

Promoure

l'alimentació mediterrània...

una bona manera de

promocionar-se!



	PÀGINA
Introducció	1
Què és el projecte Amed?	3
Quins avantatges aporta estar acreditat?	5
Com es pot ser un establiment Amed?	7
Requisits per obtenir l'acreditació Amed	7
Tot el que heu de saber sobre l'acreditació Amed	10
Seguiment i avaluació dels establiments acreditats	11
Exemples de cartes i menús	13
L'alimentació mediterrània	17
Per què se'n parla tant?	17
...i a Catalunya, seguim l'alimentació mediterrània?	19
Annex I. Full de sol·licitud	Annex
Annex II. Qüestionari Amed	Annex
Annex III. Qüestionari d'avaluació del manual del restaurador	Annex
Annex IV. Recepta Mediterrània	Annex



El sector de la restauració té molta importància en el model alimentari de la nostra societat ja que, cada vegada més sovint, es menja fora de casa.

És per aquest motiu que, com a professionals del sector de la restauració, heu d'adquirir consciència de la relació entre l'alimentació i la salut.

L'alimentació i l'activitat física influeixen sobre la salut de les persones. A Catalunya, les enquestes mostren que una gran part de la població no segueix les recomanacions alimentàries saludables de forma adequada ni practica el nivell d'activitat física suficient.

Amb l'objectiu de promoure la millora dels hàbits alimentaris i la pràctica regular d'activitat física, dins el context cultural d'un estil de vida mediterrani, el Departament de Salut ha iniciat una estratègia anomenada PAAS (Pla integral de promoció de l'activitat física i l'alimentació saludable), amb accions dirigides a diferents àmbits d'actuació: sanitari, educatiu, comunitari i laboral. Dins l'àmbit comunitari s'ubica el projecte **Amed, d'establiments promotors de l'Alimentació Mediterrània.**

En aquest sentit, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, en col·laboració amb la Fundació Dieta Mediterrània i entitats locals com Ajuntaments, Consells Comarcals i Gremis d'Hoteleria, ha desenvolupat el projecte Amed, amb la intenció d'ampliar-lo, properament, a altres municipis de Catalunya.



Què és el projecte Amed?

Amed correspon a les sigles que identifiquen els establiments promotors de l'Alimentació Mediterrània.

Aquest projecte té com a objectiu mantenir i fomentar el consum d'aliments i preparacions saludables pròpies de l'àrea mediterrània en l'àmbit de la restauració col·lectiva.

Es tracta, doncs, d'acreditar i identificar aquells establiments que reuneixin unes característiques vinculades al model d'alimentació mediterrània, per tal de poder menjar fora de casa de forma saludable.

El client d'un establiment **Amed** disposarà d'una oferta gastronòmica pròpia de l'alimentació mediterrània, a un preu en la línia dels preus habituals de l'establiment.

L'alimentació mediterrània es considera no solament un tipus d'alimentació saludable sinó també un estil de vida saludable. En aquest sentit, els establiments **Amed**, a més a més, poden oferir consells relacionats amb la promoció d'hàbits saludables (alimentació equilibrada i variada, opcions de lleure actiu, etc.).

“Amed acredita i identifica aquells establiments promotors de l'Alimentació Mediterrània.”



Quins avantatges aporta estar acreditat?

- 1** **L'acreditació de l'establiment Amed quedarà explicitada amb un distintiu extern** que identificarà l'establiment com a promotor de l'alimentació mediterrània i saludable, de cara als clients.
- 2** **La difusió dels establiments a través de diferents mitjans:**
 - **Publicació d'una guia** d'establiments Amed.
 - **Pàgina web Amed (www.amed.cat)**, així com pàgines web de les entitats implicades.
 - **Presència als mitjans de comunicació locals, etc.**
- 3** **La difusió de les especialitats de cada establiment**, a partir de l'edició de les receptes dels establiments acreditats (opcional).
- 4** **La possibilitat d'assistir a les sessions d'informació**, d'interès per al restaurador acreditat (xerrades, tast de productes, etc.), amb temàtiques al voltant de l'alimentació mediterrània (opcional).



Com es pot ser un establiment Amed?

En aquest apartat hi trobareu tota la informació necessària sobre el que heu de fer per aconseguir ser un establiment Amed, així com tota la informació sobre l'acreditació i l'avaluació del vostre establiment.

Requisits per obtenir l'acreditació Amed

CRITERIS DE COMPLIMENT OBLIGATORI DE CARÀCTER NO ALIMENTARI

- 1** Tenir actualitzades les acreditacions que certifiquin que les instal·lacions reuneixen les **condicions d'higiene** necessàries per oferir seguretat alimentària.
- 2** **Mantenir**, en l'oferta Amed, **uns preus** per al client en la línia dels preus habituals de l'establiment.
- 3** Tenir a disposició del client l'informació sobre **Amed**, sobre alimentació saludable i oci actiu.

CRITERIS DE COMPLIMENT OBLIGATORI DE CARÀCTER ALIMENTARI

- 1 Garantir que, per amanir, s'ofereixi **oli d'oliva** en qualsevol de les seves varietats, i que es cuini amb oli d'oliva o bé amb oli de gira-sol amb alt contingut d'àcid oleic*.
- 2 Garantir que aproximadament un 25% de l'oferta de primers plats sigui a base de **verdures, hortalisses i/o llegums**.
- 3 Garantir la presència d'**algun producte integral** (pa, pasta, arròs, o d'altres).
- 4 Garantir que aproximadament un 50% de l'oferta de segons plats sigui a base de:
 - **peix** (blanc o blau) i/o marisc, o
 - **carns magres** (amb baix contingut de greix).
- 5 Garantir que aproximadament un 50% de l'oferta de les postres sigui a base de:
 - **fruita fresca** (sencera o manipulada, p.e. macedònia)
 - **fruita seca**
 - làctics: iogurts, quallades, formatge fresc (mató, etc.).
- 6 Garantir que en l'oferta de **postres làctiques** hi figuri l'opció de baix contingut de greix (semidesnatat o desnatat).
- 7 Garantir la dosificació per **copes** o unitats individuals amb relació al possible consum de begudes alcohòliques (vi, cava o cervesa).
- 8 Disposar de **preparacions culinàries** que no requereixin l'addició de gran quantitat de greix (cremes, llard, margarine, mantegues o una gran quantitat d'oli). Fent ús de tècniques culinàries com ara les coccions alimentàries al vapor, forn, graella, saltat, planxa, etc.

* Pel que fa als fregits, l'oli d'oliva és l'opció recomanada, però l'oli de gira-sol amb alt contingut d'àcid oleic és una alternativa viable amb un rendiment semblant a l'oli d'oliva, una major resistència a l'oxidació i un menor enranciment, respecte a l'oli de gira-sol convencional (Agència Catalana de Seguretat Alimentària).

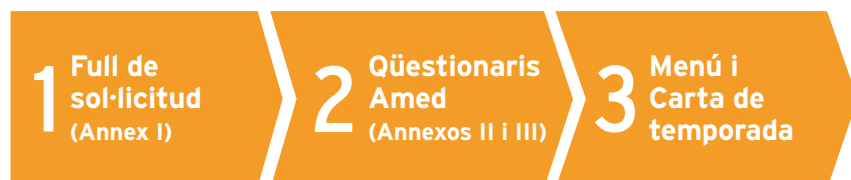
ALTRES ASPECTES DE CARÀCTER OPCIONAL QUE ES VALORARAN

Els aspectes següents, tot i no ser de compliment obligatori, puntuaran a favor de l'obtenció de l'acreditació Amed.

- 1 Prioritzar la utilització d'**aliments frescos, de temporada** i/o de producció local.
- 2 Incloure en la carta propostes de la **gastronomia tradicional** i local.
- 3 Oferir oli d'**oliva verge en els setrills** de les taules, així com potenciar que es presenti etiquetat o que se n'identifiqui el grau, el tipus d'oliva i la procedència.
- 4 Prioritzar **guarnicions** de segons plats a base de **verdures, hortalisses i llegums**.
- 5 Oferir als clients de l'establiment Amed **receptes d'alimentació mediterrània**, que poden coincidir amb alguna de les especialitats de la casa (disponibles per als clients a l'establiment).
- 6 Oferir l'opció d'alguns plats combinats mediterranis que es puguin proposar com a **plat únic** (lleuger i no gaire abundant) i/o la possibilitat de demanar **mitges racions** (opcions especialment indicades per a dies feiners).
- 7 Oferir la possibilitat de preparacions culinàries a les quals no s'hagi afegit sal ("**opcions sense sal**"), amb condimentacions alternatives (pebre, espècies, herbes aromàtiques, etc.).
- 8 Difondre **activitats de lleure actiu** (rutes a peu, circuits cardiosaludables, etc.) a la ciutat i/o al voltant de l'establiment Amed.

Tot el que heu de saber sobre l'acreditació Amed

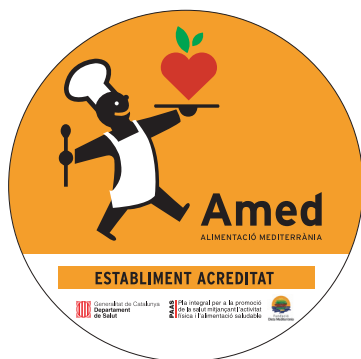
Obtenir l'acreditació **Amed**, és simple, només cal que ens feu arribar la sol·licitud per correu postal (Fundació Dieta Mediterrània c/Johann Sebastian Bach 8, entl. 2a 08021 Barcelona), via web o bé per fax (932 099 407):



Si us ajusteu als requisits de compliment obligatori, rebreu una carta de benvinguda notificant-vos l'acceptació al projecte **Amed**, i se us farà entrega del **dossier Amed**:

• DISTINTIU EXTERN

Identificador Amed per col·locar a l'entrada de l'establiment.



• MATERIALS DE DIFUSIÓ*

Fullets o pòsters Amed per informar els clients i per distribuir a les taules i/o als expositors, juntament amb altres materials: receptes mediterrànies**, circuits cardiosaludables, guia de restaurants Amed, etc.

* Poseu-vos en contacte amb l'equip Amed per tal de reposar material de difusió exhaurit.

** Les receptes mediterrànies que cada establiment vulgui promocionar es penjaran a la pàgina web Amed (www.amed.cat). A més a més, s'entregarà una plantilla perquè cada establiment pugui reproduir-les per als seus clients.



Seguiment i avaluació dels establiments acreditats

Per tal d'avaluar el grau de satisfacció tant dels clients com dels restauradors es proposen diferents accions:

1. Avaluació de l'acreditació pels clients

- Espai obert d'opinió a la web, on el client que faci arribar la seva opinió, emplenant un breu qüestionari, podrà participar en el sorteig d'un àpat en un dels establiments Amed.
- Línia telefònica d'atenció, on el client que respongui a un breu qüestionari, participarà en el sorteig d'un àpat en un dels establiments Amed.

2. Seguiment de l'acreditació Amed per inspectors autoritzats. En cas que l'establiment no compleixi alguns dels requisits es preveu la possibilitat de retirar l'acreditació.

3. Espai obert d'opinió a la web on el restaurador podrà valorar diferents aspectes del projecte.

"Sol·licitar l'acreditació Amed és fàcil i gratuït."

MENÚ

Amanida de pasta
Tonyina a la planxa



Exemples de cartes i menús

A continuació es presenta un **exemple de carta de temporada primavera-estiu** i de **menú setmanal per al migdia**, on per facilitar-ne la identificació, hem assenyalat en colors alguns dels criteris **Amed**.

REFERÈNCIA DE COLORS

■ VERD

Aproximadament un 25% de l'oferta de primers plats és a base de verdures, hortalisses i/o llegums.

■ TARONJA

Presència d'alguns productes integrals (pa, pasta o arròs).

■ BLAU

Aproximadament un 50% de l'oferta de segons plats és a base de peix i/o carns magres.

■ VERMELL

Aproximadament un 50% de l'oferta de postres és a base de fruita fresca, fruita seca o làctics.

Exemple de carta

PRIMERS PLATS

ENTRANTS

- Gaspatxo
- Amanida verda
- Amanida de faves amb formatge fresc
- Assortit d'embotits de la casa
- Assortit de formatges
- Assortit de patés
- Cabdells de Tudela amb anxoves
- Sopa de pescadors
- Remenat d'allis tendres
- Molls fregits
- Verdures al vapor
- Crema de pèsols
- Croquetes variades

ARROSSOS, PASTES I LLEGUMS

- Paella marinera*
- Paella valenciana*
- Rossejat*
- Fideus negres*
- Fideus a la cassola amb marisc
- Fideuà*
- Mongetes blanques saltades amb pernil

* Els plats assenyalats amb un asterisc poden ser excel·lents plats únics mediterranis, acompanyats d'una amanida o guarnició de verdura.

SEGONS PLATS

PEIXOS I MARISC

- Rap amb romesco
- Medallons de rap amb espàrrecs
- Graellada de peix
- Suquet de pescadors
- Tronc de lluç amb salsa verda
- Combinat de marisc

CARNES

- Pollastre amb escamarlans
- Costelles de xai
- Conill amb samfaina
- Cabrit al forn
- Filet de vedella
- Entrecot amb rocafort
- Llom amb pebre verd

COMPLEMENTS

- Patates al caliu
- Carxofes (temporada)
- Bolets (temporada)
- Pa integral torrat

POSTRES

- Suc de taronja
- Sorbets
- Mel i mató
- Postres de músic
- Pastís gelat
- Macedònia de fruita del temps
- Pastís de la casa
- Pinya natural

Exemple de menú

	Primers	Segons	Postres
DILLUNS	Espaguetis a la napolitana* ■ Amanida verda ■ Puré de llenties	Mandonguilles a la jardinera ■ Fricandó ■ Tonyina a la planxa	■ Fruita del temps ■ Suc de taronja natural ■ Iogurt
DIMARTS	■ Amanida d'espínacs i xampinyons Fideus a la cassola* Ensalada russa	Hamburguesa ■ Remenat d'ou, gambes i espàrrecs ■ Halibut amb salsa de taronja	■ Fruita del temps Arròs amb llet Préssecs en almívar
DIMECRES	Puré de patates ■ Gaspatxo ■ Pèsols amb pernil	■ Rap a la marinera Galtes de porc ■ Filet de vedella	■ Fruita del temps ■ Postres de músic Natilla
DIJOUS	■ Amanida mixta Paella* ■ Faves saltades	■ Pit de pollastre a la planxa Llibrets de llom ■ Salmó al forn	■ Fruita del temps ■ Iogurt Copa de xocolata
DIVENDRES	■ Minestra tricolor ■ Amanida de llenties Macarrons a la bolonyesa*	■ Lluç amb salsa verda ■ Llom de porc a la planxa Entrecot	■ Fruita del temps Pastís casolà ■ Mel i mató
DISSABTE	■ Mongetes tendres saltades amb pernil ■ Cigrons amb espínacs ■ Amanida amb nous i formatge	■ Empanada de tonyina ■ Pollastre al forn ■ Calamars a la romana	■ Fruita del temps ■ Copa de iogurt amb maduixots Flam
DIUMENGE	Fideuà* ■ Amanida de tomàquet, formatge fresc i tonyina ■ Albergínies farcides	■ Caldereta de marisc Botifarra Lasanya de carn	■ Fruita del temps Sorbet ■ Quallada

L'alimentació mediterrània

Per què se'n parla tant?

Segons evidència la ciència, els mediterranis van aconseguir, a través dels segles, configurar un **model alimentari excel·lent per a la salut**. La dieta o alimentació mediterrània (AM) tradicional és una valuosa herència cultural que, a partir de la **simplicitat** i la **varietat**, ha donat lloc a una **combinació equilibrada i completa** d'aliments, gens renyida amb el **plaer gastronòmic**.

L'AM es defineix com un model d'alimentació molt variat, basat principalment en productes frescos, locals i de temporada. No es tracta d'un model homogeni en tota l'àrea mediterrània sinó que presenta variacions regionals d'un mateix patró alimentari. Aquestes són les principals característiques en comú:

- **Consum abundant d'aliments vegetals:** verdures, fruita, llegums, fruita seca i cereals com la pasta, el pa i l'arròs (amb preferència d'integrals, com es prenien abans).
- **Ús de l'oli d'oliva** com a principal font de greix, tant per cuinar com per amanir.
- **Baix consum**, en freqüència i quantitat, de **productes animals** i un consum moderat d'aviram i de derivats làctics. En canvi, més **consum de peix** vinculat a la proximitat del mar.



12 ALIMENTS QUE NO PODEN FALTAR AL NOSTRE REBOST

1 OLI D'OLIVA VERGE

2 FRUITA FRESCA
FRUITA SECA

3 VERDURES

4 HORTALISSES

5 LLEGUMS

6 PA, PASTA, ARRÒS...

7 PEIX

8 DERIVATS LÀCTICS

9 CARNS MAGRES

10 OUS

11 AIGUA

12 VI PER Copes

... i herbes i
espècies com a
condiment!

- Un altre component uniforme en els hàbits mediterranis el constitueix el consum majoritari de **fruita com a postres, i un consum moderat de vi**, en els àpats.

Moltes són les característiques de la dieta mediterrània que la converteixen en una de les opcions més saludables:

- la **varietat de productes vegetals** i el seu **consum elevat per sobre dels aliments d'origen animal**,
- la **frugalitat** en els àpats,
- la **riquesa vitamínica** (aportada per les fruites i verdures),
- la riquesa d'**hidrats de carboni complexos i fibra** (lligada al consum de cereals integrals),
- la presència d'una de les joies de la nostra gastronomia: l'**oli d'oliva**.

Històricament, segons estudis epidemiològics, les dietes consumides per les poblacions mediterrànies han estat de gran interès. L'observació de la baixa incidència de malalties del cor i de la circulació, així com una major esperança de vida entre les poblacions al voltant de la mar Mediterrània ha motivat múltiples investigacions sobre "dieta mediterrània i salut".

A més a més dels aspectes alimentaris, l'estil de vida mediterrani es caracteritza per la pràctica regular d'exercici físic integrat en la vida quotidiana, la socialització durant els àpats, etc. Tots aquests aspectes, en conjunt, estan vinculats a la prevenció de malalties.

En les darreres dècades els estils de vida mediterranis han sofert canvis que comprometen seriosament el llegat cultural i saludable de la Mediterrània.

...i a Catalunya, seguim l'alimentació mediterrània?

A Catalunya es disposa de dades obtingudes a partir dels estudis sobre avaluació de l'estat nutricional i dels hàbits alimentaris de la població catalana. S'ha pogut observar que els hàbits alimentaris es tradueixen en un consum força favorable, propi dels països mediterranis, que cal conservar i en alguns casos recuperar especialment entre els col·lectius de població més joves.

Altres estudis efectuats a l'Estat espanyol presenten una marcada coincidència amb les dades obtingudes en els estudis de Catalunya.

Segons els estudis nutricionals, en l'evolució del patró alimentari dels catalans s'observen les tendències següents:

ASPECTES POSITIVS

- Increment del consum d'oli d'oliva, i en particular de les varietats verges.
- Increment del consum de derivats lactis, sobretot dels baixos en greix.
- Increment del consum de fruita seca.
- Reducció del consum de carns.

ASPECTES NEGATIVS

- Disminució del consum de fruites i hortalisses.
- Disminució del consum de peix.
- Increment del consum de brioixeria.

Els experts de l'àmbit de l'alimentació i de la nutrició consideren que, per tal de poder mantenir i promoure el perfil alimentari de la Mediterrània, hem de ser capaços d'adaptar l'AM als canvis sociològics i culturals que s'han produït en les darreres dècades, així com als que es vagin produint.

Els **restauradors** sou també responsables d'oferir una **alimentació saludable i segura**.

Actualment, els consumidors són conscients de la importància d'aquests aspectes relacionats amb la salut i la seguretat dels aliments i, de ben segur, sabran apreciar l'esforç que feu per poder facilitar una oferta gastronòmica **variada, saludable i mediterrània**.

L'equip AMED us felicita per la vostra iniciativa i us ofereix el suport durant aquest procés.

amed@amed.cat

www.amed.cat

telèfon 934 143 158

de 10 a 14 hores

fax 932 099 407

Fundació Dieta Mediterrània
Johann Sebastian Bach 8, entl. 2^a
08021 Barcelona



Voleu estar acreditats?

Per sol·licitar l'acreditació només cal que ens feu arribar la sol·licitud via correu postal, via web o via fax, els documents adjunts degudament formalitzats:

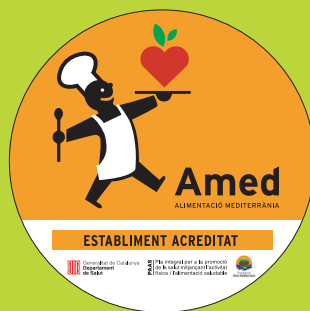
1 Full de sol·licitud (Annex I)

2 Qüestionaris AMED (Annexos II i III)

3 Menú i Carta de l'última temporada

4 Recepta Mediterrània (Annex VI)

5 Fotografia del vostre establiment



Annex I / Anexo I

Nom de l'establiment

Nombre del establecimiento

Nom i cognoms de la persona responsable

Nombre y apellidos de la persona responsable

Adreça de l'establiment

Dirección del establecimiento

Codi postal

Código postal

Població

Población

Telèfon fix

Teléfono fijo

Mòbil

Móvil

Fax

Fax

Correu electrònic

Correo electrónico

Pàgina web

Página web

Capacitat de l'establiment (nre. de comensals per torn)

Capacidad del establecimiento (nº de comensales por turno)

Horari d'obertura al públic

Horario de apertura al público

Annex I / Anexo I

Breu descripció del tipus d'establiment i cuina oferta

(un cop acreditats, aquesta informació sobre el vostre establiment es penjarà a la web Amed)

Breve descripción del tipo de establecimiento y cocina ofrecida

(una vez acreditado, esta información sobre su establecimiento se colgará en la web de Amed)

Quina és la vostra disponibilitat per assistir a possibles sessions informatives?

(assenyaleu l'opció preferida)

¿Cuál es su disponibilidad para asistir a posibles sesiones informativas?

(marque la opción preferida)

☐ 10 a 12 h.

☐ 15 a 17 h.

☐ 17 a 19 h.

Signatura de la persona responsable

Firma de la persona responsable

Data

Fecha

Segons la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, aquesta informació serà d'ús confidencial i exclusiu del projecte Amed.

Según la ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, esta información será de uso confidencial y exclusivo del proyecto Amed.

Annex II / Anexo II

Marqueu l'opció que correspongui / Marcar la opción que corresponda:

Per amanir, utilitzeu i ofereu majoritàriament oli d'oliva en qualsevol de les seves varietats? ¿Para aliñar utiliza y ofrece mayoritariamente aceite de oliva en cualquiera de sus variedades?

☐ Sí, sempre
Si, siempre

☐ Sí, sovint
Si, a menudo

☐ Sí, a vegades
Si, a veces

☐ Mai
Nunca

Per cuinar, en les preparacions culinàries de l'establiment utilitzeu majoritàriament oli d'oliva o de gira-sol amb alt contingut d'àcid oleic? ¿Para cocinar utiliza mayoritariamente aceite de oliva o de girasol con alto contenido de ácido oleico?

☐ Sí, sempre
Si, siempre

☐ Sí, sovint
Si, a menudo

☐ Sí, a vegades
Si, a veces

☐ Mai
Nunca

Per fregir (en les fregidores), utilitzeu majoritàriament oli d'oliva o de gira-sol amb alt contingut d'àcid oleic? ¿Para freír (en las freidoras) utiliza mayoritariamente aceite de oliva o de girasol con alto contenido de ácido oleico?

☐ Sí, sempre
Si, siempre

☐ Sí, sovint
Si, a menudo

☐ Sí, a vegades
Si, a veces

☐ Mai
Nunca

Ofereu alguns productes integrals (pa, pasta, arròs o d'altres)? ¿Ofrece algunos productos integrales (pan, pasta, arroz u otros)?

☐ Sí, sempre
Si, siempre

☐ Sí, sovint
Si, a menudo

☐ Sí, a vegades
Si, a veces

☐ Mai
Nunca

Garantiu que en l'oferta de postres làctiques hi figuri l'opció de baix contingut de greix (semidesnatat o desnatat)? ¿Garantiza que en la oferta de postres lácteos, figure la opción de bajo contenido en grasas (semidesnatado o desnatado)?

☐ Sí, sempre
Si, siempre

☐ Sí, sovint
Si, a menudo

☐ Sí, a vegades
Si, a veces

☐ Mai
Nunca

Ofereu la possibilitat de dosificació per copes o unitats individuals amb relació al possible consum de begudes alcohòliques (vi, cava o cervesa)? ¿Ofrece la posibilidad de dosificación por copas o unidades individuales en relación al posible consumo de bebidas alcohólicas (vino, cava o cerveza)?

☐ Sí, sempre
Si, siempre

☐ Sí, sovint
Si, a menudo

☐ Sí, a vegades
Si, a veces

☐ Mai
Nunca

Annex III / Anexo III

Oferiu algunes preparacions culinàries que no requereixin l'addició de gran quantitat de greix? ¿Ofrece algunas preparaciones culinarias que no requieran la adición de gran cantidad de grasa?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Prioritzeu la utilització d'aliments frescos, de temporada i/o de producció local? ¿Prioriza la utilización de alimentos frescos, de temporada y/o de producción local?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Incloeu en la vostra oferta propostes de la gastronomia tradicional i local?
¿Incluye en su oferta propuestas de la gastronomía tradicional y local?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Soleu prioritzar guarnicions de segons plats a base de verdures i hortalisses?
¿Suele priorizar guarniciones de segundos platos a base de verduras y hortalizas?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Oferiu plats combinats mediterranis (p.e. paella, tallarines amb pollastre, favetes amb popets...) que es puguin plantejar com a plat únic (lleuger i no gaire abundant, especialment indicat per a dies feiners)? ¿Ofrece platos combinados mediterráneos (p.e. paella, tallarines con pollo, habitas con pulpos...) que se puedan plantear como plato único (ligero y no demasiado abundante, especialmente indicado para días laborables)?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Oferiu la possibilitat de servir "mitges racions", opció especialment indicada per a dies feiners? ¿Ofrece la posibilidad de servir "medias raciones", opción especialmente indicada para días laborables?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Oferiu la possibilitat de preparacions culinàries a les quals no s'hi hagi afegit sal: "opcions sense sal"? ¿Ofrece la posibilidad de preparaciones culinarias a las que no se les haya añadido sal: "opciones sin sal"?

- ☐ Sí, sempre
Si, siempre
- ☐ Sí, sovint
Si, a menudo
- ☐ Sí, a vegades
Si, a veces
- ☐ Mai
Nunca

Segons la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, aquesta informació serà d'ús confidencial i exclusiu del projecte Amed.

Según la ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, esta información será de uso confidencial y exclusivo del proyecto Amed.

Assenyaleu l'opció incorrecta per a cada pregunta / Señale la opción incorrecta para cada pregunta:

1. El projecte Amed: El proyecto Amed:

- ☐ Facilitarà al client plats saludables del patró mediterrani a preus més econòmics;
Facilitará al cliente platos saludables del patrón mediterráneo a precios más económicos;
- ☐ Acredita i identifica a aquells establiments promotors de l'Alimentació Mediterrània per a menjar fora de casa de forma saludable;
Acredita e identifica a aquellos establecimientos promotores de la Alimentación Mediterránea para comer fuera de casa de forma saludable;
- ☐ És una acreditació amb gran visibilitat i sense costos per al restaurador;
Es una acreditación con gran visibilidad y sin costes para el restaurador;
- ☐ Acredita i identifica a aquells establiments que incentiven la promoció d'hàbits saludables com l'activitat física.
Acredita e identifica a aquellos establecimientos que incentivan la promoción de hábitos saludables como la actividad física.

2. ¿Quins avantatges hi ha per estar acreditat? ¿Qué ventajas aporta estar acreditado?

- ☐ Disposar d'un distintiu extern que identifiqui a l'establiment com promotor de l'alimentació mediterrània i saludable de cara als clients;
Disponer de un distintivo externo que identificara al establecimiento como promotor de la alimentación mediterránea y saludable de cara a los clientes;
- ☐ Suport, formació i acreditació;
Apoyo, formación y acreditación;
- ☐ Poder fer difusió de l'establiment a través de la pàgina www.amed.cat, mitjançant la publicació d'una guia d'establiments Amed, i difusió a través dels mitjans de comunicació locals;
Poder hacer difusión del establecimiento a través de la página www.amed.cat, mediante la publicación de una guía de establecimientos Amed, y difusión a través de los medios de comunicación locales;
- ☐ Tenir beneficis fiscals.
Tener beneficios fiscales.

3. Criteris d'obligat compliment per part dels establiments Amed: Criterios de obligado cumplimiento por parte de los establecimientos Amed:

- ☐ Garantir que tots els primers plats tinguin com a mínim un 50% de verdures, hortalisses i/o llegums;
Garantizar que todos los primeros platos tengan como mínimo un 50% de verduras, hortalizas y/o legumbres;
- ☐ Mantenir l'oferta Amed en la línia dels preus de l'establiment;
Mantener la oferta Amed en la línea de los precios del establecimiento;

- ☐ Disposar de l'autorització de funcionament sanitari per a oferir la seguretat alimentària necessària als clients;
- ☐ Disponer de la autorización de funcionamiento sanitario para ofrecer la seguridad alimentaria necesaria a los clientes;

- ☐ Garantir que, aproximadament un 50% de l'oferta de les postres sigui a base de fruita fresca, seca i/o productes làctics (iogurts, quallades, formatge fresc, etc.).
- ☐ Garantizar que, aproximadamente un 50% de la oferta de los postres sea a base de fruta fresca, seca y/o productos lácteos (yogures, cuajadas, queso fresco, etc.).

4. Altres requisits de caràcter obligatori en els establiments Amed: Otros requisitos de carácter obligatorio en los establecimientos Amed:

- ☐ Que l'oferta dels segons plats sigui aproximadament un 50% a base de peix (blanc o blau) i/o marisc o carns magres;
- ☐ Que la oferta de los segundos platos sean aproximadamente 50% a base de pescado (blanco o azul) y/o marisco o carnes magras;
- ☐ Disposar de la dosificació per copes o unitats individuals de vi blanc, rosat o negre, cervesa o cava;
- ☐ Disponer de la dosificación por copas o unidades individuales de vino blanco o tinto, cerveza o cava;
- ☐ Garantir la presència d'alguns productes integrals;
- ☐ Garantizar la presencia de algunos productos integrales;
- ☐ Oferir l'opció de plats combinats mediterranis com a plat únic i/o la possibilitat de mitges racions.
- ☐ Ofrecer la opción de platos combinados mediterráneos como plato único y/o la posibilidad de medias raciones.

5. L'alimentació mediterrània: La alimentación mediterránea:

- ☐ És un model molt variat i beneficiós per a la salut, que combina productes frescos, locals i de temporada;
- ☐ Es un modelo muy variado y beneficioso para la salud, que combina productos frescos, locales y de temporada;
- ☐ Prioritza l'ús de l'oli d'oliva com principal font de greix, tant per a cuinar com per a amanir;
- ☐ Prioriza el uso de aceite de oliva como principal fuente de grasa, tanto para cocinar como para aliñar;
- ☐ Inclou moltes preparacions a base de llegums;
- ☐ Incluye muchas preparaciones a base de legumbres;
- ☐ Elevada presència de plats tradicionals que contenen carns vermelles com ingredient principal.
- ☐ Elevada presencia de platos tradicionales que contienen carnes rojas como ingrediente principal.

6. Les receptes més mediterrànies són: Las recetas más mediterráneas son:

- | | |
|---------------------------------|--|
| ☐ Paella; | ☐ Patates amb crema de formatge; |
| ☐ Paella | ☐ Patatas con crema de quesos |
| ☐ Gaspatxo; | ☐ Faves saltejades. |
| ☐ Gazpacho | ☐ Habas salteadas |

7. La dieta mediterrània és una opció saludable: La dieta mediterránea es una opción saludable:

- ☐ Per la presència de fruita fresca en la majoria de les postres;
- ☐ Por la presencia de fruta fresca en la mayoría de los postres;
- ☐ La frugalitat en els àpats;
- ☐ La frugalidad en las comidas;
- ☐ El consum de vi entre àpats;
- ☐ El consumo de vino entre las comidas;
- ☐ El consum freqüent de verdures i fruites pel seu contingut en vitamines.
- ☐ El consumo frecuente de verduras y frutas, por su aporte de vitaminas.

8. Els aliments que no poden faltar en el nostre rebost són: Los alimentos que no pueden faltar en nuestra despensa son:

- ☐ Pa, pasta, arròs i altres cereals;
- ☐ Pan, pasta, arroz y otros cereales;
- ☐ Abundants carns vermelles i embotits;
- ☐ Abundantes carnes rojas y embutidos;
- ☐ Fruita fresca i seca, i llegums variades;
- ☐ Fruta fresca y seca, y legumbres variadas;
- ☐ Oli d'oliva.
- ☐ Aceite de oliva.

9. Hem d'optar per una alimentació mediterrània perquè: Debemos optar por una alimentación mediterránea porque:

- ☐ S'associa a una menor incidència de malalties del cor i de la circulació;
- ☐ Se asocia a una menor incidencia de enfermedades del corazón y de circulación;
- ☐ Prevé els dolors musculars;
- ☐ Previene los dolores musculares;
- ☐ S'ha associat a una major esperança de vida;
- ☐ Se ha asociado a una mayor esperanza de vida;
- ☐ Permet preservar el llegat cultural i històric de la mediterrània.
- ☐ Permite preservar el legado cultural e histórico de la mediterránea.

10. ...i a Catalunya, seguim l'alimentació mediterrània? En els últims anys s'observa un... .. y en Cataluña, ¿seguimos la alimentación mediterránea? En los últimos años se observa un...

- ☐ Increment del consum de l'oli d'oliva;
- ☐ Incremento del consumo de aceite de oliva;
- ☐ Increment del consum de brioixeria;
- ☐ Incremento del consumo de bollería;
- ☐ Increment del consum de fruita fresca;
- ☐ Incremento del consumo de fruta fresca;
- ☐ Disminució del consum de peix.
- ☐ Disminución del consumo de pescado.

Annex IV / Anexo IV

RECEPTA MEDITERRÀNIA / RECETA MEDITERRÁNEA

La recepta hauria de prioritzar:

1. Alt contingut de verdures, hortalisses i/o llegums;
2. L'oli d'oliva com a greix d'addició principal;
3. Si la recepta porta guarnició que sigui a base de verdures, hortalisses i/o llegums;
4. A ser possible contenir algun producte integral, com pa, pasta o arròs;
5. Tècniques de cocció que no requereixin l'addició de gran quantitat de greix: vapor, forn, graella, saltat, planxa...
6. Incloure aliments frescos, de temporada i/o de producció local;
7. Incloure, si es tracta d'un segon plat, peix i/o marisc, o carns magres;
8. En cas de que es tracti de postres assegurar la presència de fruita fresca i/o seca, i en cas de la utilització de làctics prioritzar els de baix contingut en greix (semidesnatats o desnatats).

Lo que la receta debería priorizar:

1. Alto contenido en verduras, hortalizas y/o legumbres;
2. Aceite de oliva como grasa de adición principal;
3. Si la receta lleva guarnición que sea a base de verduras, hortalizas y/o legumbres;
4. A ser posible contener algún producto integral, como pan, pasta o arroz;
5. Técnicas de cocción que no requieran la adición de gran cantidad de grasa: vapor, horno, parrilla, salteado, plancha...
6. Incluir alimentos frescos, de temporada y/o de producción local;
7. Incluir, si se trata de un segundo plato, pescado y/o marisco, o carnes magras;
8. En caso de que se trate de un postre asegurar la presencia de fruta fresca y/o seca, y en caso del uso de lácteos priorizar los de bajo contenido en grasa (semidesnatados o desnatados).

La recepta no hauria de prioritzar:

1. Elevada quantitat de greixos en l'elaboració del plat; com ara cremes, llard, margarines, mantegues o una gran quantitat d'oli;
2. Carns grasses, embotits en grans proporcions; o com a ingredient principal;
3. Postres amb un elevat contingut de sucres i/o greixos;
4. Preparacions culinàries que requereixin un elevat contingut en greix com ara fregits, arrebossats, etc.;

5. En l'elaboració de salses, utilitzar majoritàriament grasses que no sigui l'oli d'oliva.

Lo que una receta no debería priorizar:

1. Elevada cantidad de grasas en la elaboración del plato, como cremas, manteca, margarinas, mantequillas o una gran cantidad de aceite;
2. Carnes grasas, embutidos en grandes proporciones; o como ingrediente principal;
3. Postres con un elevado contenido de azúcares y/o grasas;
4. Preparaciones culinarias que requieran un elevado contenido en grasa como fritos, rebozados, etc.;
5. En la elaboración de salsas, utilizar mayoritariamente grasas que no sean el aceite de oliva.

Nom de la Recepta

Nombre de la Receta

Classifiqui la recepta en algun dels següents grups

Clasifique la receta en alguno de los siguientes grupos

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Amanides
Ensaladas | ☐ Verdures i hortalisses
Verduras y hortalizas | ☐ Patates, pastes i arrossos
Patatas, pastas y arroces |
| ☐ Llegums
Legumbres | ☐ Carns i ous
Carnes y huevos | ☐ Peixos
Pescados |
| ☐ Postres
Postres | | |

Nombre de persones

Número de personas

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Estació

Estación

- | | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ Primavera
Primavera | ☐ Estiu
Verano | ☐ Tardor
Otoño | ☐ Hivern
Invierno |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|

Temps de preparació (min.)

Tiempo de preparación (min.)

- ☐ 10-20 ☐ 20-30 ☐ 30-40 ☐ 40-50 ☐ 50-60 ☐ >60

Ingredientes

Cantidad

Nombre del Ingrediente

[illegible]

Esmentar, sempre que precisi, el temps de cocció, la temperatura i tècnica de cocció.

Mencionar, siempre que precise, el tiempo de cocción, la temperatura y técnica de cocción.

[illegible]

Ingredientes para la salsa o condimientos

Cantidad

Nombre del Ingrediente

[illegible]

Esmentar, sempre que precisi, el temps de cocció, la temperatura i tècnica de cocció.

Mencionar, siempre que precise, el tiempo de cocción, la temperatura y técnica de cocción.

[illegible]