d'un determinat component i les neces-

sitats per a una dieta de 2.000 kcal. Aquest concepte de *densitat nutricional* permet establir l'equilibri alimentari al llarg del temps, tot fent comparacions i intercanvis entre diferents aliments i plats.

La correcta lectura de les dades de cada fitxa permet valorar i interpretar amb la màxima certesa les aportacions de cada aliment, en funció de l'aportació d'energia, la quantitat de nutrients i la pauta dietètica.