

## **Recomanacions sobre aliments i begudes per a màquines expenedores en hospitals i centres sanitaris**

Molts dels problemes de salut atesos en el sistema sanitari es relacionen amb una alimentació inadequada. És molt important que en els centres sanitaris es doni un missatge coherent en relació amb allò que s'ofereix i es recomana a les persones que hi són ateses.

Per tal de mantenir una alimentació saludable és recomanable que els aliments i les begudes que es consumeixen, tant dins com fora de casa, siguin **aliments saludables**, frescos o mínimament processats, i que no tinguin un contingut excessiu de sucres, greixos saturats o trans, sal, etc.

Les estades als hospitals i centres sanitaris poden ser curtes i no tenir, ni per a les visites ni per als acompanyants, cap transcendència des del punt de vista alimentari. No obstant això, en algunes ocasions les persones que tenen cura dels pacients hospitalitzats han de passar estones molt llargues a l'hospital.

En aquest sentit, i des de l'any 2007, la totalitat dels menjadors dels centres sanitaris públics de Catalunya han rebut l'acreditació AMED (projecte d'identificació i acreditació d'establiments de restauració promotors d'alimentació mediterrània i d'oci actiu, [www.amed.cat](http://www.amed.cat)).

Fora de l'entorn de menjadors i cafeteries, les màquines expenedores d'aliments i begudes presents als centres sanitaris poden ser una font d'alimentació habitual per a aquestes persones. Per tant, també cal garantir que l'oferta disponible d'aliments i begudes d'aquestes màquines sigui adequada i contribueixi a una alimentació saludable.

Els centres sanitaris, com a espais de promoció de la salut i de prevenció i atenció a la malaltia, cal que siguin exemplars en l'oferta d'aliments i begudes.

### **Recomanacions sobre la publicitat de les màquines expenedores**

**Cal eliminar la publicitat de les màquines expenedores i, en aquest espai, incloure-hi missatges que promoguin, de manera atractiva, una alimentació saludable.**

# Recomanacions sobre aliments i begudes per a màquines expenedores en hospitals i centres sanitaris

En relació amb els **aliments sòlids** es recomana **donar prioritat a:**

- Fruita fresca
- Fruita fresca envasada a trossos
- Fruita seca de totes les varietats (nous, ametlles, avellanes, cacauets, barreges, etc.) i prioritzar la que no està fregida ni salada
- Fruita dessecada (orellanes, panses, dàtils, prunes seques, barreges, etc.)
- Coquetes (*tortitas*) d'arròs o blat de moro
- Bastonets de pa integral, pa de cereals, etc.
- Entrepans (preferentment de pa integral)
- Amanides envasades



## Aliments



Les màquines expenedores **no haurien de contenir:**

- Patates xips i *snacks* similars fregits i salats
- Galetes i galetes de xocolata
- Galetes salades
- Brioixeria
- Fruita seca recoberta de xocolata
- Xocolatines
- Cereals ensucrats
- Barretes de cereals ensucrats
- Iogurts i iogurts bevibles (amb sucres afegits)
- Caramels
- Laminadures i gominoles (opcional, xiclets i caramels sense sucre)
- Purés de fruita amb sucres afegits (sacarosa, fructosa, concentrat de poma, concentrat de raïm, xarop d'agave, etc.)



## Begudes



En relació amb les **begudes** es recomana **donar prioritat a:**

- Aigua (tot i que es recomana que sigui accessible a partir de fonts)
- Llet
- Iogurts i iogurts líquids (sense sucres afegits)
- Sucs de tomàquet, de pastanaga i d'altres hortalisses
- Sucs de fruites 100% naturals sense sucres afegits
- Begudes de cola, taronja, llimonades, sense sucres afegits (0%, light, zero, etc.)
- Cafè
- Te
- Infusions



Les màquines expenedores **no haurien de contenir:**

- Begudes ensucrades (de taronja, de cola, llimonades, etc.)
- Begudes isotòniques o per a esportistes
- Begudes energètiques
- Sucs de fruita amb sucres afegits (sacarosa, fructosa, concentrat de poma, concentrat de raïm, xarop d'agave, etc.)
- Batuts de llet i cacau (amb sucres afegits)
- Batuts de llet i fruites (amb sucres afegits)
- Llets aromatitzades, de gustos i ensucrades
- Preparats i batuts de cafè (amb sucres afegits)
- Begudes de te (amb sucres afegits)
- Begudes alcohòliques

