

IV Workshop INSA·UB - Càtedra UB-DANONE  
**Alimentació Saludable i Sostenible:  
“Aliments Plant -Based ”**

# Concurs d'infografies

Participació oberta a **estudiants** de grau, màster i doctorat de la UB

Elabora una infografia sobre:

- **Alternatives vegetals** a plats o productes amb ingredients d'origen animal
- Propostes per a **reduir la petjada de carboni** de la teva dieta

Presenta'l de forma visual i explica'l en només **3 minuts!**

# Concurs d'infografies

## PROPOSTA 1

Elaborat per:

Júlia Abad i Laura Tortosa



# Concurs d'infografies

# Tupper plant-based

Cómo prepararlo de forma sencilla

- 1 Elige tu base** priorizando las opciones integrales ricas en fibra
  - Verduras
  - Arroz
  - Legumbres
  - Pasta
  - Quinoa
- 2 ¡No olvides la proteína!**
  - Soja (Tofu, edamame, soja texturizada...)
  - Seitán
  - Frutos secos
  - Si te quedas con hambre...
    - Palitos de zanahoria
    - Hummus
    - Crema de cacahuete
- 3 Escoge tu salsa** Incluyendo grasas saludables
  - AOVE
  - Guacamole
  - Tahini
  - Salsa de yogur
  - Salsa de soja
- 4 Deja sitio para el postre**
  - Fruta
  - Yogur

UNIVERSITAT DE BARCELONA  
Càtedra DANONE

Infografía elaborada Alba Martín García y Clara Abarca Rivas

PROPOSTA 2

Elaborat per:

Alba Martín i Clara Abarca

Concurs  
d'infografies

PROPOSTA 3  
Elaborat per:  
David Martínez

# Alimentació saludable i sostenible: "Alimentació Plant-Based"

LA SOLUCIÓ AL CANVI CLIMÀTIC ÉS A LES NOSTRES MANS  
... I ALS NOSTRES PLATS



PODEM AJUDAR AL  
PLANETA MENJANT  
MÉS VEGETALS



PERÒ...  
"I LES PROTEÏNES?"



GAUDIM DE MOLTES  
ALTERNATIVES PER A QUE  
NO SUPOSI UN PROBLEMA



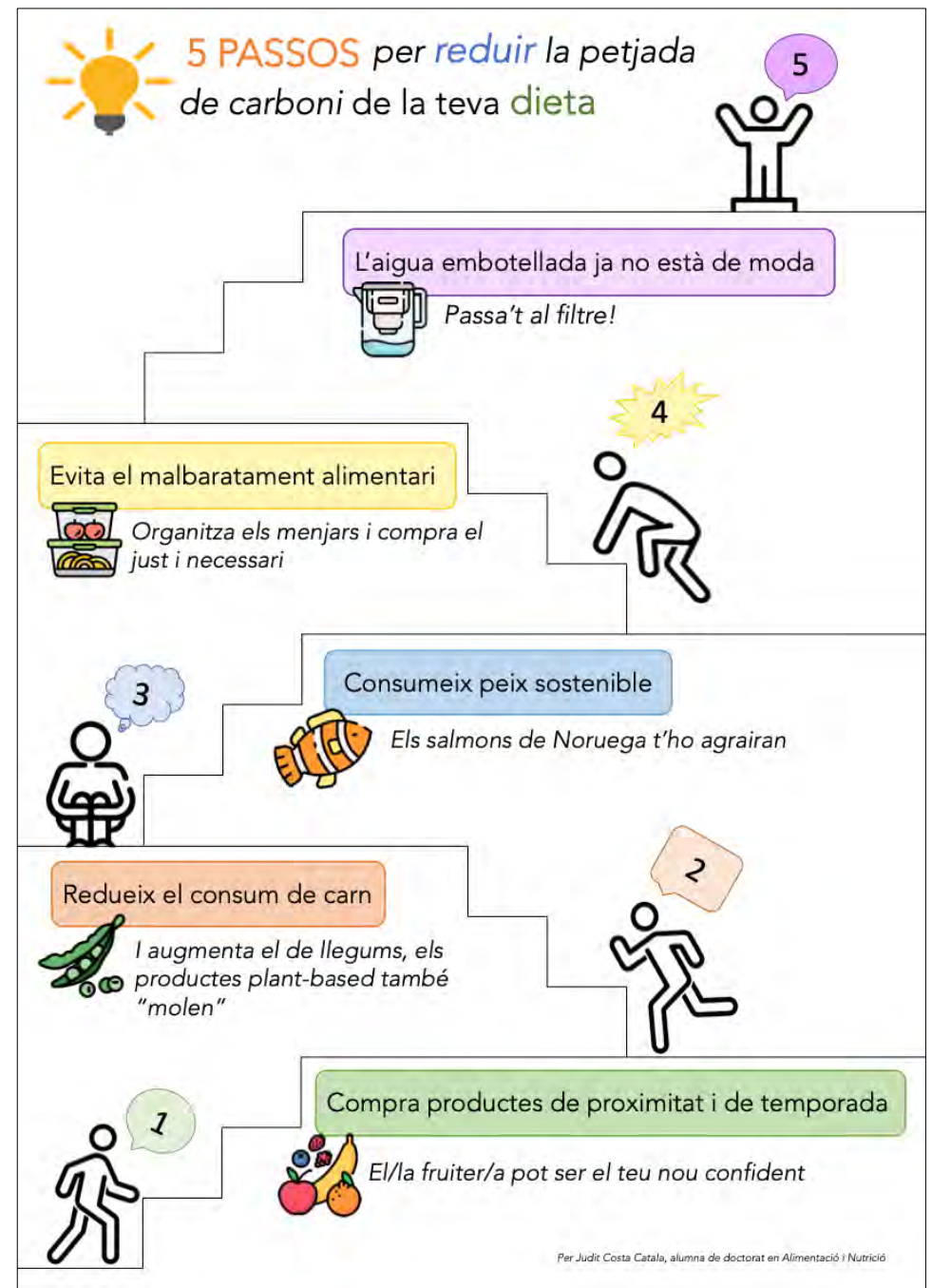
GRÀCIES A LA  
COOPERACIÓ DELS  
CONSUMIDORS I LA  
INDÚSTRIA  
S'HA FORMAT EL  
MOVIMENT "PLANT-  
BASED"



**CADA ÀPAT COMPTA PER SALVAR EL PLANETA!**

# Concurs d'infografies

PROPOSTA 4  
Elaborat per:  
Judith Costa



# Concurs d'infografies

PROPOSTA 5  
Elaborat per:  
Olga Rodriguez

## Alternatives vegetals a plats típics animals

**PASTA**  
Podem fer la recepta de pasta bolonyesa que encanta a tothom si en lloc de posar carn trinxada substituïm amb soja texturitzada.

**AMANIDA**  
Les amanides verdes sempre van bé però en lloc de posar tonyina podem posar fruits secs.

**HAMBURGUESA**  
Una hamburguesa feta a casa de lleties amb la seva ceba i el seu tomàquet es la millor alternativa a un sopar de pel·lícula

**PATÉS**  
No oblidem l'hora del dinar informal i fem un picapica de patés vegetals, ja pot ser d'albergínia, d'anacards o carxofes... Hi han moltes possibilitats!

**GUISAT**  
I el típic guisat de casa també el podem arreglar si deixem de banda la cansalada i el xoriço, podem fer un plat complet de cigrons amb arbs i les verdures que més us vinguin de gust, mai falla

**FRICANDÓ**  
Per finalitzar i com recepta especial farem cinc cèntims d'aquest plat català i la seva versió sense animals si posem heura en lloc de vedella, no el deixeu passar l'oportunitat i proveu de fer-ho que no us decepcionarà

# Concurs d'infografies

PROPOSTA 6  
Elaborat per:

Blanca Barrau i Ricardo López

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

Consells per a reduir l'impacte mediambiental a la teva dieta

- APOSTEU PEL COMERÇ LOCAL**  
Productes de temporada i de km 0
- REDUÏU EL MALBARATAMENT ALIMENTARI A LA LLAR**  
Menjar innecessari  
Restes alimentàries = recurs aprofitable (ABOD, BANC DELS ALIMENTS, ETC.)
- RECICLA**  
Envasos de plàstic i/o materials que no respectin el mediambient
- REDUÏU EL CONSUM DE CARN VERMELLA**  
Llegums, arròs, verdures  
Carn
- MENGEU MÉS FRUITES I FERDURES**  
Aliments Plant-Based!
- REUTILITZEU**  
Bossa pròpia i de roba
- COMPARTIU LA INFORMACIÓ**  
Sensibilitzar la resta de la població
- EVITEU ELS ALIMENTS PROCESSATS**  
Aliments ultraprocessats i/o els aliments quilomètrics

CONTRIBUIREU DIRECTAMENT A:

- 12 ENERGIA I CLIMA RESPONSABLES
- 13 VIDES I OCEANS SAUS
- 14 VIDA SUBMARINA

Redim la petjada! CO<sub>2</sub>

IV Workshop INSA-UB - Càtedra UB-DANONE  
Alimentació Saludable i Sostenible:  
“Aliments Plant -Based ”

## Concurs d'infografies



Ajudeu-nos a  
escollir  
el/la guanyador/a!