

Vege nostrum. Creació d'una piràmide mediterrània i vegetariana

Presentació

«Vege Nostrum», *vege* prové de *vegetus*, que en llatí significa 'fort i sa'. D'altra banda, *nostrum* ve de *Mare Nostrum*, que és com anomenaven el mar Mediterrani els romans. Aquest tema va sorgir un dia parlant amb el meu pare sobre els plats que cuinava la meva àvia, que eren uns plats deliciosos i propis de la dieta mediterrània. Vaig tenir un sentiment de nostàlgia i em vaig posar a pensar en la dieta mediterrània; realment sabia poc sobre aquella dieta i era curiós, ja que havia conviscut amb ella durant tota la meva vida. Valoro moltíssim on visc, Palamós, un poble costaner situat a la Mediterrània occidental. Havia d'aprofitar l'oportunitat de viure aquí. Des d'un primer moment tenia clar que volia saber més coses sobre la dieta mediterrània i veure el grau de coneixement que en tenen les persones que m'envolten. Després de donar-hi voltes amb la meva tutora del treball, vam tenir una idea: unir la dieta mediterrània amb la dieta vegetariana, un concepte que també m'interessava. Sempre havia sentit parlar de la dieta vegetariana però mai no havia aprofundit en el tema. Finalment vaig tenir clar com volia unir aquestes dues dietes: volia adaptar una dieta mediterrània a una de vegetariana, i més concretament l'ovolactovegetariana (que no inclou ni carn ni mel però sí ous i làctics), ja que és la modalitat de vegetarianisme que segueix el meu pare i per a mi això era significatiu. Per



poder fer evident l'adaptació de les dietes esmentades vaig decidir utilitzar el mètode gràfic de la piràmide alimentària.

Metodologia

Un cop escollit el tema em vaig marcar els objectius següents: conèixer més a fons la dieta mediterrània i vegetariana, d'una manera més professional amb ajuda de nutricionistes; saber el grau de coneixement que tenen les persones que m'envolten sobre les dietes esmentades, i si actualment les segueixen, i, finalment, finalment poder elaborar una piràmide mediterrània i vegetariana seguint la meua hipòtesi.

Per poder arribar a parlar de la dieta mediterrània i la dieta vegetariana vaig haver de fer un estudi previ, per tenir una base dels coneixements d'una nutrició i alimentació saludable. Jo no era professional i tampoc no coneixia gaire el tema de la nutrició; per tant, vaig cercar la informació i la vaig explicar de la manera més senzilla i entenedora possible. Per obtenir informació vaig consultar diverses pàgines web i vaig llegir el llibre *L'alimentació mediterrània*, de Francisco Grande, d'on vaig extreure molta informació molt important.

Volia saber més coses sobre les dietes i em vaig posar en contacte amb dos nutricionistes. Gràcies a les entrevistes vaig poder observar els possibles dèficits alimentaris que poden tenir les dues dietes escollides. Em vaig informar sobre els coneixements i les experiències personals de les entrevistades. Finalment em van ajudar a crear una piràmide segons el seu criteri d'alimentació saludable. Gràcies a aquestes piràmides vaig poder extreure les conclusions finals i crear la meua pròpia piràmide. Vaig realitzar una enquesta a 240 persones del meu entorn via Google per poder conèixer el seu grau de coneixement de la dieta mediterrània i de la vegetariana i si les seguien. Els resultats eren clars, hi ha un gran coneixement de les dues dietes. Poques persones enquestades seguien una dieta vegetariana en qualsevol de les seves modalitats, però hi ha un percentatge important en el conjunt dels que no són vegetarians que potser la seguirien. És qüestió de temps que aquestes persones s'iniciïn en el vegetarianisme.

Cos del treball

El treball està dividit en dues parts, el marc teòric i el marc pràctic. El marc teòric recull la informació necessària per entrar en matèria i conèixer més les dietes escollides. S'inicia amb els conceptes de *dieta*, de *nutrició* i tot allò que comporten. Es parla de la dieta mediterrània i els seus beneficis, del mar Mediterrani i de la cuina romana, ja que és un exemple de societat mediterrània, de la dieta vegetariana i dels seus beneficis. Finalment hi ha diversos consells dietètics molt útils i interessants proporcionats per una nutricionista.

El marc pràctic del meu treball han estat les entrevistes a professionals de la

nutrició i una enquesta repartida entre persones del meu entorn via xarxes socials. Amb l'enquesta, volia saber si actualment existeixen persones que segueixen la dieta mediterrània i/o vegetariana i el grau de coneixement que en tenen. Amb les entrevistes a dues professionals de la nutrició vaig obtenir més informació i una anàlisi dels possibles dèficits alimentaris d'aquestes dietes. Finalment, el producte del meu treball és la creació d'una piràmide mediterraneo-vegetariana, és a dir, feta a partir de l'anàlisi d'una piràmide mediterrània i substituint alguns dels aliments per altres d'ovolactovegetarians.

Aquesta piràmide va ser creada a partir de tots els coneixements que vaig anar adquirint al llarg del meu treball i de les conclusions extretes de les piràmides que van elaborar les dues nutricionistes entrevistades.

Aquesta part pràctica fa referència a la meva hipòtesi, que sosté que es pot adaptar una dieta mediterrània a una d'ovolactovegetariana.

Conclusions

Amb aquest treball em vaig plantejar un repte: adaptar una dieta mediterrània a una d'ovolactovegetariana, ja que actualment el món del vegetarianisme està en un molt bon moment i està avançant i evolucionant en la nostra societat.

Partia d'una base afirmativa. Sabia que el consum de carn i de grans peixos està minvant a tot arreu, i també a casa nostra. Els motius són múltiples i constaven a la meva hipòtesi de treball, també els volia estudiar. Necessitava confirmar la meva hipòtesi i per això vaig elaborar una estratègia basada en l'opinió de nutricionistes sensibles al vegetarianisme, o que almenys haguessin experimentat en elles mateixes aquesta dieta. També vaig pensar que l'opinió de la població del meu entorn em podia donar una visió més global del que és la dieta mediterrània en l'actualitat.

Un cop fetes les entrevistes vaig tenir molta informació i vaig poder arribar a les meves pròpies conclusions. Em van donar consells per poder realitzar l'adaptació. Sincerament em va agradar molt el *feedback* que es va establir entre les nutricionistes i jo mateixa, va ser molt interessant per a mi. Vaig obtenir una informació molt valuosa per a mi i molt diferent del que acostumo a trobar. Les nutricionistes van coincidir a dir que la meva hipòtesi era possible, per tant em van donar molta energia per seguir treballant i dur-la a terme.

Després de l'enquesta feta a 240 persones, de les quals 162 eren dones i 78 homes, d'edats que anaven des dels 10 anys fins als més de 65, si bé majoritàriament (un 45 %) eren persones de 45 a 55 anys, vaig obtenir les conclusions següents: en general, hi ha un gran coneixement de les dietes mediterrània i vegetariana. Les persones que han contestat saben distingir l'una de l'altra, i també hi veuen punts en comú, fins al punt que creuen que una dieta tradicional com la mediterrània es pot convertir en una dieta vegetariana, més moderna pels aliments que podem trobar en l'actualitat.

Els objectius marcats inicialment es van complir. I la hipòtesi es va confirmar: sí, és possible adaptar una dieta mediterrània a una d'ovolactovegetariana.

Bibliografia i webgrafia

LLIBRES: Albertí, Pere; Surís, Pilar. *Planifiquem el nostre menjar*. Castellnou edicions. – *Las tres claves de la alimentación sana. Cómo comer sano 1*. Clara Colecciones. – Grande, Francisco. *L'alimentació mediterrània*. Proa Mare Nostrum. – Wells, Troyh. *Una ruta diferente por la cocina vegetariana*. Intermón. WEBS: Bonilla, Lara (2019). «Com ha de ser una dieta sana?». *Ara.cat*. <https://www.ara.cat/societat/ha-die-ta-sana_0_1456654430.html> [Consulta: 15 febrer 2019]. – Amed.cat (2019). *AMED*. <<http://www.amed.cat/perque.php>> [Consulta: 26 febrer 2019]. – Carbajal, Ángeles; Ortega, Rosa María (2019). *La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable*. <<https://www.researchgate.net/publication/298436022>> [Consulta: 9 març 2019]. – Coren.es (2017). *¿Qué alimentos forman la dieta mediterránea?* | Coren. <<https://www.coren.es/alimentacion-mediterranea-productos-ecologicos-frescos/>> [Consulta: 1 abril 2019]. – Canal Salut (2019). *Piràmide de l'alimentació saludable*. <http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide_alimenta-cio_saludable> [Consulta: 18 maig 2019]. – Etapa Infantil (2019). *Las vitaminas: ¿En qué alimentos puedes encontrarlas?* <<https://www.etapainfantil.com/vitami-nas-alimentos-encontrarlas>> [Consulta: 11 juliol 2019]. – *El País* (2018). *Hablemos del calcio*. <https://elpais.com/elpais/2018/09/27/buenavida/1538046035_757093.html> [Consulta: 11 juliol 2019]. – Fundación Dieta Mediterránea (2019). *Qué es la dieta mediterránea?* <<https://dietamediterranea.com/ca/nutricio-saludable/>> [Consulta: 19 Juliol. 2019]. – *El Español* (2015). *Cómo se obtienen las proteínas en una dieta vegetariana*. <https://www.lespanol.com/cocinillas/recetas/saludables/20150319/obtie-nen-proteinas-dieta-vegetariana/1000077042316_30.html> [Consulta: 1 agost 2019]. – Veggie Garden Group (2019). *Per què el veganisme?* <<https://veggiegardengroup.com/por-que-veganismo-cat/>> [Consulta: 1 agost 2019]. – Catalunyaapress (2019). *Els experts alerten: el veganisme pot estar darrere de la malnutrició a Europa*. <<https://www.catalunyapress.cat/texto-diario/mostrar/1291637/els-experts-alerten-veganis-me-pot-estar-darrere-malnutricio-europa>> [Consulta: 1 agost 2019].
