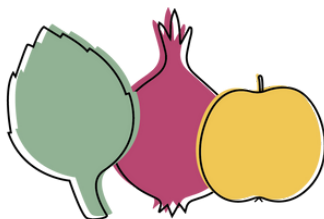




ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

Informe d'anàlisi nutricional amb el nou
sistema de punts establert



LA BOTIGA

alimenta • cuida • transforma



Finançat per:



CONTINGUTS

1 Context | 4

2 Racions recomanades | 6

3 Anàlisi cistella bàsica per tipologia de llar | 10

4 Conclusions | 30

5 Altres consideracions | 33

6 Cistella bàsica ideal (sense topalls) | 34

1. CONTEXT

El projecte de La Botiga actua com un servei de suport als Serveis Socials bàsics que dona cobertura temporal a les necessitats d'alimentació de les persones i/o famílies vulnerables residents al municipi. L'objectiu és que acabi essent un recurs de la ciutat que canalitzi diversos eixos de compromís ciutadà:

- Alimentació saludable
- Sobirania alimentària
- Desenvolupament de l'economia social i solidària

Amb el canvi de tipus de servei es decideix mantenir la considerada cistella bàsica pel servei anterior, afegir o descartar algunes referències en funció de la seva acceptació i qualitat nutricional o existència d'empreses proveïdores.

En aquest informe s'estudia els requeriments nutricionals que es poden assolir amb la compra de cistella bàsica en funció de cada tipus de llar, les racions i freqüències recomanades (APSCAT), i els requeriments nutricionals entorn als macronutrients i micronutrients (SENC). S'exclou la valoració calòrica, ja que aquesta depèn del gènere, edat i activitat física.

Per a conformar la cistella bàsica de La Botiga, s'escull diferents aliments per cobrir tots els grups bàsics alimentaris: verdures i hortalisses, fruites fresques, farinacis, làctics, proteïna animal i vegetal i greixos. L'aliment escollit s'adapta a l'oferta actual de La Botiga.

També s'han assumit els següent supòsits en funció del tipus de llar, els aliments disponibles a La Botiga i els topalls:

- Tots les persones usuàries són adultes sanes.
- Les caixes de fruita i verdura són 50/50.
- Amb les racions recomanades a la cistella bàsica d'arròs i pasta s'assoleixen els requeriments diaris de carbohidrats. No s'han tingut en compte els carbohidrats provinents dels llegums, la patata i el pa.
- La llar 5, correspon a famílies de 5 o més individus. Pel càlcul valorat anteriorment, hem tingut en compte amb unitats familiars de 5 persones, ja que la proporció de més de 5 persones representen el 6,7% de les llars (dades des del mes de gener a l'agost del 2024).

LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

Per tant, els aliments que conformen la cistella bàsica actual de La Botiga són els següents:

TAULA 1. Llista d'aliments de la cistella bàsica de La Botiga

ALIMENTS CISTELLA BÀSICA	
Oli de girasol	Arròs
Ous	Pasta
Pollastre	Llet
Hamburguesa de vedella	logurt
Tonyina	Formatge fresc
Sardines	Fruita
Llegum sec/cuit	Verdura

*La patata no s'ha comptabilitzat dins de la cistella bàsica ja que es troba inclosa a les caixes de fruites i verdures, no de forma individual.

Actualment, a La Botiga existeixen 5 tipus de llar, en funció de les persones que conformen la unitat familiar. Cadascun dels tipus de llars tenen assignats uns punts determinats per realitzar les compres cada 2 setmanes. Aquests punts s'anomenen "Ricardes", la moneda oficial de La Botiga.

TAULA 2. Tipologia de llars i punts assignats

TIPOLOGIA DE LLAR	Nº PERSONES PER LLAR	RICARDES
Llar 1	1	40
Llar 2	2	55
Llar 3	3	70
Llar 4	4	85
Llar 5	5 o més*	100

*La llar 5 compta amb 5 o més integrants, però a l'hora de realitzar les recomanacions alimentaries s'han considerat només 5 integrants.

Alguns dels productes alimentaris que ofereix La Botiga compten amb topalls, segons el tipus de llar, per tal d'assegurar que l'estoc arribi a tothom. A més, a cada producte en estoc (tant al magatzem com a La Botiga) se li assignen uns punts en funció de la quantitat disponible. Aquest sistema permet adaptar l'oferta de productes alimentaris a les quantitats que hi ha, tenint en compte el nombre de famílies receptores que compren els aliments un cop cada 15 dies.

LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

Les Ricardes assignades a cada producte i els topalls es poden veure a la taula 3:

TAULA 3. Tipologia de llars i punts assignats

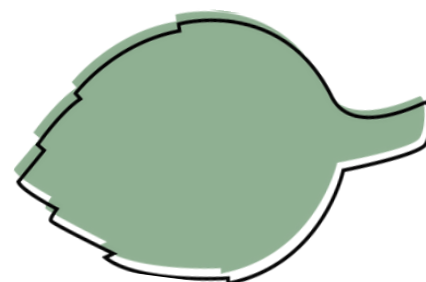
ALIMENT	FORMAT	RICARDES	TOPALLS				
			1p	2p	3p	4p	5p
Oli de girasol	1 litre	4	1	1	2	2	2
Llegum cuit	400 g	1	-	-	-	-	-
Llegum sec	1 kg	1	-	-	-	-	-
Llet	1 litre	0,5	-	-	-	-	-
logurt	(1 unitat) - 125 g	0,25	-	-	-	-	-
Formatge	250 g	1	1	1	2	2	2
Pollastre sencer	1 unitat	1	1	1	2	2	2
Hamburguesa de vedella	(1 unitat) - 100 g	1	1	2	3	4	5
Ous	6 unitats	2	1	2	3	4	5
Sardines	84 g	1	1	2	3	4	4
Tonyina	3 unitats - 80 g	1	1	2	3	4	4
Farina	1 kg	2	-	-	-	-	-
Arròs	1 kg	1	-	-	-	-	-
Pasta	500 g	1	-	-	-	-	-
Caixa fruita i/o verdura	4 kg	1	-	-	-	-	-
Caixa fruita i/o verdura	8 kg	2	-	-	-	-	-

2. RACIONS RECOMANADES

Per establir les quantitats necessàries de la cistella bàsica i adaptar-la a cada llar, cal conèixer els requeriments nutricionals, amb les racions i freqüències de consum recomanades de cada grup d'aliments.

Treballem amb les recomanacions de freqüència de consum indicades per l'APSCAT ("Petits canvis per menjar millor, 2024), i de macronutrients i micronutrients per la SENC. Assumim que cada persona que forma la llar és una persona adulta sana. Tot i així, cal tenir en compte les següents equivalències de racions per poder convertir la cistella en un futur segons l'edat de cada integrant:

- Nens 3-6 anys: 0,6 racions
- Nens 7-9 anys: 0,8 racions
- Adult o adolescent 10-13 anys: 1 ració
- Adolescents 14-18 anys: 1,3 racions



LA BOTIGA | ANÀlisi DE LA CISTELLA BàSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

Amb aquestes equivalències s’aprecia que tenir menors a càrrec no sempre implica un consum inferior d’aliments. En el cas dels adolescents d’entre 14 i 18 anys els seus requeriments són superiors als d’una persona adulta.

A la taula 4, es detallen les racions recomanades per a cada grup alimentari i el seu equivalent en gramatge o unitat, segons les recomanacions de l’ASPCAT (“Petits canvis per menjar millor, 2024):

TAULA 4. Racions recomanades i gramatge/volum

GRUP ALIMENTARI	RECOMANACIONS NUTRICIONALS	GRAMATGE PER RACIÓ
Farinacis: Patates, arròs, pa, pasta i llegums	A cada àpat principal (2 àpats)	60 - 80 g arròs o pasta cru 40 - 60 g pa 150 - 200 g patata crua 60 - 80 g llegums cru
Verdures i hortalisses	≥2 porcions/dia	200 - 300 g
Fruita	≥3 porcions/dia	150 - 200 g
Oli d'oliva verge extra Oli girasol	Per cuinar 3-6 R	30 - 60 ml
Làctics	1-3 racions/dia □ 1-2R	200 ml llet
		1 iogurt
		125 g formatge fresc
Peix	3-4 racions/setmana	125 - 150 g
Carn	3-4 racions/setmana	100 - 125 g
	Màxim 2 racions carn vermella/setmana □ 1R	100 - 125 g
Ous	3-4 racions / setmana	2 ous
Llegums	3-4 racions/setmana	60 - 80 g cru
Fruits secs	3-7 racions/setmana	15 g

**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

TAULA 4. Racions recomanades i gramatge/volum

GRUP ALIMENTARI	GRAMATGES CADA 15 DIES				
	1p	2p	3p	4p	5p
Farinacis: Patates, arròs, pa, pasta i llegums	2,4 kg	4,8 kg	7,2 kg	9,6 kg	12 kg
Verdures i hortalisses	6 kg	12 kg	18 kg	24 kg	30 kg
Fruita	6,7 kg	13,5 kg	20,2 kg	27 kg	33,75 kg
Oli d'oliva verge extra Oli girasol	450 ml	900 ml	1.350 ml	1.800 ml	2.250 ml
Làctics	3 L llet	6 L llet	9 L llet	12 L llet	15 L llet
	15 u	30 u	45 u	60 u	75 u
	1 u	1 u	2 u	2 u	2 u
Peix	750 g	1,5 kg	2,25 kg	3 kg	3,75 kg
Carn	600 g	1,2 kg	1,8 kg	2,4 kg	3 kg
	200 g	400 g	600 g	800 g	1 kg
Ous	12 u	24 u	36 u	48 u	60 u
Llegums	640 g	1,28 kg	1,92 kg	2,56 kg	3,2 kg
Fruits secs	90 g	180 g	270 g	360 g	450 g

LA BOTIGA | ANÀlisi DE LA CISTELLA BàSICA I COMPRA AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

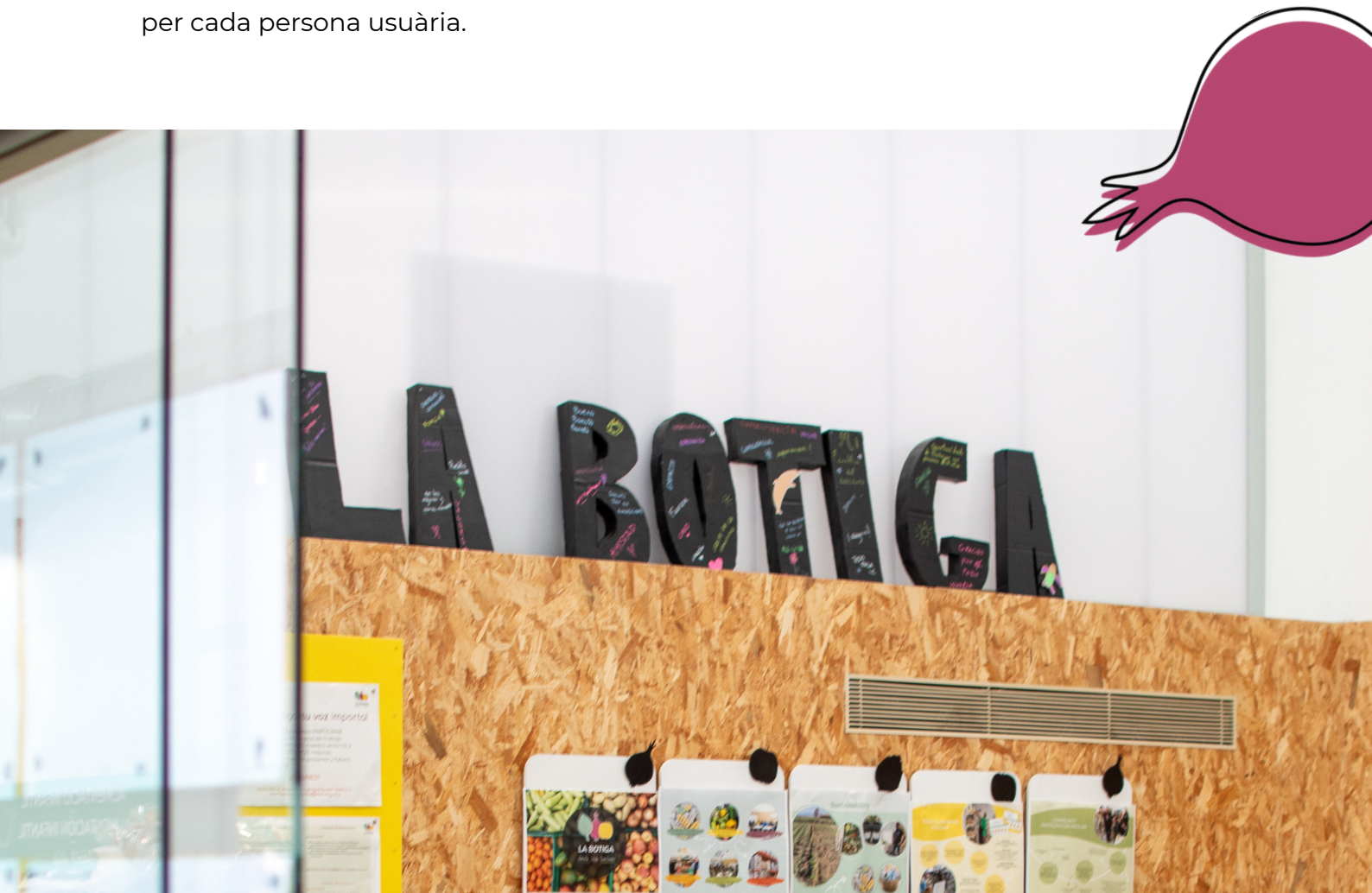
A la taula 4, marcades en verd, indiquen aquelles racions i gramatges que es tindran en compte per l'anàlisi, seguint les recomanacions alimentàries actuals.

En el cas del peix i la carn, s'ha establert la quantitat més petita per promoure la reducció de consum de proteïna animal. En el cas de la fruita i la verdura, la quantitat escollida serà la més petita per tal d'adaptar la realitat d'hàbits de consum actual i evitar el possible malbaratament alimentari.

En el cas dels farinacis, només es tenen en compte els dos àpats principals (dinar i sopar), ja que els àpats de dinar i sopar representen el 65% del valor calòric total d'una alimentació ben equilibrada al llarg del dia.

Les recomanacions nutricionals d'oli d'oliva verge extra, no són possibles de cobrir. L'oferta d'oli, anteriorment disponible, s'ha vist substituïda per oli de Girasol per motius econòmics. Aquest presenta un contingut elevat de vitamina E (antioxidant) i és més adequat per a tècniques culinàries que requereixen temperatures elevades, com el fregit. S'aconsella alternar amb altres olis però també reduir el fregits, per tant, el càlcul nutricional serà a partir dels 30mL per persona i dia.

A continuació, s'estimen les quantitats assolides per a cada grup alimentari en funció dels punts de cada llar i els topalls de cada aliment per a la compra de cada 15 dies. A més, a partir de les cistelles bàsiques per a cada família, es farà una anàlisi nutricional per determinar de manera aproximada el percentatge de macronutrients consumits per cada persona usuària.



3. ANÀLISI CISTELLA BÀSICA PER TIPOLOGIA DE LLAR

LLAR 1:

Els aliments proteics d'origen animal, tenen topalls, excepte la llet i el iogurt. Per aquest motiu, les racions i gramatges de compra en funció d'aquests són, per a una llar d'1 persona (Llar 1):

TAULA 5. Diferència de gramatges aliments proteics d'origen animal – Llar 1

ALIMENT	RACIONS TOPALL	GRAMATGE/UNITAT COMPRA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Ous	3 racions	6u	12u	-6u
Carn blanca	7 racions	700g	600g	+100g
Carn vermella	1 ració	100g	200g	-100g
Peix	2,5 racions	324g	750g	-426g
Formatge fresc	2 racions	250g	250g	0

L'oli de girasol també compta amb topall. Per a una llar d'una persona, cada 2 setmanes pot comprar 1L:

TAULA 6. Diferència de gramatges greixos d'origen vegetal – Llar 1

ALIMENT	RACIONS TOPALL	GRAMATGE/UNITAT COMPRA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Oli de girasol	22 racions	1.000 ml	140 ml	+ 550 ml

LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

D'altra banda, la resta d'aliments de la cistella bàsica de La Botiga no compten amb topalls, de tal manera que, per 15 dies:

TAULA 7. Diferència de gramatges d'aliments sense topalls – Llar 1

ALIMENT	RACIONS TOPALL	GRAMATGE/UNITAT COMPRA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Fruita i verdura	5 racions/dia	12.700 g	12.700 g	0
Pasta	10 racions/set	800 g	800g	0
Arròs	20 racions/set	1.600 g	1.600 g	0
Llegum sec	8 racions/set	640g	640g	0
Llet	1 ració/dia	3 l	3 l	0
logurt	0,5 racions/dia	15 u	15 u	0



INFORME NUTRICIONAL CISTELLA BÀSICA - PUNTS

A la taula 8, es detallen les Ricardes necessàries per assolir la cistella bàsica de la llar 1:

TAULA 8. Resum Llar 1

ALIMENT	QUANTITAT	UNITATS FORMAT	RICARDES
Ous	6 unitats	6 unitats	2
Carn blanca	700 g	1 pollastre	1
Carn vermella	100 g	1 hamburguesa	1
Peix	324 g	1 paquet tonyina	1
		1 llauna sardines	1
Oli de girasol	450 ml	1 l	4
Fruita i verdura	12,7 kg	1 caixa 8 kg	2
		1 caixa 4 kg	1
Pasta	800 kg	2 paquets de 0,5 kg	2
Arròs	1,6 kg	2 kg	2
Llegum sec	640 g	1 kg	1
Llet	3 l	3 l	1,5
logurts	15 unitats	15 unitats	3,75
Formatge fresc	250 g	1 unitat	1
TOTAL			24,25

Les Ricardes necessàries per a la cistella bàsica per la llar 1 és de 24,25 per a 15 dies. En aquesta cistella bàsica falten per assolir les recomanacions dels següents aliments:

- 6 ous
- 426 g de peix
- 100 g de carn vermella
- Aliment ric en greixos saludables com els fruits secs i/o oli d'oliva

**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

A la taula 9, es detalla la valoració nutricional aproximada, tenint en compte aliments representatius per a cada grup alimentari i la mitjana de gramatge per dia i persona de la compra, és a dir, l'accés (taula 8).

TAULA 9. Valoració nutricional aproximada - Llar 1

NUTRIENT	APORTACIÓ UNITAT	% APORTACIÓ ENERGÈTICA
Energia	2.095,45 kcal	
Aigua	1.148,33 g	
Proteïna total	76,33 g	14,61%
Proteïna vegetal	41,96 g	8,03%
Proteïna animal	34,37 g	6,58%
Lípids totals	84,28 g	36,29%
Àcids grassos saturats	12,78 g	5,5%
Àcids grassos monoinsaturats	20,20 g	8,7%
Àcids grassos poliinsaturats	45,27 g	19,5%
Colesterol	139,51 mg	
Glúcids totals	256,52 g	49,1%
Sucres digeribles	75,79 g	14,51%
Polisacàrids digeribles	180,73 g	34,59%
Fibra alimentària total	35,23 g	
Etanol	0,00 g	
Sodi	486,27 mg	
Potasi	3.414,27 mg	
Calci	873,47 mg	
Magnesi	386,53 mg	
Fòsfor	1.172,22 mg	
Ferro	13,54 mg	
Zinc	9,04 mg	
Vitamina A total	338,62 mcg e.r.	
Retinoides totals	81,24 mcg	
Carotenoides totals	1.544,3 mcg	
Vitamina D	1,23 mcg	
Vitamina E	42,66 mg e.t.	
Vitamina B1 (tiamina)	1,24 mg	
Vitamina B2 (riboflavina)	1,5 mg	
Niacina	17,7 mg	
Vitamina B6	1,88 mg	
Àcid fòlic	572,5 mcg	
Vitamina B12 (cianocobalamina)	2,42 mcg	
Vitamina C	213,08 mg	

Font: Taula de composició d'Aliments CESNID. 2003

**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

	NECESSITATS NUTRICIONALS	
	Assolides	Recomanades
Energia	2.095 kcal	
Hidrats de carboni	49,1%	50 - 55%
Lípids	36,29%*	30 - 35%
Proteïna	14,61%	12 - 15%

*Valor elevat

Si tenim en compte les necessitats nutricionals la llar 1 de macronutrients i micronutrients (SENC) cobreixen al 100% a excepció de la vitamina A, D, calci i ferro. Aquests micronutrients es relacionen a les deficiències dels grups alimentaris que es mostren a la taula 5.

LLAR 2:

Els aliments proteics d'origen animal, tenen topalls excepte la llet i el iogurt. Per aquest motiu, les racions i gramatges en funció d'aquests són, per a una llar d'2 persones (Llar 2):

TAULA 10. Diferència de gramatges aliments proteics – Llar 2

ALIMENT	RACIONS MÀXIMES COMPRA	GRAMATGE/UNITAT APROXIMADA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Ous	6 racions	12 unitats	24 unitats	-12 unitats
Carn blanca	7 racions	700 g	1.200 g	-500 g
Carn vermella	2 racions	200 g	400 g	-200 g
Peix	5 racions	648g	1.500g	-852 g
Formatge fresc	2 racions	250 g	250 g	0

L'oli de girasol també compta amb topall. Per a una llar de 2 persones, cada 2 setmanes poden comprar 1 unitat:

TAULA 11. Diferència de gramatges greixos d'origen vegetal – Llar 1

ALIMENT	RACIONS MÀXIMES COMPRA	GRAMATGE/UNITAT APROXIMADA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Oli de girasol	22 racions	1.000 ml	900 ml	+ 100 ml

LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

D'altra banda, la resta d'aliments de la cistella bàsica de La Botiga no compten amb topalls de tal manera que, per 15 dies:

TAULA 12. Diferència de gramatges d'aliments sense topalls – Llar 2

ALIMENT	RACIONS RECOMANADES	GRAMATGE/UNITAT APROX.	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Fruita i verdura	5 racions/dia/p	25,5 kg	25,5 kg	0
Pasta	10 racions/set/p	1,6 kg	1,6 kg	0
Arròs	20 racions/set/p	3,2 kg	3,2 kg	0
Llegum sec	8 racions/set/p	1,28 kg	1,28 kg	0
Llet	1 ració/dia/p	6 l	6 l	0
logurt	0,5 racions/dia/p	30 u	30 u	0



INFORME NUTRICIONAL CISTELLA BÀSICA - PUNTS

A la taula 13, es detallen les Ricardes necessàries per assolir la cistella bàsica de la llar 2:

TAULA 13. Resum Llar 2

ALIMENT	QUANTITAT	UNITATS FORMAT	RICARDES
Ous	12u	12 unitats	4
Carn blanca	700 g	1 pollastre	1
Carn vermella	200 g	2 hamburguesa	2
Peix	648 g	2 paquets tonyina	2
		2 llaunes sardina	2
Oli de girasol	1 l	1 l	4
Fruita i verdura	25,5 kg	3 caixes 8 kg	6
		1 caixa 4 kg	1
Pasta	1.600 g	2.000 g	4
Arròs	3.200 g	4.000 g	4
Llegum sec	1.280 g	2.000 g	2
Llet	6 L	6 L	3
logurts	30 unitats	30 unitats	7,5
Formatge fresc	250 g	1 unitat	1
TOTAL			43,5

Les Ricardes necessàries per la cistella bàsica per la llar 2 és de 43,4 per a 15 dies. En aquesta cistella bàsica falten, per assolir les recomanacions dels següents aliments:

- 12 ous,
- 852 g de peix,
- 500 g de carn,
- 200 g de carn vermella,
- Aliments rics en greixos saludables com els fruits secs i/o oli d'oliva.

A la taula 14, es detalla la valoració nutricional aproximada, tenint en compte aliments representatius per a cada grup alimentari i la mitjana de gramatge per dia i persona de la compra, és a dir, l'accés (taula 13).



**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

TAULA 14. Valoració nutricional aproximada - Llar 2

NUTRIENT	APORTACIÓ UNITAT	% APORTACIÓ ENERGÈTICA
Energia	1750,94 kcal	
Aigua	1124,68 g	
Proteïna total	69,89 g	16,02%
Proteïna vegetal	41,96 g	9,62%
Proteïna animal	27,93 g	6,4%
Lípids totals	48,96 g	25,25%
Àcids grassos saturats	7,79 g	4,02%
Àcids grassos monoinsaturats	11,96 g	6,17%
Àcids grassos poliinsaturats	24,8 g	12,79%
Colesterol	120,21 mg	
Glúcids totals	256,29 g	58,74%
Sucres digeribles	75,56 g	17,32%
Polisacàrids digeribles	180,73 g	41,42%
Fibra alimentària total	35,23 g	
Etanol	0,00 g	
Sodi	443,55 mg	
Potasi	3.331,38 mg	
Calci	840,40 mg	
Magnesi	379,07 mg	
Fòsfor	1.111, 08 mg	
Ferro	13,26 mg	
Zinc	8,66 mg	
Vitamina A total	318,26 mcg e.r.	
Retinoides totals	62,61 mcg	
Carotenoides totals	1.533,95 mcg	
Vitamina D	1,20 mcg	
Vitamina E	24,08 mg e.t.	
Vitamina B1 (tiamina)	1,22 mg	
Vitamina B2 (riboflavina)	1,45 mg	
Niacina	15,70 mg	
Vitamina B6	1,76 mg	
Àcid fòlic	568,82 mcg	
Vitamina B12 (cianocobalamina)	2,26 mcg	
Vitamina C	213,08 mg	

Font: Taula de composició d'Aliments CESNID. 2003

**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

	NECESSITATS NUTRICIONALS	
	Assolides	Recomanades
Energia	1.750 kcal	
Hidrats de carboni	59%*	50 - 55%
Lípids	25%	30 - 35%
Proteïna	16%	12 - 15%

*Valor elevat

Si tenim en compte les necessitats nutricionals dels macronutrients la llar 2 presenta un excés de proteïna i carbohidrats, això s'explica per una manca d'aliments rics en greixos. Des del punt de vista dels micronutrients (SENC) es cobreixen al 100%, a excepció de la vitamina A, D i B12, el calci i el ferro. Aquests micronutrients es relacionen a les deficiències dels grups alimentaris que es mostren a la taula 10.

LLAR 3:

Els aliments proteics d'origen animal, tenen topalls excepte la llet i el iogurt. Per aquest motiu, les racions i gramatges en funció d'aquests són per a una llar de 3 persones (Llar 3):

TAULA 15. Diferència de gramatges aliments proteics – Llar 3

ALIMENT	RACIONS MÀXIMES COMPRA	GRAMATGE/UNITAT APROXIMADA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Ous	9 racions	18 unitats	36 unitats	-18 unitats
Carn blanca	14 racions	1.400 g	1.800 g	-400 g
Carn vermella	3 racions	300 g	600 g	-300 g
Peix	8 racions	972 g	2.250 g	-1.275 g
Formatge fresc	4 racions	500 g	500 g	0

L'oli de girasol també compta amb topall. Per a una llar de 3 persones, cada 2 setmanes poden comprar 2 unitats d'un litre:

TAULA 16. Diferència de gramatges oli de girasol – Llar 3

ALIMENT	RACIONS MÀXIMES COMPRA	GRAMATGE/UNITAT APROXIMADA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Oli de girasol	44 racions	2.000 ml	1.350 ml	+ 650 ml

LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

D'altra banda, la resta d'aliments de la cistella bàsica de La Botiga no compten amb topalls de tal manera que, per 15 dies:

TAULA 17. Diferència de gramatges d'aliments sense topalls – Llar 3

ALIMENT	RACIONS RECOMANADES	GRAMATGE/UNITAT APROX.	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Fruita i verdura	5 racions/dia/p	38,2 kg	38,2 kg	0
Pasta	10 racions/set/p	2.400 g	2.400 g	0
Arròs	20 racions/set/p	4.800 g	4.800 g	0
Llegum sec	8 racions/set/p	1.920 g	1.920 g	0
Llet	1 ració/dia/p	9 l	9 l	0
logurt	0,5 racions/dia/p	45 u	45 u	0



INFORME NUTRICIONAL CISTELLA BÀSICA - PUNTS

A la taula 18, es detallen les Ricardes necessàries per assolir la cistella bàsica de la llar 3:

TAULA 18. Resum Llar 3

ALIMENT	QUANTITAT	UNITATS FORMAT	RICARDES
Ous	18 unitats	18 unitats	6
Carn blanca	1.400 g	2 pollastres	2
Carn vermella	300 g	3 hamburgueses	3
Peix	972 g	3 paquets tonyina	3
		3 llaunes sardina	3
Oli de girasol	2 l	2 l	8
Fruita i verdura	38,2 kg	5 caixes 8 kg	10
		0 caixa 4 kg	0
Pasta	2.400 g	3.000 g	6
Arròs	4.800 g	5.000 g	5
Llegum sec	1.920 g	2.000 g	1
Llet	9 L	9 L	4,5
logurts	45 unitats	45 unitats	11,25
Formatge fresc	500 g	2 unitats	2
TOTAL			65,75

El total de Ricardes necessàries per la cistella bàsica per la llar 3 és de 65,75 per a 15 dies. En aquesta cistella bàsica faltarien, per assolir totes les recomanacions dels següents aliments:

- 18 ous,
- 1,278kg de peix,
- 400g de carn,
- 300g de carn vermella,
- Aliments rics en greixos saludables com els fruits secs i/o oli d'oliva.

A la taula 19, es detalla la valoració nutricional aproximada, tenint en compte aliments representatius per a cada grup alimentari i la mitjana de gramatge per dia i persona de la compra, és a dir, l'accés (taula 18).

**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

TAULA 19. Valoració nutricional aproximada - Llar 3

NUTRIENT	APORTACIÓ UNITAT	% APORTACIÓ ENERGÈTICA
Energia	1.718,38 kcal	
Aigua	1.128,60 g	
Proteïna total	66,29 g	15,48%
Proteïna vegetal	36,21 g	8,46%
Proteïna animal	30,07 g	7,02%
Lípids totals	59,18 g	31,10%
Àcids grassos saturats	9,32 g	4,9%
Àcids grassos monoinsaturats	14,27 g	7,5%
Àcids grassos poliinsaturats	30,95 g	16,26%
Colesterol	126,64 mg	
Glúcids totals	228,76 g	53,42%
Sucres digeribles	74,28 g	17,35%
Polisacàrids digeribles	154,48 g	36,08%
Fibra alimentària total	31,52 g	
Etanol	0,00 g	
Sodi	448,11 mg	
Potasi	3.117,45 mg	
Calci	817,30 mg	
Magnesi	347,45 mg	
Fòsfor	1.040,82 mg	
Ferro	11,71 mg	
Zinc	7,99 mg	
Vitamina A total	320,32 mcg e.r.	
Retinoides totals	68,82 mcg	
Carotenoides totals	1.509,02 mcg	
Vitamina D	1,21 mcg	
Vitamina E	29,54 mg e.t.	
Vitamina B1 (tiamina)	1,11 mg	
Vitamina B2 (riboflavina)	1,43 mg	
Niacina	15,48 mg	
Vitamina B6	1,73 mg	
Àcid fòlic	526,40 mcg	
Vitamina B12 (cianocobalamina)	2,31 mcg	
Vitamina C	212,17 mg	

Font: Taula de composició d'Aliments CESNID. 2003

**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

	NECESSITATS NUTRICIONALS	
	Assolides	Recomanades
Energia	1.718 kcal	
Hidrats de carboni	53%	50 - 55%
Lípids	31%	30 - 35%
Proteïna	15%	12 - 15%

Si tenim en compte les necessitats nutricionals la llar 3 de macronutrients i micronutrients (SENC) es cobreixen al 100%, a excepció la vitamina A, D i B12, el calci i el ferro. Aquests micronutrients es relacionen a les deficiències dels grups alimentaris que es mostren a la taula 15.

LLAR 4:

Els aliments proteics d'origen animal, tenen topalls excepte la llet i el iogurt. Per aquest motiu, les racions i gramatges en funció d'aquests són per a una llar de 4 persones (Llar 4):

TAULA 20. Diferència de gramatges aliments proteics – Llar 4

ALIMENT	RACIONS MÀXIMES COMPRA	GRAMATGE/UNITAT APROXIMADA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Ous	12 racions	24 unitats	48 unitats	-24 unitats
Carn blanca	14 racions	1.400 g	2.400 g	-1.000 g
Carn vermella	4 racions	400 g	800 g	-400 g
Peix	10 racions	1.296 g	3.000 g	-1.700 g
Formatge fresc	4 racions	500 g	500 g	0

L'oli de girasol també compta amb topall. Per a una llar de 4 persones, cada 2 setmanes poden comprar 2 unitats:

TAULA 21. Diferència de gramatges oli de girasol – Llar 4

ALIMENT	RACIONS MÀXIMES COMPRA	GRAMATGE/UNITAT APROXIMADA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Oli de girasol	44 racions	2.000 ml	1.800 ml	+ 200 ml

LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

D'altra banda, la resta d'aliments de la cistella bàsica de La Botiga no compten amb topalls de tal manera que, per 15 dies:

TAULA 22. Diferència de gramatges d'aliments sense topalls – Llar 4

ALIMENT	RACIONS RECOMANADES	GRAMATGE/UNITAT APROX.	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Fruita i verdura	5 racions/dia/p	51 kg	51 kg	0
Pasta	10 racions/set/p	3,2 kg	3,2 kg	0
Arròs	20 racions/set/p	6,4 kg	6,4 kg	0
Llegum sec	8 racions/set/p	2,56 kg	2,56 kg	0
Llet	1 ració/dia/p	12 l	12 l	0
logurt	0,5 racions/dia/p	60 unitats	60 unitats	0



INFORME NUTRICIONAL CISTELLA BÀSICA - PUNTS

A la taula 23, es detallen les Ricardes necessàries per assolir la cistella bàsica de la llar 4:

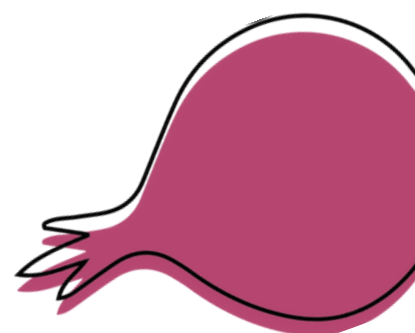
TAULA 23. Resum Llar 4

ALIMENT	QUANTITAT	UNITATS FORMAT	RICARDES
Ous	24 unitats	24 unitats	8
Carn blanca	1.400 g	2 pollastres	2
Carn vermella	400 g	4 hamburgueses	4
Peix	1.296 g	4 paquets tonyina	4
		4 llaunes sardina	4
Oli de girasol	2 l	2 l	8
Fruita i verdura	51 kg	6 caixes 8 kg	12
		1 caixa 4 kg	1
Pasta	3.200 g	4.000 g	8
Arròs	6.400 g	7.000 g	7
Llegum sec	2.560 g	3.000 g	3
Llet	12 L	12 L	6
logurts	60 unitats	60 unitats	15
Formatge fresc	500 g	2 unitats	2
TOTAL			84

El total de Ricardes necessàries per la cistella bàsica per la llar 4 és de 84 Ricardes. En aquesta cistella bàsica falten, per assolir les recomanacions dels següents aliments:

- 24 ous,
- 1,7kg de peix,
- 1kg de carn,
- 400g de carn vermella,
- Aliments rics en greixos saludables com els fruits secs i/o oli d'oliva.

A la taula 24, es detalla la valoració nutricional, tenint en compte aliments representatius per a cada grup alimentari i la mitjana de gramatge per dia i persona de la compra, l'accés (taula 23).



**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

TAULA 24. Valoració nutricional aproximada - Llar 4

NUTRIENT	APORTACIÓ UNITAT	% APORTACIÓ ENERGÈTICA
Energia	1.937,05 kcal	
Aigua	1.121,69 g	
Proteïna total	65,64 g	13,59%
Proteïna vegetal	37,71 g	7,81%
Proteïna animal	27,93 g	5,78%
Lípids totals	80,79 g	37,65%
Àcids grassos saturats	11,52 g	5,37%
Àcids grassos monoinsaturats	19,06 g	8,88%
Àcids grassos poliinsaturats	44,57 g	20,77%
Colesterol	120,21 mg	
Glúcids totals	235,45 g	48,76%
Sucres digeribles	74,57 g	15,44%
Polisacàrids digeribles	160,88 g	33,32%
Fibra alimentària total	32,51 g	
Etanol	0,00 g	
Sodi	436,46 mg	
Potasi	3.154,72 mg	
Calci	815,46 mg	
Magnesi	353,94 mg	
Fòsfor	1.044,14 mg	
Ferro	12,05 mg	
Zinc	8,06 mg	
Vitamina A total	314,82 mcg e.r.	
Retinoides totals	62,61 mcg	
Carotenoides totals	1.513,31 mcg	
Vitamina D	1,20 mcg	
Vitamina E	42,02 mg e.t.	
Vitamina B1 (tiamina)	1,13 mg	
Vitamina B2 (riboflavina)	1,42 mg	
Niacina	15,08 mg	
Vitamina B6	1,71 mg	
Àcid fòlic	536,94 mcg	
Vitamina B12 (cianocobalamina)	2,26 mcg	
Vitamina C	212,42 mg	

Font: Taula de composició d'Aliments CESNID. 2003

**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

	NECESSITATS NUTRICIONALS	
	Assolides	Recomanades
Energia	1.937 kcal	
Hidrats de carboni	49%	50 - 55%
Lípids	38%*	30 - 35%
Proteïna	14%	12 - 15%

*Valor elevat

Si tenim en compte les necessitats nutricionals la llar 4 dels macronutrients presenta un excés de lípids, això s'explica per una manca d'aliments rics en greixos. Des del punt de vista dels micronutrients (SENC) es cobreixen al 100%, a excepció de la vitamina A, D i B12, el calci i el ferro. Aquests micronutrients es relacionen a les deficiències dels grups alimentaris que es mostren a la taula 20.

LLAR 5:

Per a la llar de 5 o més persones (Llar 5), es calculen les racions i s'estandarditzen aquestes en llars de 5 persones.

Els aliments proteics d'origen animal, tenen topalls excepte la llet i el iogurt. Per aquest motiu, les racions i gramatges en funció d'aquests són per a una llar de 5 persones (Llar 5):

TAULA 25. Diferència de gramatges aliments proteics – Llar 5

ALIMENT	RACIONS MÀXIMES COMPRA	GRAMATGE/UNITAT APROXIMADA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Ous	15 racions	30 unitats	60 unitats	-30 unitats
Carn blanca	14 racions	1.400 g	3.000 g	-1.600 g
Carn vermella	5 racions	500 g	1.000 g	-500 g
Peix	10 racions	1.296 g	3.750 g	-2.450 g
Formatge fresc	4 racions	500 g	500 g	0

L'oli de girasol també compta amb topall. Per a una llar de 5 persona, cada 2 setmanes poden comprar 2 unitats:

TAULA 26. Diferència de gramatges oli de girasol – Llar 5

ALIMENT	RACIONS MÀXIMES COMPRA	GRAMATGE/UNITAT APROXIMADA	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Oli de girasol	44 racions	2.000 ml	2.250 ml	-250 ml

LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

D'altra banda, la resta d'aliments de la cistella bàsica de La Botiga no compten amb topalls de tal manera que, per 15 dies:

TAULA 22. Diferència de gramatges d'aliments sense topalls – Llar 4

ALIMENT	RACIONS RECOMANADES	GRAMATGE/UNITAT APROX.	QUANTITAT RECOMANADA (15 DIES)	DIFERÈNCIA DE GRAMATGES
Fruita i verdura	5 racions/dia/p	63,75 kg	63,75 kg	0
Pasta	10 racions/set/p	4.000 g	4.000 g	0
Arròs	20 racions/set/p	8.000 g	8.000 g	0
Llegum sec	8 racions/set/p	3.200 g	3.200 g	0
Llet	1 ració/dia/p	15 l	15 l	0
logurt	0,5 racions/dia/p	75 unitats	75 unitats	0



INFORME NUTRICIONAL CISTELLA BÀSICA - PUNTS

A la taula 28, es detallen les Ricardes necessàries per assolir la cistella bàsica de la llar 5:

TAULA 28. Resum Llar 5

ALIMENT	QUANTITAT	UNITATS FORMAT	RICARDES
Ous	30 unitats	30 unitats	10
Carn blanca	1,4 kg	2 pollastres	2
Carn vermella	500 g	5 hamburgueses	5
Peix	1.296 g	4 paquets tonyina	4
		4 llaunes sardina	4
Oli de girasol	2 l	2 l	8
Fruita i verdura	63,75 kg	8 caixes 8 kg	16
		0 caixa 4 kg	0
Pasta	4 kg	4.000 g	8
Arròs	8 kg	8.000 g	8
Llegum sec	3,2 kg	4.000 g	4
Llet	15 l	15 l	7,5
logurts	75 unitats	75 unitats	18,75
Formatge fresc	500 g	2 unitats	2
TOTAL			97,25

El total de Ricardes necessàries per la cistella bàsica per la llar 5 és de 97,25 per a 15 dies. En aquesta cistella bàsica faltarien, per assolir totes les recomanacions cada 15 dies:

- 30 ous,
- 2,45kg de peix,
- 1,6kg de carn,
- 500g de carn vermella,
- 250 mL d'oli de girasol,
- Aliments rics en greixos saludables com els fruits secs i/o oli d'oliva.

A la taula 29, es detalla la valoració nutricional aproximada, tenint en compte aliments representatius per a cada grup alimentari i la mitjana de gramatge per dia i persona de la compra, l'accés (taula 28).

**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

TAULA 29. Valoració nutricional aproximada - Llar 5

NUTRIENT	APORTACIÓ UNITAT	% AE
Energia	1.508,37 kcal	
Aigua	1.112,44 g	
Proteïna total	61,74 g	16,43%
Proteïna vegetal	36,05 g	9,6%
Proteïna animal	25,69 g	6,84%
Lípids totals	41,40 g	24,79%
Àcids grassos saturats	6,8 g	4,07%
Àcids grassos monoinsaturats	10,18 g	6,09%
Àcids grassos poliinsaturats	20,55 g	12,31%
Colesterol	114,44 mg	
Glúcids totals	220,82 g	58,78%
Sucres digeribles	74,4 g	19,8%
Polisacàrids digeribles	146,43 g	38,97%
Fibra alimentària total	32,14 g	
Etanol	0,00 g	
Sodi	412,39 mg	
Potasi	3.119,34 mg	
Calci	811,3 mg	
Magnesi	344,94 mg	
Fòsfor	1.004,41 mg	
Ferro	11,85 mg	
Zinc	7,69 mg	
Vitamina A total	311,75 mcg e.r.	
Retinoides totals	59,08 mcg	
Carotenoides totals	1.516,03 mcg	
Vitamina D	1,00 mcg	
Vitamina E	20,21 mg e.t.	
Vitamina B1 (tiamina)	1,12 mg	
Vitamina B2 (riboflavina)	1,40 mg	
Niacina	13,61 mg	
Vitamina B6	1,64 mg	
Àcid fòlic	536,75 mcg	
Vitamina B12 (cianocobalamina)	2,06 mcg	
Vitamina C	212,54 mg	

Font: Taula de composició d'Aliments CESNID. 2003

	NECESSITATS NUTRICIONALS	
	Assolides	Recomanades
Energia	1.508 kcal	
Hidrats de carboni	59%*	50 - 55%
Lípids	25%	30 - 35%
Proteïna	16%*	12 - 15%

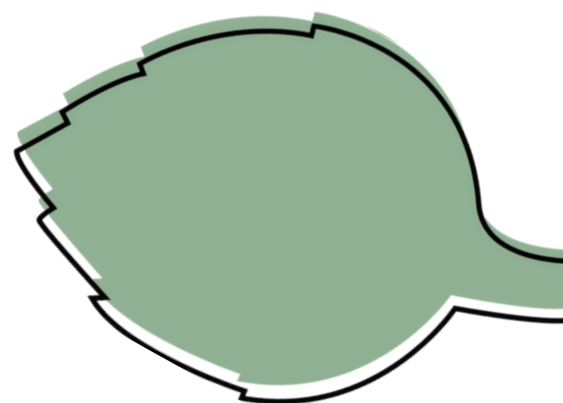
*Valor elevat

Si tenim en compte les necessitats nutricionals la llar 5 dels macronutrients presenta un deficiència de lípids, això s'explica per una manca d'aliments rics en greixos. Des del punt de vista dels micronutrients (SENC) es cobreixen al 100%, a excepció de la vitamina A, D i B12, el calci i el ferro. Aquests micronutrients es relacionen a les deficiències dels grups alimentaris que es mostren a la taula 25.

4. CONCLUSIONS

Tal com hem vist anteriorment i tenint en compte, els supòsits assumits detallats, es pot extreure que:

- Les recomanacions nutricionals proteiques queden cobertes per la combinació de l'oferta d'aliments d'origen animal i vegetal. Tenint en compte les recomanacions nutricionals de freqüència de consum de l'ASPCAT, l'oferta de proteïna animal (ous, carn i peix) és inferior, però es compensa amb l'oferta de proteïna vegetal (llegums).
- L'ASPCAT indica recomanacions nutricionals de l'oli d'oliva verge extra. La Botiga ha adaptat el producte per l'augment de preu substituint-lo per l'oli de girasol. Es per això, que el gramatge per persona necessari per cuinar s'ha establert en 3 racions, corresponent a 30mL, i a excepció de les llars 5, la compra s'adapta a les seves necessitats.



**LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS**

A la taula 30, es detalla la despesa de Ricardes per llar, per poder cobrir les recomanacions nutricionals i els gramatges establerts a la taula 4, tenint en compte els topalls:

TAULA 30. Taula resum de la despesa de Ricardes per compra

ALIMENT	LLAR 1	LLAR 2	LLAR 3	LLAR 4	LLAR 5
Ous	2	4	6	8	10
Carn blanca	1	1	2	2	2
Carn vermella	1	2	3	4	5
Tonyina	1	2	3	4	4
Sardines	1	2	3	4	4
Oli de girasol	4	4	8	8	8
Caixa fruita i verdura 8 kg	2	6	10	12	16
Caixa fruita i verdura 4 kg	1	1	0	1	0
Pasta	2	4	6	8	8
Arròs	2	4	5	7	8
Llegum sec	1	2	2	3	4
Llet	1,5	3	4,5	6	7,5
logurt	3,75	7,5	11,25	15	18,75
Formatge fresc	1	1	2	2	2
RICARDES ASSIGNADES	40	55	70	85	100
RICARDES COMPRA	24,25	43,5	65,75	84	97,25

A la taula 31, es mostra les quantitats dels aliments que no cobreixen al 100% les necessitats nutricionals indicades per l'APSCAT, per tipologia de llar:

TAULA 31. Taula resum aliments deficitaris

ALIMENT	LLAR 1	LLAR 2	LLAR 3	LLAR 4	LLAR 5
	Gramatge/unitats	Gramatge/unitats	Gramatge/unitats	Gramatge/unitats	Gramatge/unitats
Ous	6 unitats	12 unitats	18 unitats	24 unitats	30 unitats
Carn blanca	0	500 g	400 g	1 kg	1,6 kg
Carn vermella	100 g	200 g	300 g	400 g	500 g
Peix	426 g	852 g	1,28 kg	1,7 kg	2,45 kg
Oli de girasol	0	0	0	0	250 ml
Fruits secs	90 g	180 g	270 g	360 g	450 g
Oli d'oliva	150 g	300 g	450 g	600 g	750 g

LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

Encara que l'objectiu nutricional de La Botiga, no és cobrir el 100% de les necessitats es cobreixen els farinacis (arròs, pasta i patata), les verdures i hortalisses, la fruita, l'oli de girasol per cuinar (exceptuant la llar 5), els làctics i les llegums.

Els grups alimentaris, com els ous, la carn i el peix en conserva, cobreixen entre un 40-50% de les necessitats nutricionals, en canvi, hi ha una manca del 100% en el peix fresc, l'oli d'oliva i de fruits secs.

A la taula 32, es recull l'anàlisi nutricional per persona i dia, tenint en compte els macronutrients segons la tipologia de llar amb l'anàlisi:

TAULA 32. Macronutrients i energia assolits per llar

	% MACRONUTRIENTS RECOMANATS	% MACRONUTRIENTS ASSOLITS				
		Llar 1	Llar 2	Llar 3	Llar 4	Llar 5
Hidrats carboni	50 - 55%	49%*	59%*	53%	49%*	59%*
Lípids	30 - 35%	36%*	25%*	31%	38%*	25%*
Proteïna	12 - 15%	15%	16%*	15%	14%	16%*
Energia	S/D	2.095 kcal	1.751 kcal	1.718 kcal	1.937 kcal	1.508 kcal

*Dèficits o excés

Les llars 2 i 5 presenten un percentatge reduït de lípids, fet condicionat per la manca d'oferta de productes rics en greixos saludables, com l'oli d'oliva i els fruits secs. Aquestes recomanacions es tenen en compte per garantir l'accés a aliments cardiosaludables, com els que es troben en la dieta Mediterrània. No obstant això, en altres dietes, els percentatges de lípids es veuen reduïts. Per tant, es podria considerar que mantenen una proporció acceptable respecte als macronutrients dins dels marges establerts.

L'anàlisi de micronutrients ens permet detectar un dèficit de les vitamines A i D, a totes les llars, i de la vitamina B12, a les llars 2, 3, 4 i 5. A més, del calci i el ferro. Aquest dèficit, es relaciona directament a la manca d'aliments que trobem a la taula 31.



5. ALTRES CONSIDERACIONS

- Incorporar verdura en altres formats proporcionats per La Botiga, com cremes i/o macedònia de verdures, sofregit de tomàquet, compota de poma...
- La Botiga ofereix aliments de consum ocasional; per això, és important continuar treballant en l'educació per capacitar les persones en la seva elecció.
- Es recomana afegir amb el següent ordre, sempre que sigui possible, els aliments a l'oferta de La Botiga:
 - Fruits secs crus o torrats sense sal
 - Peix blau o blanc
 - Oli d'oliva
 - Ous
- Per poder cobrir les necessitats nutricionals, a les llars 1, 2 i 3, disposen de Ricardes per gastar en altres productes, però les llars 4 i 5, no tenen disponibilitat per poder cobrir-les. S'haurà de valorar el cost dels nous productes, com el fruits secs o el peix, si finalment s'implementen a La Botiga. I tenir en compte, els productes externs a l'alimentació necessaris, com higiene i neteja.



6. CISTELLA BÀSICA IDEAL (SENSE TOPALLS)

A partir de les dades recollides al llarg d'aquest informe, a la taula 33 es detalla la compra bimensual ideal, sense topalls i cobrint les necessitats bàsiques nutricionals al 100% recomanades per l'APSCAT i el SENC:

TAULA 33. Compra bàsica (sense topalls) - Llar 1, llar 2, llar 3.

ALIMENT	LLAR 1		LLAR 2		LLAR 3	
	Format	Ricardes	Format	Ricardes	Format	Ricardes
Ous	1 dotzena	4	2 dotzenes	8	3 dotzenes	12
Carn blanca (pollastre sencer)	1 pollastre	1	2 pollastres	2	3 pollastres	3
Carn vermella (hamburguesa vedella 100 g)	2 unitats	2	4 unitats	4	6 unitats	6
Tonyina (3 llaunes)	1 paquet	1	2 paquets	2	3 paquets	3
Sardines (1 llauna)	1 llauna	1	2 llaunes	2	3 llaunes	3
Peix congelat	430 g	N/A	850 g	N/A	1,3 kg	N/A
Oli de girasol	1 L	4	2 L	8	2 L	8
Caixa fruita i verdura 8 kg	12,7 kg	2	28 kg	6	40 kg	10
Caixa fruita i verdura 4 kg		1		1		0
Pasta	2 paquets 0,5 kg	2	4 paquets 0,5 kg	4	6 paquets 0,5 kg	6
Arròs	2 paquets 1 kg	2	4 paquets 1 kg	4	5 paquets 1 kg	5
Llegum seca	1 paquet 1 kg	1	2 paquets 1 kg	2	2 paquets 1 kg	2
Llet	3 L	1,5	6 L	3	9 L	4,5
logurt	15 unitats	3,75	30 unitats	7,5	45 unitats	11,25
Formatge fresc (250 g)	1 unitat	1	1 unitat	1	2 unitats	2
Fruits secs (1 ració)	90 g	N/A	180 g	N/A	270 g	N/A
Oli d'liva (1 ració/dia)	150	N/A	300	N/A	450	N/A
TOTAL RICARDES		22,5		54,5		75,75

*en lila els productes que no formen part de l'oferta , per tant, no disposen de Ricardes assignades.

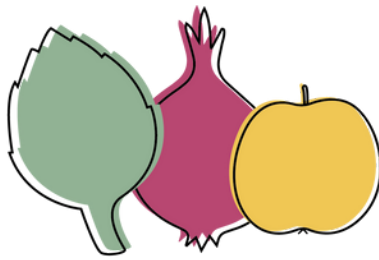
LA BOTIGA | ANÀLISI DE LA CISTELLA BÀSICA I COMPRA
AMB LA PROPOSTA DEL SISTEMA DE PUNTS

TAULA 33. Compra bàsica (sense topalls) - Llar 4 i llar 5

ALIMENT	LLAR 4		LLAR 5	
	Format	Ricardes	Format	Ricardes
Ous	4 dotzenes	16	5 dotzenes	20
Carn blanca (pollastre sencer)	4 pollastres	4	4 pollastres	4
Carn vermella (hamburguesa vedella 100 g)	8 unitats	8	10 unitats	10
Tonyina (3 llaunes)	4 paquets	4	5 paquets	5
Sardines (1 llauna)	4 llaunes	4	5 llaunes	5
Peix congelat	1,7 kg	N/A	2,5 kg	N/A
Oli de girasol	3 L	12	4 L	16
Caixa fruita i verdura 8 kg	52 kg	12	63,75 kg	16
Caixa fruita i verdura 4 kg		1		0
Pasta	8 paquets 0,5 kg	8	8 paquets 0,5 kg	8
Arròs	7 paquets 1 kg	7	8 paquets 1 kg	8
Llegum seca	3 paquet 1 kg	3	4 paquets 1 kg	4
Llet	12 L	6	18 L	7,5
logurt	60 unitats	15	75 unitats	18,75
Formatge fresc (250 g)	2 unitats	2	2 unitats	2
Fruits secs (1 ració)	360 g	N/A	450 g	N/A
Oli d'liva (1 ració/dia)	600	N/A	750	N/A
TOTAL RICARDES		102		124,5

*en lila els productes que no formen part de l'oferta , per tant, no disposen de Ricardes assignades.





LA BOTIGA

alimenta • cuida • transforma