



General | | Actualitzat el 16/11/2022 a les 08:00

Per què no hem d'oferir sempre tall de carn de segon plat?

Potenciar el consum de proteïna vegetal en infants és necessari, segons l'Agència de Salut Pública de Catalunya

[inici centrareport] **L'excés de proteïna animal**, els greixos saturats, productes ensucrats i processats tenen efectes negatius per la salut i incrementen el **risc de patir malalties** cardiovasculars, diabetis o càncer entre d'altres.

Si bé és cert que fa uns anys s'oferia tall de carn o peix de segon plat, les enquestes actuals indiquen que **la població infantil i adolescent fa un consum excessiu** d'aquests aliments.

Segons dades de l'**Agència de Salut Pública de Catalunya**, un 80% d'infants i joves no menja la quantitat recomanada de fruita i hortalisses. En aquest sentit recomanen **limitar la presència d'aliments d'origen animal** als primers plats, com ous durs, tonyina, carn picada, etc. i també als segon plat.

També cal limitar la presència d'aliments proteics en els entrepans (pernil, embotit, truita, tonyina, etc). A més, l'**Organització Mundial de la Salut** recomana que es redueixi el consum de carn vermella i sobretot de carn processada perquè es relaciona amb un increment del risc de patir malalties.

S'estima que el 78% dels infants de 3 i 4 anys i el 42% dels adolescents de 13 a 19, mengen carn **tres o més vegades a la setmana**, que és el llindar per sobre del qual es considera consum excessiu de carn vermella o processada.

A més, el consum actual de carn **no és sostenible**, per les emissions de gasos amb efecte hivernacle i la deforestació, i l'aigua que implica el consum de carn.

[GotaVerdaPle] **Quines alternatives a la carn tenim?**

Es recomana l'increment de **consum de fruites, verdures, llegums, cereals i fruits secs** (a partir dels 5 anys els que tenen risc d'ennuegament).

Segons ens diu la nutricionista **Esther Sánchez**, podem incrementar el consum de peix com alternativa a la carn, ous (que segons explica es mengen poc i es poden consumir fins a 4 vegades la setmana), i després la proteïna vegetal.

La nutricionista ens recomana un saltat de verdures i ametlla, llegums (4 vegades la setmana mínim, hummus amb pa integral i bastonets de pastanaga, trinxat de col i patata amb fruits secs i alvocat, pizza vegetal casolana o remenat de xampinyons amb verdures. [ficentrareport]