

Associació d'obesitat i trastorns de la conducta alimentària infanto-juvenil



AOTI

Qui som?

- **Montse Rius:** psicòloga, coach i educadora infantil.
- **Laura Labèrnia:** nutricionista, tecnòloga dels aliments i en procés de màster en fisiologia integrativa.
- **Carme Samsó:** infermera i màster en nutrició i dietética.

Nutrició i alimentació

- **ALIMENTACIÓ:** obtenir de l'entorn productes ja siguin processats o no, els aliments.
- **NUTRICIÓ:** procés involuntari on els aliments es transformen en nutrients i s'incorporen a les estructures fisiològiques de l'organisme.

NUTRIENT:

Substància útil per al metabolisme, que es troba en els aliments i és incorporada a l'organisme mitjançant el procés de digestió.

Una **malnutrició** sostinguda en un temps més o menys llarg, comporta l'aparició de disfuncions o **patologies**.

Diabetis Mellitus tipus 2, hipertensió arterial, obesitat, anèmia, alteracions hormonals, síndrome metabòlic, alteracions de l'estat d'ànim, etc.

Nutrients necessaris per viure

- **Hidrats de carboni:** energia.
 - **Greixos saludables:** hormonal, transport vitamines liposolubles, mucoses, absorció de calci.
 - **Proteïnes:** hormonal, transport oxigen, defenses (immunitària), funcionament muscular.
 - **Vitamines**
 - **Minerals**
- } Regulen moltes funcions de l'organisme (exemples)
- **Aigua:** transport de nutrients, regulació temperatura corporal, reaccions metabòliques, ...

Nutrients , fonts i funcions

PROTEÏNES funcions:



- **Hormonal:** reguladores d'activitats cel·lulars.
- **Transport:** de substàncies en sang (com el ferro i l'oxigen).
- **Immunitària:** anticossos encarregats de defensar contra agents estranys.
- **Catalitzadors biològics:** enzims que acceleren les reaccions metabòliques.
- **Contracció muscular:** l'actina i miosina són proteïnes contràctils.
- **Resistència:** formació d'estructures de l'organisme i teixits.
- **“Energètica”:** en cas de necessitat “extrema”.



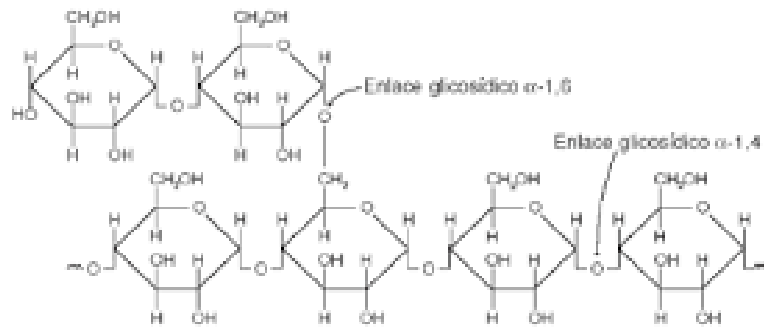
Nutrients , fonts i funcions

HIDRATS DE CARBONI

Funcions:

- **Energètics:** Subministren energia pels processos corporals.

Quan els ingerim en grans quantitats, l'organisme no els pot utilitzar tots de cop com a font d'energia i es veu obligat a reservar-ne una petita quantitat al fetge, en forma de glicogen, i transformar la resta en greixos.

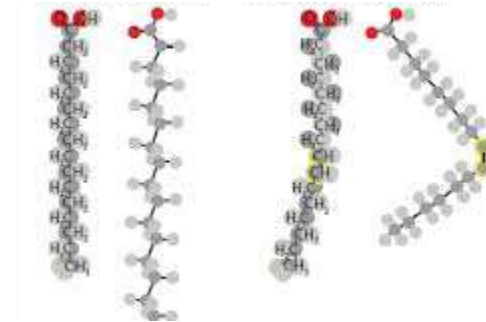


Nutrients , fonts i funcions

GREIXOS (LÍPIDS)

Funcions:

- **Energètics:** material de reserva.
- **Transporten vitamines liposolubles:** aportació i absorció de les vitamines A, D, E i K.
- **Aporten àcids grassos no saturats:** Són àcids grassos essencials, és a dir, que el nostre cos no pot sintetitzar.
- **Afavoreixen l'absorció de calci:** juntament amb la vitamina D, al budell prim.



Nutrients , fonts i funcions

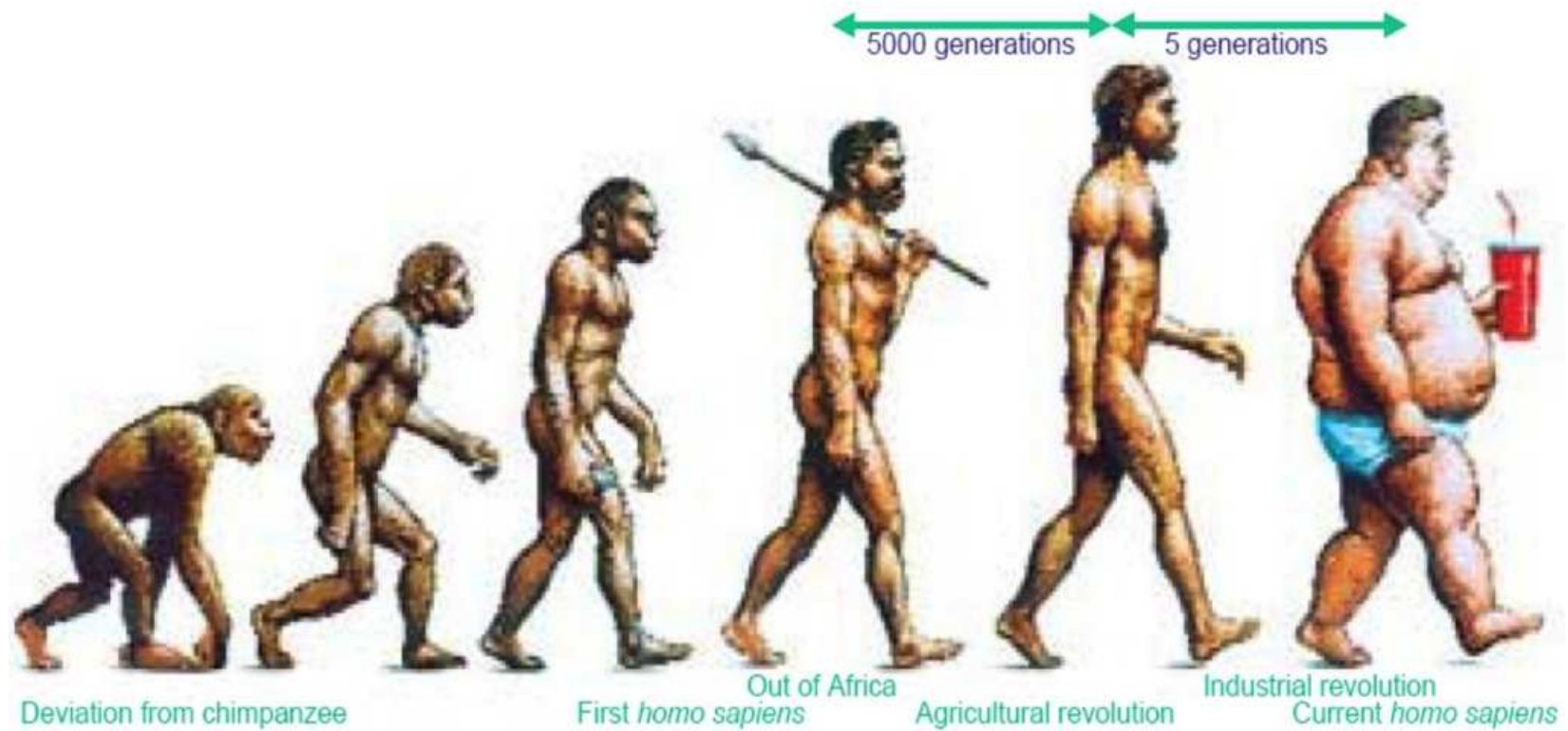
VITAMINES i MINERALS

Funcions:

Substàncies indispensables pel funcionament normal de totes les cèl·lules vives de l'organisme.



Evolutionary medicine



Fonts d'on treure aquests nutrients

- Fruita
- Fruita seca
- Tubercles
- Vegetals
- Llegums

- Carn
- Peix
- Ou
- Làctics
- Cereals

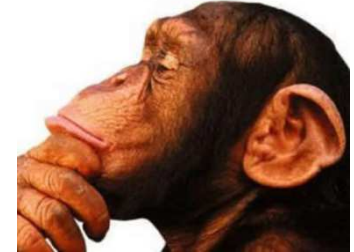
Fonts d'on treure aquests nutrients

Grups de nutrients	Fonts (aliments)
Proteïna -Origen animal -Origen vegetal	Ou, carn, peix. Llegum+cereal (arròs, pa, pasta, ...)
Hidrats de carboni -D' absorció lenta -D' absorció ràpida	Arròs, pa, pasta, llegum, patata. Fruita, suc de fruita, sucre, mel, llet.
Greixos -Saturats -Insaturats	Embotits, cacauets, menjars preparats, fregits, ... Fruits secs, oli d'oliva cru, peix blau, ...
Vitamines -Liposolubles (A,D,E) -Hidrosolubles (B's, C)	Aliments amb contingut gras. Fruita fresca, verdura fresca.
Minerals (ferro, calci, ...)	Fruita fresca i seca, cereals, carn, peix, làctics, verdura, ...
Aigua	

Piràmides?



Orígens de la piràmide



Estats Units anys 50 per:

- Ancel Keys, director del Laboratori de Higiene Fisiològica de la Universidad de Minnesota (*greixos causants de malalties cardiovasculars*)
➡ **NO s'ha demostrat evidencia científica.**
- George McGovern un popular senador dels Estats Units: Guía de Objetivos Dietéticos de Estados Unidos
➡ **Piràmide basada en teoria Keys.**
- Departament d' Agricultura dels Estats Units (USDA) i l' Institut Nacional de Salut Americà (NIH).

Bases de la nova piràmide alimentària...

Harvard elimina la leche de la guía de alimentos saludables

Lunes, 02 de Septiembre de 2013 02:15 [SECTORES](#) - [INGREDIENTES](#) [NUTRICIÓN](#)

De acuerdo a la información presentada por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, la leche fue eliminada de la guía de alimentación saludable, la cual según su guía llamada Healthy Eating Plate, la leche debería ser sustituida preferentemente por agua.

Los cereales NO deberían ser la base de nuestra alimentación

[MARCOS VG](#) | 27 Noviembre 2013 23:38 hrs.

Los cereales no son digeribles en su estado natural, y no empezaron a representar una parte relevante de nuestra alimentación hasta la época reciente (menos de 5.000-8.000 años en muchas zonas del mundo).

Què és el que realment no necessiten?



27/10/2017

AOTI

Què és el que realment no necessiten?



Esmorzars i berenars, moments complicats?



Les etiquetes dels aliments envasats, han de contenir la informació següent:

- **Denominació de l'aliment.**
- **Llista d'ingredients**
- **Ingredient o coadjuvant tecnològic que puguin causar al·lèrgies o intoleràncies**
- **Quantitat de determinats ingredients**
- **Quantitat neta de l'aliment**
- **Data de duració mínima o caducitat**
- **Condicions especials de conservació i/o utilització**
- **Nom o raó social i adreça del responsable**
- **País d'origen o lloc de procedència**
- **Forma d'ús**
- **Grau alcohòlic si la beguda té més d'un 1,2%**
- **Informació nutricional (a partir del 13-12-2016)**
- **Lot**

REFERENT D'AULA

The image shows a product label for 'SALMON NORUEGO AHUMADO' (SALMÓ NORUEG FUMAT) by the brand 'bonArea'. The label is divided into several sections with arrows pointing to specific parts, each labeled in Catalan:

- caducitat** (expiry date): Points to 'FECHA DE CADUCIDAD: 02-03-13'.
- lot** (lot): Points to 'LOTE: 589003112'.
- punt verd** (green dot): Points to the 'punto verde' logo.
- empresa** (company): Points to the 'bonArea' logo and company information.
- ingredients** (ingredients): Points to the 'Ingredientes' section.
- recomanacions** (recommendations): Points to the 'Consumir preferentemente antes de:' section.
- envàs** (packaging): Points to the 'Producto envasado al vacío' section.
- conservació** (preservation): Points to the 'Conservar entre 0° y 5° C' section.
- pes** (weight): Points to the 'Peso neto al envasar: 100 g' section.
- nutrients** (nutrients): Points to the 'INFORMACION NUTRICIONAL' table.
- Codi de barres** (barcode): Points to the barcode at the bottom.

FECHA DE CADUCIDAD: 02-03-13
LOTE: 589003112

bonArea
 Sempino, 8 - 25210 Sabana Seca - Tel: 972 21 101
 www.bonarea.es

SALMON NORUEGO AHUMADO
SALMÓ NORUEG FUMAT

Ingredientes: Salmón Noruega (Salmo Salar), sal y humo de maderas nobles. Salmón criado en Noruega.
Ingredientes: Salmó Norueg (Salmo Salar), sal i fum de fustes nobles. Salmó criat a Noruega.

Consumir preferentemente antes de:
 Consumir preferentment abans de:

INFORMACION NUTRICIONAL	Valor energético: 845 kJ/203 kcal
PROTEÍNAS: 21g	
HIDRATOS DE CARBONO: 0,5g	
GRASAS: 13g	

Ver frontal del envase
 Veure frontal de l'envàs

Producto envasado al vacío
 Conservar entre 0° y 5° C
 Producte envasat al buit
 Conservar entre 0° i 5° C

Peso neto al envasar: 100 g
 Pes net a l'envasar:

8 413585 009726

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALOR MEDIO POR 100 ml.	
VALOR ENERGÉTICO	44 kcal (185 kJ)
PROTEÍNAS	3'05 g
HIDRATOS DE CARBONO	4'45 g
GRASAS	1,55 g
CALCIO	123 mg (15% CDR)*
VITAMINA A	120 µg (15% CDR)*
VITAMINA D	0,75 µg (15% CDR)*
VITAMINA E	1,50 mg (15% CDR)*
*(CDR): Cantidad Diaria Recomendada	
.....	
UNA VEZ ABIERTO ESTE ENVASE DEBE	
CONSERVARSE EN EL FRIGORÍFICO	
.....	
E-15.93/L CEE E-15.68/LE CEE	

L'etiqueta ens informa del **valor energètic** i de la **composició de nutrients** que hi ha en 100 ml d'aquest aliment.

VALOR ENERGÈTIC : 44 Kcal

Això significa que 100 ml d'aquest producte ens donen una energia de 44 kcal.

Pregunta :

Si bebem 200 ml, quantes kcal estem prenent ?

Data de caducitat

Aliments microbiològicament molt peribles, que poden suposar un perill immediat per a la salut humana, després d'un curt període de temps.



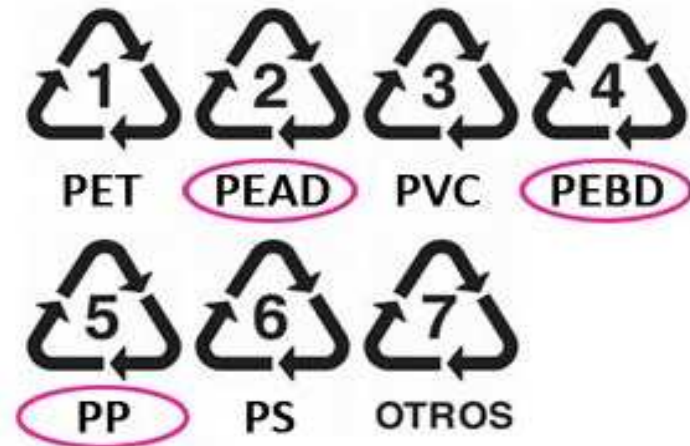
Data de consum preferent

Aliments durables, no es fan malbé si es conserven adequadament.



ENVASOS PLÀSTICS I BPA:

- el bisfenol A o BPA, un compost químic amb activitat hormonal que també conté la pintura que recobreix l'interior de les llaunes de conserva, els segelladors dentals i alguns productes farmacèutics. El BPA actua com un pertorbador que quan entra a l'organisme pot causar alteracions en el funcionament del sistema endocrí.



1. PET (Polietileno Tereftalato)
2. PEAD (Polietileno de Alta Densidad)
3. PVC (Poli - Cloruro de Vinilio)
4. PEBD (Polietileno de Baja Densidad)
5. PP (Polipropileno)
6. PS (Poliestireno)
7. OTROS

 = **más seguros** para almanecar alimentos, agua y otros líquidos.

Etiquetatges especials

CÓDIGOS DE IDENTIFICACIÓN DE RESINAS DE PLÁSTICO



Comprobar el símbolo en el fondo del producto o en el etiquetado.

Productos plásticos MAS SEGUROS. 2, 4 y 5



Las botellas marcadas con el código (1, PET ó PETE) Polietileno de tereftalato. Se deben utilizar solamente una vez, en sucesivas veces podría desprender DEHP un ftalato tóxico.

Plásticos que hay que evitar



Etiquetatges especials

Productes ecològics



- Els productes ecològics són aquells que provenen d'una producció conforme a les normes establertes en la normativa en totes les etapes de la producció, preparació i distribució. La producció ecològica té com a objectiu la obtenció de varietat d'aliments i productes agrícoles obtinguts mitjançant processos que no facin malbé el medi ambient, la salut humana i la salut i benestar d'animals i plantes. Per saber si realment comprem productes que provenen de l'agricultura o ramaderia ecològica ens hem de fixar en l'etiquetatge.



Pel que fa a la producció agrària ecològica, des de l'1 de juliol de 2010 obligatòriament hi haurà d'aparèixer l'etiqueta ecològica de la Unió Europea "EUROFULLA" i, a Catalunya, haurà d'anar acompanyada del segell del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).



En el último año aumentó 6,4%:

Crece el gasto en productos *light*, pero esto no es sinónimo de bajas calorías

El uso de los términos *light* o *diet* es comercial, y está asociado a la reducción de algún nutriente del alimento, y no necesariamente menos azúcar o grasa.

Palabras clave

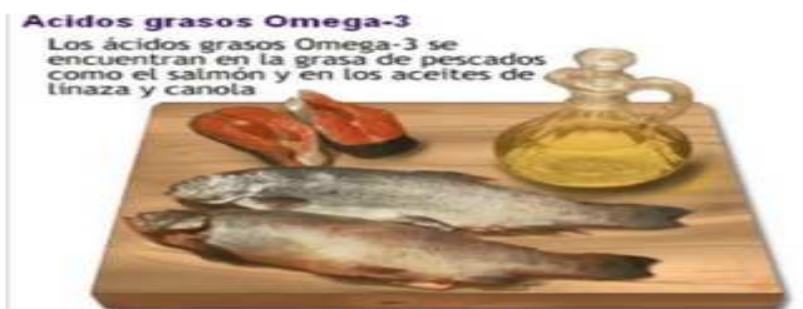
Light o diet
Los productos con estas etiquetas tienen una reducción de algún nutriente, pero no necesariamente de calorías.

Light
Significa que el producto ha sido modificado para reducir su contenido de un nutriente.

Diet
Significa que el producto ha sido modificado para reducir su contenido de azúcar o grasa.

Reducido
Significa que el producto ha sido modificado para reducir su contenido de un nutriente.

Productes light?
No engreixen ?



Llet amb omega 3
Què és "omega 3" ?

Greixos hidrogenats



Els greixos en l'alimentació

Per què hem de prendre greixos?

- Els greixos sacien la gana i l'ansietat.
- Ajuden a equilibrar la calor corporal.
- Són una font d'energia.
- Ajuden a absorbir vitamines liposolubles.
- Participen en la coagulació sanguínia i la pressió arterial.
- Són part de les membranes cel·lulars i de les hormones, per tant, els necessitem per al manteniment estructural i el funcionament de tot el cos.

INSATURATS

Què són?

- Els greixos insaturats, coneguts com a greixos bons, són d'origen vegetal i d'origen animal.
- Són líquids a temperatura ambient.
- Dins aquest grup trobem els greixos monoinsaturats i els greixos poliinsaturats (omega-6, omega-3).

Redueixen el colesterol, el risc de contraure malalties cardiovasculars, arteriosclerosi, etc.

Quan s'ha de consumir?

- Entre el 25% i el 35% del total diari de quilocalories.

On es troben?

Salmó	Sardina	Margarina
Nou	Musclo	Tonyina
Olives	Oli d'oliva	Ametlla
Advocat	Xia	Arròs integral

SATURATS

Què són?

- Els greixos saturats, coneguts com a greixos dolents, són d'origen animal.
- Són sòlids a temperatura ambient.

En excés augmenten el colesterol, risc de contraure malalties cardiovasculars, arteriosclerosi, etc.

Quan s'ha de consumir?

Menys del 10% del total diari de quilocalories.

On es troben?

Vedella	Xai	Porc
Embotits	Salsitxes	Llet
Mantega	Formatge	Logurt
Rovell d'ou	Xocolata	Pa industrial
Gelats	Llet condensada	Refrescos

TRANS

Què són?

- Els greixos trans, coneguts com àcids grassos trans, són uns tipus de greixos que poden ser produïts industrialment quan es produeixen olis parcialment hidrogenats.
- També es troben en petites quantitats a la carn de les cabres, ovelles i vaques, a la llet i als seus derivats.

Una ingesta elevada de greixos trans incrementa substancialment el risc de cardiopaties, més que qualsevol altre nutrient en una base calòrica.

Quan s'ha de consumir?

- Menys del 1% del total diari de quilocalories.

On es troben?

Galetes	Brioixeria industrial	Patates xips
Snacks	Precuinats	Congelats
Menjar ràpid	Sopes	Salses

Greixos hidrogenats, com identificar-los?

INGREDIENTES: Aceites vegetales comestibles hidrogenados y sin hidrogenar, agua, sal yodada, suero de leche en polvo, mono y diglicéridos, lecitina de soya , 0,1% de sorbato de potasio como conservador, ácido cítrico, vitamina E, saborador artificial, colorante natural (extracto de annato) y vitaminas A y D.

Nutrition Facts		Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Serv. Size 4 cookies (32g)		Total Fat 7g	11%	Total Carb. 20g	7%
Servings 9		Sat. Fat 4.5g	23%	Dietary Fiber 1g	4%
Calories 150		Trans Fat 0g		Sugars 10g	
Calories from fat 60		Cholest. 0mg	0%	Protein 2g	
		Sodium 115mg	5%		
		Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 4%			
INGREDIENTS: Enriched flour, riboflavin, sugar, partially hydrogenated vegetable oil, cocoa, cornstarch, hydrogenated oils, soy lecithin, salt, caramel color, artificial flavors.					

Etiquetatge d'aliments lliures de greixos hidrogenats



Consells pràctics a l'hora de comprar productes alimentaris

- Els aliments no envasats han d'estar fora de l'abast del públic o protegits per vitrines, sobretot aquells que no es puguin rentar o coure abans de consumir-los.
- Els aliments congelats i els refrigerats cal obtenir-los directament de les instal·lacions frigorífiques, o bé de les d'emmagatzematge o les d'exposició.
- Els aliments que es consumeixen sense coure (formatge, pernil i xarcuteria en general) no s'han de tocar amb les mans.
- Els embolcalls, així com les caixes i les bosses que estiguin en contacte amb els aliments, han d'ésser de materials nous i nets.
- Les llaunes de conserva no han d'estar rovellades ni inflades.
- Els bolets han de ser tendres, sencers i classificats per espècies.
- La carn en canal (sencera, tallada per la meitat o a quarts), les peces senceres d'aviram i els conills cal que portin la marca sanitària que n'acredita la procedència i el reconeixement sanitari.
- La carn ha d'ésser picada davant nostre, o bé envasada amb la indicació de les dates d'elaboració i caducitat.
- Els musclos, les cloïsses, les ostres, etc., han d'arribar envasats al punt de venda i correctament identificats perquè en puguem conèixer l'origen. Cal rebutjar-ne els que estiguin oberts, ja que només són vius quan les valves estan tancades.
- Els derivats làctics (mantega, nata, iogurts, batuts, cremes i formatge ratllat) s'han d'adquirir envasats, etiquetats i refrigerats.
- L'oli cal adquirir-lo envasat, etiquetat i precintat. No el compreu a doll.

QUATRE NORMES PER GARANTIR LA SEGURETAT DELS ALIMENTS

NETEJAR

1



- Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments, després de manipular aliments crus i cada cop que, durant la preparació dels menjars, manipuleu escombraries, bolquers, diners, etc.

- Renteu-vos les mans després d'anar al vàter,

esternudar, tossir, mocar-vos, i després de tocar animals domèstics.

- Netegeu les superfícies i els estris de cuina abans de fer-los servir i, especialment, després de manipular aliments crus, com carn, peix, ous, pollastre, etc.
- Protegiu els aliments i la cuina d'insectes i animals domèstics.
- Renteu les fruites i les hortalisses, especialment si es mengen crues.

Per què?

- Al terra, als animals i a les persones poden haver-hi alguns microorganismes perillosos causants de malalties de transmissió alimentària.
- A través de les mans, els draps i altres estris de cuina podem escampar aquests microorganismes i contaminar els aliments.



SEPARAR

2

- Separeu sempre els aliments crus dels aliments cuinats i també dels que es consumiran crus i ja estan nets.
- Utilitzeu estris diferents (forquilles, ganivets, plats, etc.) per manipular aquests aliments.
- Dins de la nevera, conserveu els aliments crus i els cuinats en espais diferenciats i en recipients tapats per evitar la contaminació entre ells.

Per què?

- Els aliments crus poden contenir microorganismes susceptibles de contaminar els aliments cuinats o els que es consumeixen crus que ja estiguin nets.



COURE

3

- Coeu suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix.
- Coeu els aliments que contenen ou a una temperatura que arribi com a mínim als 75°C en el centre del producte. Qualleu bé les truites.
- Els rostits de carn i pollastre han d'arribar als 75°C en el centre de la peça. Assegureu-vos que els sucus són clars i no rosats.
- Reescalfeu bé el menjar. Un aliment és prou calent quan s'ha de deixar refredar per poder-lo menjar.



Per què?

- La cocció elimina els microorganismes perillosos dels aliments. Si no s'arriba a la temperatura adequada els microorganismes sobreviuen.
- El reescalfament a temperatura suficient mata els microorganismes que puguin haver-s'hi desenvolupat durant la conservació de l'aliment.

REFREDAR

4

- Prepareu els menjars amb la mínima antelació possible abans de consumir-los i, quan això no sigui possible, conserveu-los refrigerats.
- Refrigereu, al més aviat possible, els aliments cuinats. No els mantingueu a temperatura ambient durant més de dues hores.
- Distribuiu el menjar en recipients petits per facilitar-ne el refredament.
- Descongeleu els aliments dins el frigorífic o al microones just abans de preparar-los; no els descongeleu a temperatura ambient.

Per què?

- Alguns microorganismes es multipliquen molt ràpidament si el menjar es conserva a temperatura ambient.
- Per sota dels 5°C i per sobre dels 65°C el creixement dels microorganismes es retarda o s'atura.



Possibles trastorns alimentaris en la infància i l'adolescència

Anorèxia nerviosa
Bulímia nerviosa
Trastorn per afartament

- Un 11% dels nostres infants i joves està en risc de patir algun tipus de trastorn alimentari

Alteració de la conducta davant dels aliments, ja sigui per excés o per defecte



Conseqüències físiques, psicològiques i socials



Síntomes

- La relació amb els familiars canvia.
- Els hàbits d'alimentació s'alteren.
- Restricció alimentària progressiva, s'inicia amb els més calòrics (pa, dolços, olis...) i es segueix amb demandes de productes específics baixos en greix o lights.
- Rebuig de plats o formes de cuinar que abans els agradaven.



Síntomes



- Canvis en la manera de vestir (roba més ampla, amagar la figura).
- Hi ha una progressiva desadaptació amb l'entorn a tots els nivells (conductual, cognitiu, actitudinal)
- Increment de l'activitat física
- Irritabilitat, rebuig i malestar al parlar del tema
- Distorsió de la imatge corporal

La prevenció dels trastorns alimentaris des de la infància

Consells per prevenir-los:

- Ensenyar la importància d'uns correctes hàbits alimentaris.
- Menjar en família sempre que sigui possible, convertint el menjar en un punt de trobada i reunió per comentar com ha anat el dia.
«Alimentació com a acte social i familiar»
- Oferir verdures i fruites de formes variades.
- Establir horaris de menjar regulars.

Prevenció

- Fomentar la seva autoestima. És important que conegui les seves capacitats i limitacions. Reforçar la seva autonomia i estimular-la perquè tingui les seves pròpies opinions i sigui així, menys vulnerable. (Publicitat, mitjans...).
- Establir bona comunicació en l'àmbit familiar, perquè es senti segur/a.
- Ensenyar a valorar la salut per sobre dels condicionaments estètics.
- Animar-lo a fer exercici amb regularitat. (Estil de vida saludable).



Prevenció

- Reforçar la seva personalitat i habilitats, elogiar-los per com són, no pel seu aspecte físic.
- Afavorir una imatge corporal positiva, ensenyant-los a acceptar les diferències i a respectar a tothom.
- Donar eines per desenvolupar un sentit crític cap els estereotips de bellesa.
- Veure la tv amb els fills/es i dialogar sobre aquests temes.



Què no fer?

- No caure en la sobreprotecció. És necessari que aprenguin a ser autònoms, que s'equivoquin per saber gestionar-se per ells mateixos.
- Evitar establir exigències molt elevades. (Tret característic AN).
- No fer àpats diferents dels de tota la família. Som models pels fills/es.
- Ser crític amb les dietes i trucs de «moda». Vigilar amb la permisivitat social de dietes sense control professional.

DIETAS DE MODA

- Dieta Atkins
- Dieta de la Zona
- Dieta South Beach
- Dieta de los puntos
- Dieta Montignac
- Dieta Pritikin
- Dieta del sirope de savia
- Dieta del grupo sanguíneo
- Dieta del té rojo o Pu-Erh
- Psicodieta
- Dieta macrobiótica
- Dieta del astronauta
- Dieta de las 900 calorías
- Dieta de las 1200 calorías
- Dieta de las uvas
- Dieta de la sandía
- Dieta de la piña dieta 3 días
- Dieta rápida
- Dieta de las proteínas
- Dieta del pomelo
- zumodieta

Què fer quan no vol menjar



- Nens que triguen molt en menjar o rebutgen aliments – Higiene alimentària
- Sd d'especialització en el menjar: rebutgen la ingesta d'algun aliment nou. (Primeres etapes de desenvolupament).
- Disfressar aliments que ja han provat
- Hem d'incentivar al petit/a enfront d'un aliment i sociabilitzar-lo amb aquest.
- Oferir menjar variat.
- Clima de calma, sense tensió, retrets ni càstigs.

Què fer quan vol menjar massa

- Oferir aliments amb efecte saciant, com cremes o aliments triturats. Especialment si se li posa formatgets, patates o crema de llet.
- Donar-li aliments de menys densitat calòrica com amanida o caldo.
- Explicar-li els horaris dels àpats i les conseqüències de menjar en excés.



Gràcies per l'atenció!

Contacte



 Correu electrònic:
aotigrup@gmail.com

 Telèfon de contacte:
615.30.21.40

 Facebook:
Aoti Associació

 Twitter:
@aoti_associacio

 Instagram:
aoti_grup