

Present i futur de l'alimentació a Catalunya.

Estudi prospectiu



Fundació del
Món Rural

Present i futur de l'alimentació a Catalunya. Estudi prospectiu

DIRECCIÓ I REDACCIÓ:

Dr. Joan Bosch
Dra. Mariluz Latorre
Dra. Teresa Veciana
Dra. M. Carmen Vidal
Dr. Abel Mariné

Institut de Recerca en Nutrició i Seguretat Alimentària de la Universitat de Barcelona
Campus de l'Alimentació de Torribera. Universitat de Barcelona

COORDINACIÓ FUNDACIÓ DEL MÓN RURAL :
Meritxell Serret i Aleu

Dipòsit Legal: L. 403-2013

Primera edició: 2013

Fundació del Món Rural

www.fmr.cat Av. Prat de la Riba, 27, 1a 25008 Lleida Tel. 973 22 93 60 Fax 973 22 93 65 fmr@fmr.cat

PRÒLEG

No es pot parlar d'alimentació sense parlar de la cuina catalana, de la producció agroalimentària i de l'arrelament i la riquesa que genera tot aquest patrimoni que ho és de tota la societat catalana i que volem que ho sigui del conjunt de la Humanitat; un patrimoni que depassa les nostres fronteres i esdevé referent mundial.

A Catalunya tenim un patrimoni alimentari i una tradició gastronòmica fonamentada en productes de qualitat i de proximitat que encaixen perfectament amb els estàndards d'un model de vida fonamentat en una dieta sana i equilibrada, identificada en la dieta mediterrània. Si bé és cert que l'evolució de la pròpia societat implica canvis que afecten directament els hàbits i les pautes de consum, també és cert que és possible posar a l'abast dels consumidors una oferta d'aliments que ajudi a mantenir aquesta cultura alimentària.

L'alimentació és un acte ordinari de la nostra vida que satisfà una de les nostres necessitats més vitals i bàsiques, i alhora és un dels més importants i complex. Cada cop som més conscients que una correcta alimentació incideix directament en la nostra salut i en el nostre benestar; i això s'associa alhora amb el concepte de seguretat alimentària. Com a consumidors, volem garanties que els aliments que comprem i consumim responen a uns estàndards de salubritat i qualitat, però també volem poder tenir accés a tots aquells aliments necessaris i en quantitat suficient per assolir els nivells nutricionals d'una dieta equilibrada i sana.

Amb el present estudi es vol fer un acostament transversal a l'alimentació i, des d'una perspectiva orientada al propi consumidor final, es fan reflexions i recomanacions que ajudin a detectar oportunitats de millora en les pautes de consum i de desenvolupament dels diferents àmbits que incideixen en la nostra seguretat alimentària, tenint en compte quina ha estat l'evolució de l'alimentació en els darrers anys a Catalunya, a Espanya i a Europa.

Un dels objectius principals d'aquest estudi és, també, fer evident la necessitat de potenciar la producció agrària i d'aliments de Catalunya. Posar en valor els aliments de proximitat i la traçabilitat dels productes que produïm no només afavoreix el desenvolupament socioeconòmic del sector agroalimentari català, sinó que també ajuda a millorar l'oferta i l'accessibilitat de tota la societat catalana a uns productes frescos, sans i de qualitat que, a més contribueixen a reduir la petjada ecològica i fan que el nostre consum sigui més sostenible. En aquest sentit, esperem que aquest treball sigui una eina per al propi sector per tal d'identificar noves línies de treball i estratègies de futur.

En definitiva, en el necessari acostament entre la producció d'aliments i els consumidors hi intervenen molts factors i, certament i sortosament, ja hi ha molt camí fet. Des de diferents disciplines i des de l'àmbit de l'Administració es treballa per a millorar l'alimentació i la seguretat alimentària de la ciutadania: la pròpia producció agrària i la indústria de l'alimentació, l'àmbit sanitari i de la salut, el comerç i la informació al consumidor, o l'àmbit de la recerca i la tecnologia, per citar els principals i més directament relacionats. Us animo a que tingueu en compte aquest treball com una aportació més i un incentiu per a continuar fent camí.

Josep Maria Pelegrí i Aixut
Conseller d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural
President de la Fundació del Món Rural

Introducció i objectius

L'objectiu principal d'aquest estudi és plantejar escenaris futurs en l'alimentació a Catalunya, tenint en compte quines són les tendències actuals en tots els elements i indicadors que hi incideixen i quina és la seva evolució prevista, per a proposar escenaris desitjables en termes de millora de la dieta i la cultura alimentària de la població i per a realitzar recomanacions i propostes als diferents agents que hi poden incidir.

Estem assistint a una continua evolució dels hàbits alimentaris de la població catalana, que provoquen un constant allunyament de la dieta tradicional, valorada i provada com prou saludable. Aquest allunyament incrementa el risc de la població a patir a curt i llarg termini múltiples trastorns de la salut. Per a poder estudiar aquestes modificacions es necessita una eina fiable que descrigui la situació actual de la alimentació al nostre país i les tendències que s'observen.

El consum d'aliments està regulat en l'ésser humà per molts factors, a part dels nutricionals que, en conjunt, en determinen la seva elecció i, per tant, els hàbits alimentaris. Aquests són el resultat del comportament més o menys conscient, col·lectiu en la majoria dels casos i sempre repetitiu, que porta a l'individu a seleccionar, preparar i consumir uns determinats aliments o menús com una part més de les costums socials, culturals i religiosos i que està influenciat per factors socioeconòmics, culturals y geogràfics.

En base a les dades aportades i de les tendències de consum analitzades per aquest estudi es proposaran possibles actuacions i intervencions, a portar a terme des de la pròpia administració autonòmica i altres agents econòmics i socials, per a millorar els aspectes necessaris des de la producció dels aliments fins al consum final, per tal de promoure i fomentar el consum d'una dieta saludable basada en l'enorme i abundant varietat d'aliments que es disposa a Catalunya.

Metodologia, estructura i continguts

S'analitzen estudis realitzats per organismes públics i privats, amb la finalitat de realitzar un seguiment integral de l'alimentació al nostre país, que aporten eines que permeten conèixer l'estat actual de la alimentació a Catalunya i proporcionen informació sobre l'estat nutricional, els patrons dietètics, l'evolució de la alimentació i els punts forts i dèbils de la mateixa.

Aquesta informació de consum ens permet extreure una imatge de quins són els hàbits alimentaris a casa nostra i poder determinar quines tendències s'estan imposant. A partir d'aquestes dades es poden proposar possibles actuacions i intervencions, a portar a terme des de la pròpia administració autonòmica i altres agents econòmics i socials, per a millorar els aspectes necessaris des de la producció dels aliments fins al consum final.

Es planteja un treball dividit en tres grans blocs :

- en el primer s'analitzen els indicadors que ens permeten saber la situació actual del consum i la producció d'aliments a Catalunya;
- en base a les dades obtingudes, en el bloc 2 s'analitzen les tendències de l'alimentació observades i les que serien desitjables;
- finalment, en el bloc 3, es formulen propostes i recomanacions per millorar l'alimentació a Catalunya, tal com recomana la Unió Europea, "des de la granja fins al plat".

ÍNDEX GENERAL

BLOC 1

Situació actual de l'alimentació a Catalunya pàg. 5

BLOC 2

Tendències en l'alimentació a Catalunya pàg. 46

BLOC 3

Estudi prospectiu de l'alimentació a Catalunya pàg. 68

Índex de taules i figures pàg. 95

BLOC 1 – SITUACIÓ ACTUAL DE L’ALIMENTACIÓ A CATALUNYA

1. El consum alimentari a Catalunya.....	6
1.1. Ous.....	9
1.2. Carn.....	9
1.3. Embotits.....	12
1.4. Pesca.....	13
1.5. Llet.....	15
1.6. Derivats làctis.....	17
1.7. Hortalisses i patates	19
1.8. Fruita fresca	21
1.9. Llegums, arròs i pastes alimentàries.....	22
1.10. Fruita seca	23
1.11. Oli.....	24
1.12. Pa.....	24
1.13. Plats preparats	25
1.14. Begudes alcohòliques.....	26
1.15. Begudes no alcohòliques	28
1.15.1. Aigües minerals.....	28
1.15.2. Begudes refrescants.....	29
2. Distribució alimentària a Catalunya	31
3. Producció alimentària a Catalunya.....	32
3.1. Producció agrícola.....	32
3.1.1. Hortalisses.....	32
3.1.2. Cereals.....	33
3.1.3. Lleguminoses	34
3.1.4. Tubercles	35
3.1.5. Arbres fruiters.....	36
3.1.6. Cítrics.....	37
3.1.7. Oliva	37
3.1.8. Vinya	38
3.2 Producció ramadera.....	38
3.2.2. Carns	39
3.2.2. Ous.....	40
3.2.2. Llet.....	40
3.3. Producció pesquera	41
3.4. Indústria alimentària a Catalunya.....	41
3.4.1. Indústria càrnia.....	42
3.4.2. Transformat de peix	43
3.4.3. Conserves de fruites i hortalisses.....	43
3.4.4. Indústria làctia	43
3.4.5. Pa i brioixeria.....	44
3.4.6. Vins i begudes alcohòliques	44
3.4.7. Aigües minerals i altres begudes analcohòliques	45
4. Bibliografia	46

1. El consum alimentari a Catalunya

El consum alimentari té una importància molt gran tant des d'un punt vista qualitatiu perquè, com a necessitat fisiològica que és, està directament relacionat amb la salut de la població, com quantitatiu, a causa de la seva incidència dins el conjunt de les macromagnituds econòmiques de cada país. Es tracta, doncs, d'una de les variables econòmiques més importants a Catalunya tant per la seva incidència en el Producte Interior Brut (PIB) com pel fet que és un indicador del benestar de la ciutadania.

L'evolució i els canvis en l'estructura de la demanda d'aliments segueixen les actituds dels consumidors tant per la banda de l'oferta, amb l'arribada de nous productes i els canvis en la disponibilitat de productes ja existents, com pel que fa a la de la demanda, per la modificació de les preferències dels consumidors. Les dades de consum a nivell europeu mostren un clar descens de la despesa d'alimentació, ja que mentre que l'any 1997 els ciutadans europeus havien gastat de mitjana un 17,4% de la despesa total en alimentació i begudes, deu anys després, l'any 2007 aquest percentatge era del 12,2%, més de 5 punts menys. Com és lògic, les dades no són uniformes a tots els països, així mentre la despesa en alimentació de Lituània és del 25,2%, la de d'Irlanda és del 8,1% i la d'Espanya és del 13,6%. És destacable el diferent patró de despesa que hi ha entre Europa i els Estats Units, país on ja a finals dels anys 90 només es destinava entre un 7 i un 8% de la despesa a alimentació. Tot i que una disminució del percentatge de despesa destinat a l'alimentació és un indicador de progrés de la societat, quan aquesta despesa es redueix excessivament ja no és tant positiu.

L'històric de dades de consum alimentari és relativament recent. A Espanya les primeres dades daten dels anys 1960. Així, podem veure que el tipus d'alimentació, la composició de la dieta i hàbits d'Espanya han canviat considerablement: mentre als anys 60 els cereals, els llegums, l'oli d'oliva, les patates, les hortalisses i els ous eren la base de la dieta, avui dia han perdut pes davant aliments com la carn, la llet i els derivats làctics. Aquest canvi ha de ser atribuït principalment a l'augment del nivell de renda i als canvis socials. Pel que fa a Europa tot i la progressiva occidentalització de la dieta, caracteritzada per un excés d'aliments d'alt contingut calòric (rics en proteïnes i greixos animals) encara es mantenen diferències notables entre els països del nord d'Europa i els de la franja mediterrània, on predomina el consum de fruites, hortalisses, peix i oli d'oliva. A més a més, en els països desenvolupats es produeix el fenomen de la internacionalització de la dieta per la pressió de les indústries agroalimentàries que ofereixen aliments originaris d'altres països gràcies a les avançades tècniques de conservació i distribució. Segons dades del *Ministerio de Alimentación Medio Rural y Marino (2011)*, un 54% dels aliments consumits per la població immigrada, és d'origen espanyol, i un 46% és del seu país de procedència. Això està generant noves oportunitats pel mercat de productes alimentaris i de la restauració. Quant als hàbits alimentaris a Catalunya, s'està observant des de fa uns quants anys un progressiu desplaçament del consum a fora de la llar motivat per diferents factors com és la incorporació de la dona al món laboral, la reducció del temps destinat a menjar, l'augment d'àpats fora de casa i el major consum de menjars preparats i d'elaboració senzilla i ràpida, a més de canvis sociodemogràfics.

L'objectiu d'aquest bloc 1 és fer un seguiment de les dades sobre el consum alimentari a Catalunya durant el període 2004 – 2010 i analitzar-ne els aspectes més rellevants. Tanmateix, cal assenyalar que les referències sobre consum alimentari a Catalunya són relativament escasses si el que es busca és una informació completa. És per això que en l'anàlisi del consum a Catalunya s'ha optat per utilitzar les dades que el *Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente* elabora mensualment per la població espanyola en base a un *Panel de Consumo Alimentario*. Aquest panell de consum alimentari fa el seguiment de 131 aliments bàsics que es subdivideixen en 416 referències. Aquestes dades per Catalunya estan disponibles a la web del Departament d'Agricultura Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural de la Generalitat de Catalunya. Cal tenir

en compte que tot i que es fa referència constant a la paraula “consum” el que realment quantifica el *Panel de Consumo Alimentario* són les quantitats comprades, de les que es descompta la part no comestible de l'aliment. Per tant, això pot representar un consum lleugerament superior al real ja que no es pot quantificar amb precisió quina quantitat de la part comestible no es consumeix. Això pot portar a discordança amb les dades de consum real obtingudes mitjançant enquestes de consum. Tanmateix, les enquestes alimentaries són molt costoses de realitzar i actualment la més recent a Catalunya data del 2003 i la va realitzar el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. De totes maneres és interessant constatar que hi ha una bona concordança entre les dades de l'estudi per enquesta portat a terme pel Departament de Salut del 2003 i les de consum a partir de 2004 amb les que s'ha treballat en aquest estudi.

Producte	ENCAT		DAAM						
	1992	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
	g/dia	g/dia	g/dia	g/dia	g/dia	g/dia	g/dia	g/dia	g/dia
Ous	25,7	24,8	24,9	24,8	23,9	23,2	22,5	22,0	21,1
Carn	139,3	118,3	149,7	147,7	153,6	158,0	151,3	149,1	152,9
Embotits	33,5	33,2	21,4	28,7	28,0	28,3	26,2	26,9	25,9
Pesca	72,6	62	80,3	76,7	78,9	77,9	75,7	75,9	75,6
Llet	191,2	207	234,4	216,5	205,0	199,9	192,3	191,3	186,5
Derivats lactis	63,5	103,9	81,1	81,3	78,7	79,4	81,7	79,9	83,2
Hortalisses	275,9	246,6	272,2	262,6	277,3	275,4	265,3	269,2	273,1
Fruita fresca	251	224,8	305,2	301,4	316,1	315,7	292,2	293,5	310,4
Fruites i hortalisses trans.	-	-	43,4	43,1	41,6	39,2	39,5	38,8	38,9
Llegums	14,6	14,6	13,0	12,5	11,4	11,2	10,7	10,3	10,5
Arròs	138,5	142,6	13,9	14,2	13,2	12,7	12,5	12,3	11,6
Total pastes			16,0	14,5	14,2	14,2	14,7	14,6	14,6
Fruits secs	3,4	4,1	10,0	9,4	10,7	9,5	8,5	8,7	9,0
Olis	40,3	37,8	42,1	41,6	39,1	40,2	36,2	37,0	37,9
Pa			115,6	120,1	111,3	108,6	95,9	90,2	90,6
Pastisseria	33,9	40,7	35,3	35,0	34,2	34,9	35,1	34,5	36,1
Xocolata			7,8	7,9	7,6	7,7	8,0	8,1	8,2
Sucre			12,5	11,6	11,0	11,9	11,2	11,0	11,2
Cafè i infusions			5,0	4,8	4,7	4,8	5,0	4,8	4,7
Plats prep./Salses/Sal			43,1	46,2	45,3	47,0	47,5	48,8	51,4
Begudes alcohòliques	105,9	91,3	85,2	81,2	83,8	83,5	78,1	80,4	83,0
Sucs i néctars	17,7	34	36,0	32,7	31,3	33,4	33,6	33,4	37,9
Aigua mineral			233,3	219,7	217,9	211,7	207,4	185,5	195,9
Begudes refrescants			97,9	90,9	92,1	93,9	97,9	105,6	108,3

Taula 1.1: Consum dels diferents grups d'aliments (g/persona i dia) durant el període 2004 – 2010 a Catalunya.

A la taula 1.1 es mostren les dades de consum per càpita (g/persona i dia) a Catalunya dels diferents grups d'aliments des de l'any 2004 i fins a l'any 2010. En base aquestes dades s'ha calculat per l'any 2010 el plat mig consumit a Catalunya (g/persona i dia), és a dir, la quantitat de cada grup d'aliments que consumeix una persona com a mitjana al dia.

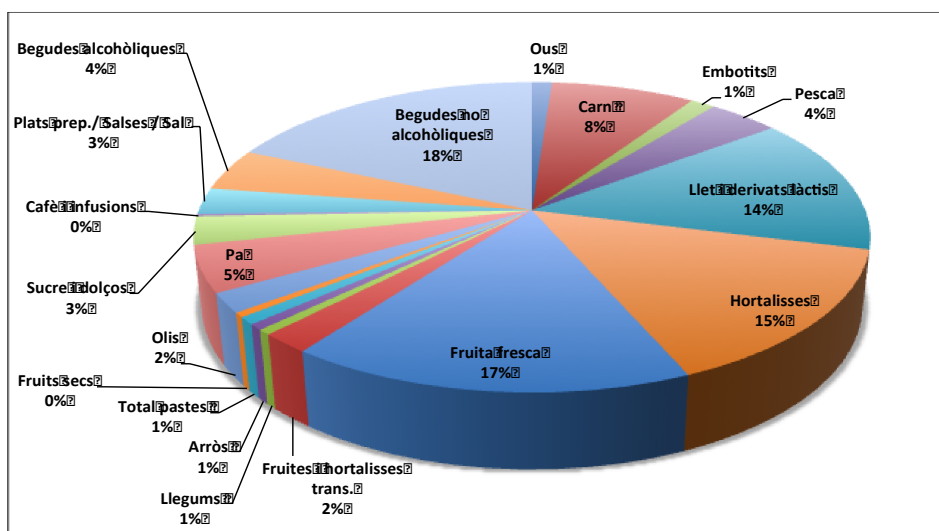


Figura 1.1: Plat mitjà consumit a Catalunya durant l'any 2010.

La distribució percentual dels diferents grups d'aliments es mostra a la figura 1.1. Les fruites (17%), les hortalisses (15%) i la llet i derivats làctics (14%) representen la major part de la dieta, la suma d'aquest tres grups d'aliments representen quasi la meitat (46%) de la ingesta diària d'aliments, aspecte molt positiu des d'un punt de vista nutricional.

1.1. Ous

A Catalunya el consum d'ous ha disminuït significativament en el període 2004 - 2010 passant d'un consum de 2,9 unitats a la setmana l'any 2004 a 2,3 unitats setmanals l'any 2010 (figura 1.2). Aquesta reducció del consum d'ous de gallina es pot quantificar en una disminució del 16,8 %.

Històricament, a nivell estatal s'ha produït un consum d'ous clarament superior al de Catalunya, així segons les dades de l'estudi *Valoración de la Dieta Española de Acuerdo al Panel de Consumo Alimentario* el consum estatal setmanal de l'any 2004 era de 3,7 ous. Tanmateix, com passa a Catalunya, a Espanya també s'ha produït una disminució en el consum d'ous: les dades de l'any 2010 mostren que el consum a Espanya havia disminuït fins als 2,6 ous setmanals, xifra molt similar a la de Catalunya (figura 1.2).

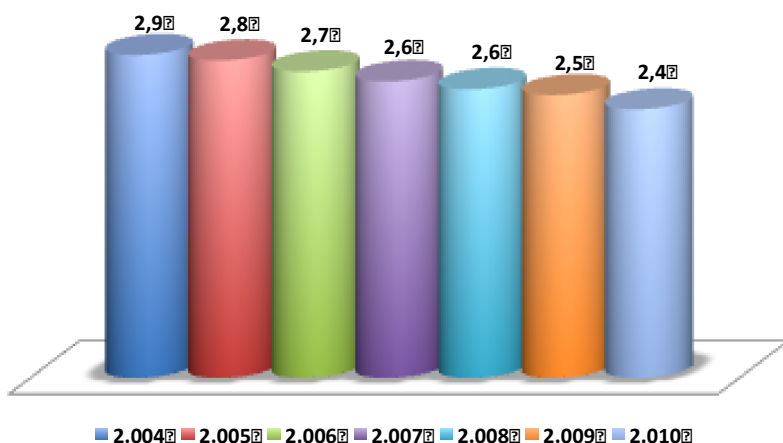


Figura 1.2: Consum d'ous de gallina (unitats/persona i setmana) a Catalunya durant el període 2004 - 2010.

El consum Europeu d'ous varia molt en funció del país que estudiem. Segons les dades publicades per l'estudi EUROSTAT de l'any 2007 Espanya és el país on més ous es consumeixen (18 kg/persona i any) i Portugal i Finlàndia els de menys (9 kg/persona i any). Si ens fixem en la mitjana Europea del consum d'ous (2,04 ous/persona i setmana) publicada per l'estudi DAFNE observem que a Catalunya es produeix un consum lleugerament superior (figura 1.2).

1.2. Carn

El consum de carn a Catalunya pràcticament no s'ha modificat en els últims anys. Les dades (g/persona i dia) presentades a la figura 1.3 mostren com el consum diari de l'any 2004 era de 150 g, mentre que l'any 2010 s'ha estimat un consum diari de 153 g per persona i dia, essent l'any 2007 quan es va consumir més quantitat de carn amb 158 gr./ persona i dia.

En base a les dades presentades per l'estudi de *Valoración de la Dieta Española de Acuerdo al Panel de Consumo Alimentario* el consum de carn a nivell estatal ha experimentat un fort increment des de l'any 1964 fins l'any 1981, passant dels 74 g als 179 g per persona i any i, a partir de l'any 1981, aquest consum s'ha estabilitzat entorn als 180 g. Tanmateix, aquestes dades inclouen tant el consum de carn com el de derivats carnis. Si a les dades presentades a la figura 1.3 de consum de carn a Catalunya hi sumem el de derivats carnis (figura 1.6) veurem que a Catalunya el consum és similar al de l'estat espanyol i se situa entorn als 170 g per persona i dia.

Consum de Carn (2004-2010)

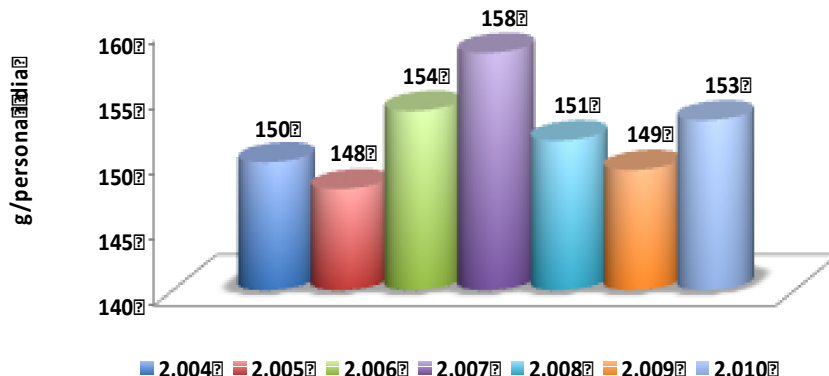


Figura 1.3: Consum de carn a Catalunya durant els anys 2004 – 2010.

A nivell europeu, hi ha una certa dificultat per comparar les dades de que es disposa ja que aquestes provenen de diferents estudis i sovint no mesuren exactament el mateix. Amb l'objectiu d'evitar aquest problemes de cara al futur la Unió Europea es proposa harmonitzar les enquestes per facilitar la comparació entre països. Tanmateix, de manera general podem veure que Espanya és dels països europeus on hi ha un major consum de carn, sent aquest superior al de països com Irlanda, Noruega o Anglaterra (DAFNE). En aquest sentit, les dades presentades a l'estudi EUROSTAT 2007 mostren que Espanya, juntament amb Àustria, Alemanya, Dinamarca i Bèlgica són els països europeus on hi ha més consum de carn de porc i a Anglaterra, Lituània i Grècia és on es produeix un menor consum. En aquest sentit a Catalunya, a l'igual que succeeix a Espanya, el pollastre és el tipus de carn que més es consumeix representant un 29,3%, seguida per la carn de porc que representa un 23%. La distribució dels tipus de carn consumida a Catalunya durant l'any 2010 expressada en percentatges es mostra a la figura 1.4.

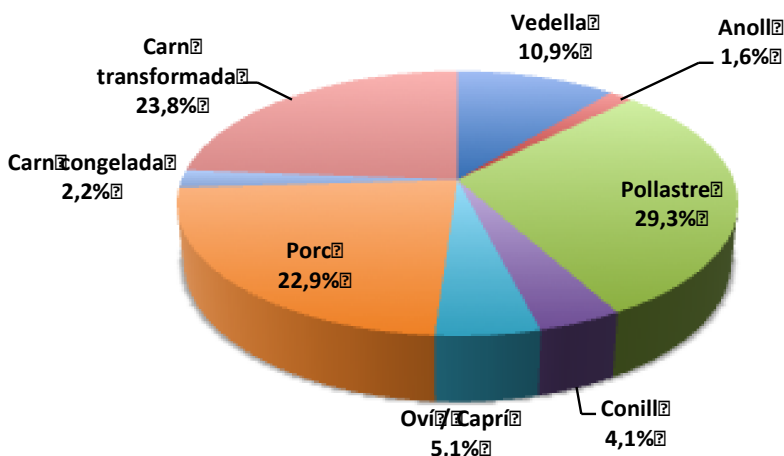


Figura 1.4: Distribució dels tipus de carns consumit durant l'any 2010 a Catalunya.

La carn de vedella únicament representa un 11% del total de carn consumida, probablement per l'elevat preu, mentre que la carn de conill, tot i ser econòmicament molt assequible, només representa el 4% del consum total de carn a Catalunya.

Cal destacar que, tot i que les dades no mostren alteracions en el consum global de carn, si observem l'evolució del consum dels diferents tipus de carns es poden veure modificacions en el patró de consum des de l'any 2004. A la taula 1.2 s'observa una disminució del consum de vedella que es pot quantificar en 1 kg menys per persona i any. Per contra el pollastre ha experimentat un

increment en el seu consum des de l'any 2004 que es situa entorn a 1 kg. En aquest sentit també s'ha detectat un increment del consum de carn de porc entorn a 1,5 kg per persona i any. Un comentari especial mereix el consum de conill, ja que tot i ser una carn d'extraordinària qualitat nutricional i de preu molt assequible ha mantingut constant el seu consum al llarg dels anys.

	2.004	2.005	2.006	2.007	2.008	2.009	2.010
Vedella	6,56	6,10	6,02	6,56	6,67	6,04	5,61
Anoll	1,01	0,86	0,91	1,01	0,75	0,76	0,84
Pollastre	14,03	13,82	13,86	14,40	13,98	13,63	15,09
Conill	2,22	2,23	2,66	2,70	2,16	2,07	2,12
Oví / Caprí	3,60	3,54	3,44	3,49	2,87	2,67	2,62
Porc	10,18	10,05	12,35	12,43	12,04	12,00	11,80

Taula 1.2: Evolució del consum (kg / persona i any) dels diferent tipus de carns a Catalunya.

A nivell estatal la distribució dels tipus de carns que es consumeixen és molt similar a la de Catalunya. El pollastre és la carn més consumida, tant a Catalunya com a Espanya, representant 1/3 part del total de carn consumida en ambdues zones. La segona carn en importància de consum és la de porc que, al igual que el pollastre, es consumeix de manera molt semblant a Espanya i Catalunya. On es mostren més diferències en el consum de carn és en relació al consum de carn de conill, ja que a Catalunya (taula 1.2) es consumeix quasi el doble de carn de conill de la que es consumeix a Espanya (1,25 kg per persona l'any 2009). A nivell Europeu, l'informe *Agriculture in the European Union - Statistical and economic information 2003* mostra que la carn més consumida, amb diferència, és la de porc, representant quasi el 50 % del total de carn consumida. Per contra, no hi ha diferències importants entre el consum de carn de vedella i de pollastre.

L'evolució del consum de carn a Catalunya en funció del tractament tecnològic al que ha estat sotmesa (figura 1.5) posa de manifest que la carn fresca és la que més es consumeix amb més de 40 kg persona i any, representant gairebé un 80% del total de carn consumida. Per contra la menys consumida és la carn congelada amb menys d'1 kg per persona i any, que únicament representa un 1% de tota la carn que es consumeix a Catalunya. Les dades de consum de carn transformada, que inclou derivats carnis com salsitxes i embotits, no mostren variacions en el període 2004 - 2010, situant-se entorn els 11,5 kg per persona i any.

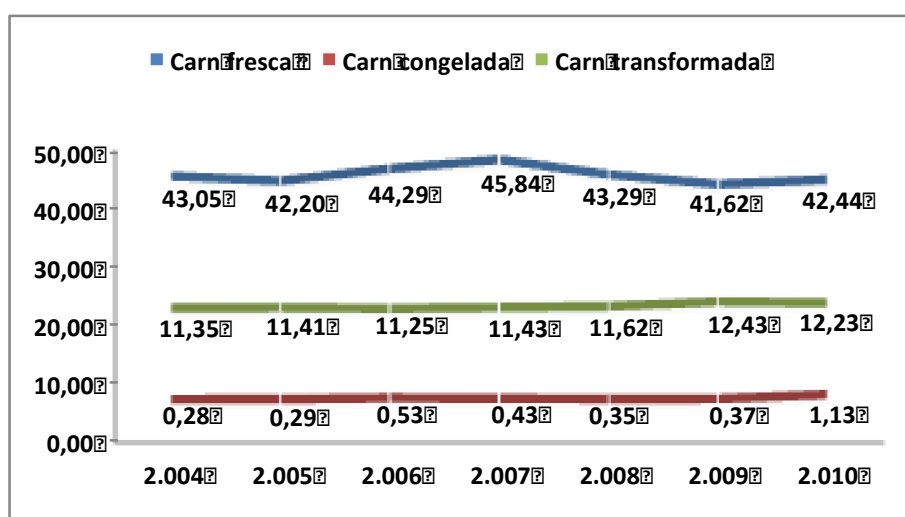


Figura 1.5: Distribució del consum de carn en funció del procés tecnològic (kg /persona i any).

A nivell d'Espanya s'observa que el consum de carn en funció del tractament tecnològic és molt similar al de Catalunya. Les dades de l'any 2009 mostren que el consum estatal de carn fresca va ser de 37 kg per persona, representant el 74 % del total de consum de carn, pels 41,6 kg per persona de Catalunya. En canvi, el consum de carn congelada a Espanya per l'any 2009 va ser tres cops superior al de Catalunya amb un consum mig per persona de 0,90 kg, mentre que a Catalunya el

consum per aquest mateix any es va situar als 0,3 kg per persona. Les dades de consum de carn transformada a nivell estatal (11,88 kg /persona durant l'any 2009) són lleugerament superiors a les de Catalunya (figura 1.5). A nivell Europeu no s'han trobat dades que agrupin de manera similar el consum de carn, de manera que no és possible establir la comparació.

1.3. Embotits

El consum d'embotits s'ha separat del consum de carn per analitzar millor la seva evolució durant el període 2004 - 2010. A l'igual que passa amb la carn no s'observen diferències en el consum global d'embotits durant els anys 2004 - 2010. Així el consum s'ha mantingut entorn als 30 g per persona i dia des de l'any 2004 tal i com es mostra a la figura 1.6. Tot i que és destacable la disminució de consum d'embotits registrada l'any 2010, durant el qual s'han consumit 25 g per persona i dia.

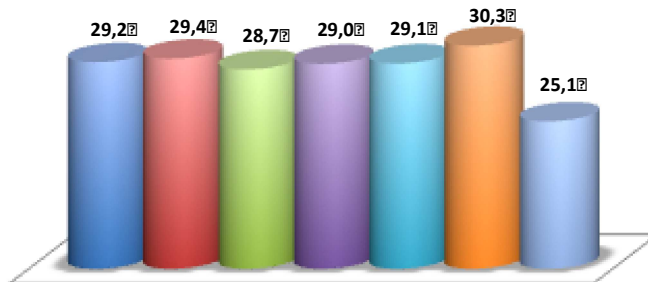


Figura 1.6: Evolució del consum d'embotits (g/persona i dia) a Catalunya entre els anys 2004 i 2010.

De manera similar al que succeeix amb el consum d'embotits, la distribució del tipus d'embotits consumits a Catalunya tampoc no s'ha modificat excessivament entre l'any 2004 (figura 1.7a) i l'any 2010 (figura 1.7b). El pernil, ja sigui curat o cuit, és amb diferència l'embotit més consumit a Catalunya, representant més del 50% del total d'embotits, concretament el pernil salat representa més del 30% i el pernil cuit més del 20%. De la resta d'embotits (fuet, llonganisses, xoriços, etc.) tampoc n'ha variat el consum. Dins d'aquest tipus d'aliments els fuets són els que es consumeixen amb més freqüència representant un 15% del total d'embotits consumits.

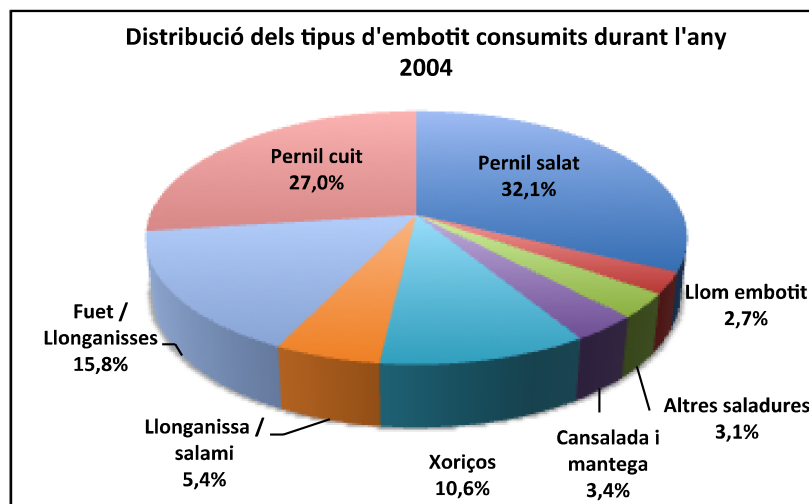


Figura 1.7a: Distribució del tipus d'embotits consumits durant l'any 2004 i 2010.

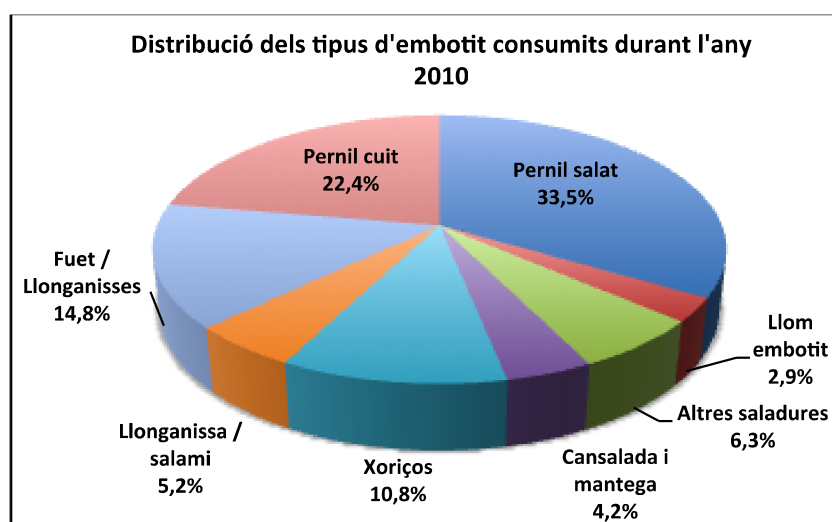


Figura 1.7b: Distribució del tipus d'embotits consumits durant l'any 2010.

Les dades de consum d'embotits de l'any 2009 a nivell estatal mostren que, com a Catalunya, el pernil salat és el principal embotit consumit representant el 36 % del total d'embotits. El segon embotit en importància de consum a Catalunya és el pernil cuit, com també passa a Espanya tot i que a nivell estatal el consum de pernil cuit representa prop del 30 % del total d'embotits consumits pel 20 % de Catalunya. La resta d'embotits suposen un consum minoritari, sent el xoriço el més destacat i molt superior al que es produeix a Catalunya. No es disposa de dades de consum d'embotits a nivell Europeu ja que les dades solen anar incorporades amb les de consum de carn. Tanmateix, es pot apuntar que el consum de pernil salat, a diferència del que passa a Catalunya i Espanya, és minoritari.

1.4. Productes de la Pesca

El consum de peix a Catalunya està molt introduït a la dieta, probablement degut a l'elevada disponibilitat d'aquest aliment que presenta el país. Tanmateix, si observem l'evolució del consum de peix en els últims anys a Catalunya es detecta una disminució entre els anys 2004 - 2010 (figura 1.8). En aquest sentit es pot quantificar el descens en quasi 2 kg per persona i any.

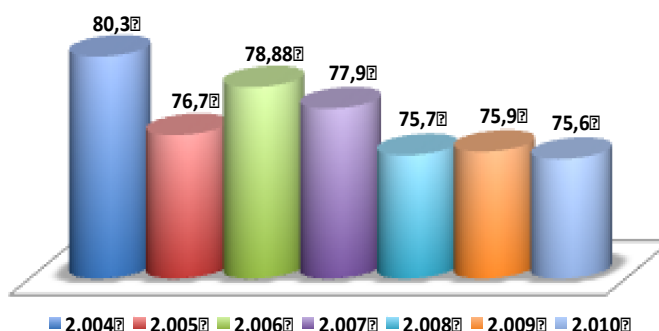


Figura 1.8: Consum de peix expressat en grams per persona i dia durant els anys 2004 - 2010.

A nivell nutricional és interessant diferenciar entre el consum de peix blanc i de peix blau ja que el peix blau és ric en àcids grassos poliinsaturats (omega 3) que són altament beneficiosos. En aquest sentit a la figura 1.9 es mostren les dades de consum de peix blanc i blau entre els anys 2004 i 2010. Com es pot observar el consum de peix blanc ha disminuït en quasi 1 kg per persona i any. De manera similar el consum de peix blau també ha disminuït en el mateix període, encara que aquesta disminució ha estat clarament inferior, 0,5 kg per persona i any. Les dades presentades a la taula 1.3 també inclouen les dades de consum de peix de riu i permeten observar que la població catalana no ha modificat el consum d'aquest tipus de peix.

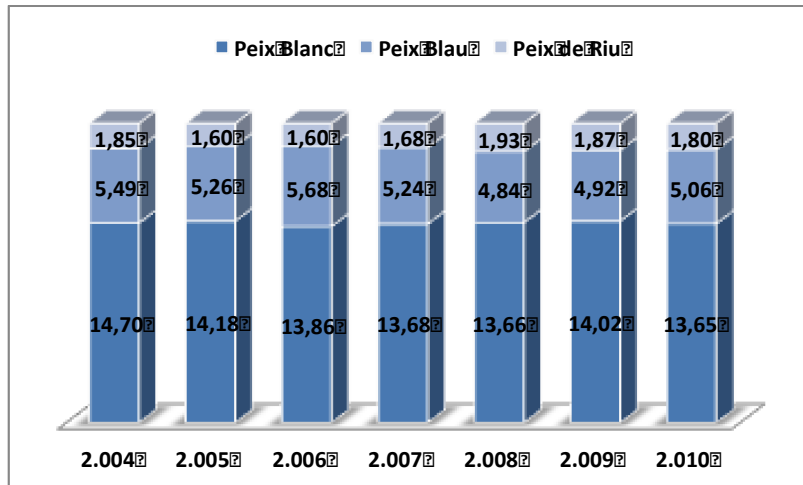


Figura 1.9: Consum de peix blanc, blau i de riu a Catalunya durant els anys 2004 - 2010. (kg/persona i any).

A nivell tecnològic podem diferenciar entre el consum de peix fresc i congelat (figura 1.10). Així, el consum de peix congelat continua sent minoritari suposant, només, el 20% del total de consum de peix a Catalunya. Tot i que la selecció de peix congelat pot estar més condicionada a factors econòmics que no pas a problemes de disponibilitat de peix fresc, cal dir que aquesta elecció no altera d'entrada el valor nutricional del peix, sempre que s'hagi respectat la cadena de fred. Tanmateix, és evident que el consumidor català mostra una clara tendència de consum envers al peix fresc en contraposició al peix congelat.

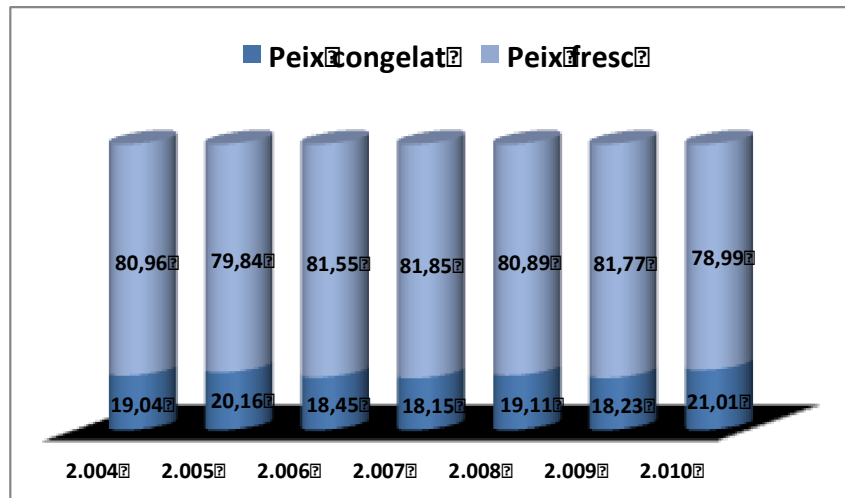


Figura 1.10: Distribució del tipus de peix consumit en funció del procés tecnològic expressat en percentatge.

El consum de mariscs, mol·luscs o crustacis, a Catalunya representa entorn al 30% del total de pesca consumida, sense alterar-se significativament aquest percentatge en el decurs dels anys. Tanmateix si que es pot observar un lleuger descens del consum durant el període 2004 - 2010. A la figura 1.11 es mostra l'evolució del consum d'aquests aliments que l'any 2004 era d'uns 9,61 kg per persona i any mentre que l'any 2010 s'ha registrat un consum d'aproximadament 1 kg menys per persona i any.

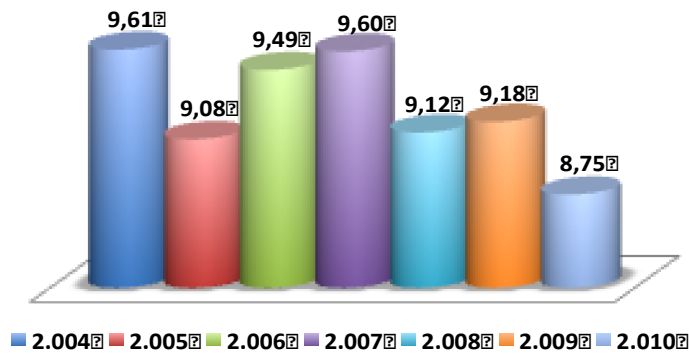


Figura 1.11: Evolució del consum de mariscs, mol·luscs i crustacis a Catalunya durant el període 2004 - 2010 (Kg/persona i any).

Tot i que en el present informe s'ha separat el consum de peix del de marisc per poder estudiar millor l'evolució del consum d'aquests aliments, a nivell estatal no es produeix aquesta separació. Històricament, el consum de peix i marisc a Catalunya ha estat superior al que es produeix a Espanya (figura 1.12), però si comparem el consum de peix i marisc a Catalunya (83,75 g /persona i dia) amb el d'Espanya (82,08 g/ persona i dia) durant l'any 2010 podem veure que és molt similar després d'un evident canvi en la tendència de consum a nivell estatal.

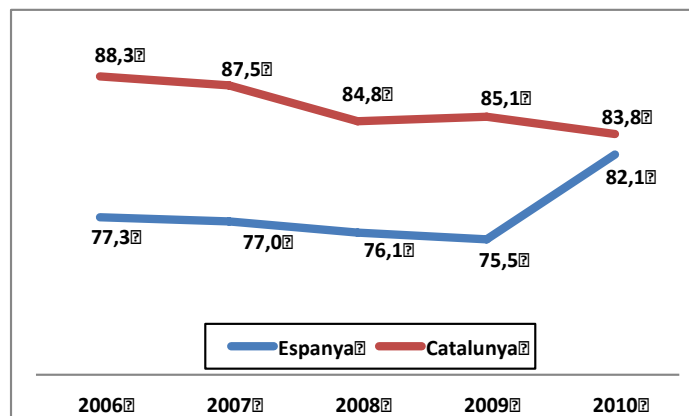


Figura 1.12: Evolució del consum de peix i marisc a Catalunya i Espanya expressat (g/persona i dia).

El consum de peix i marisc a nivell europeu varia molt en funció del país. En aquest sentit a Portugal és el més alt, amb un consum l'any 2007 de 55,3 kg per persona, mentre que el de països com Hongria o Romania es troba per sota dels 5 kg anuals per persona (EUROSTAT). Catalunya amb un consum anual de 32 kg per persona (any 2007), tot i no presentar les xifres de consum anual de Portugal, si que es troba per sobre del consum mig anual de la Unió Europea que l'estudi EUROSTAT del 2007 situa en els 23,6 kg per persona. En aquest sentit, un altre estudi europeu de consum (DAFNE), que analitza dades de consum europees dels anys 1990, mostra una tendència similar, situant a Portugal com el país Europeu amb major consum de peix i marisc i Espanya amb un consum superior a la mitjana europea.

1.5. Llet

El consum de llet i derivats làctics és quantitativament un dels més significatius de la dieta de la població de Catalunya durant l'any 2010 (figura 1.13). Tanmateix, el consum de llet ha experimentat un descens del 20% en els últims anys (figura 1.13) passant de 234 mil·lilitres per persona i dia durant l'any 2004 a 186 mil·lilitres per persona i dia durant l'any 2010.

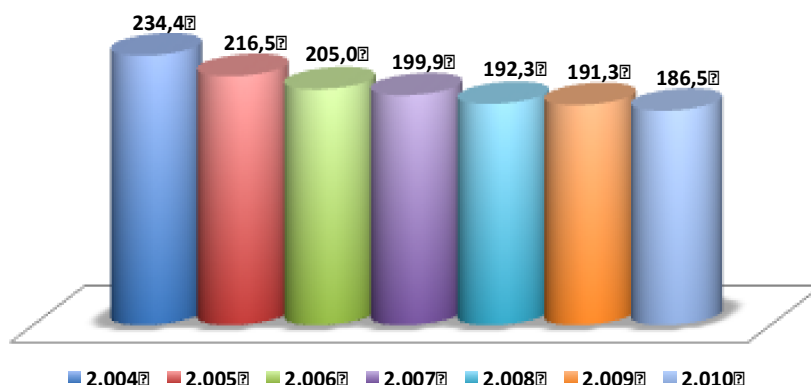


Figura 1.13: Evolució del consum de llet a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (ml / persona i dia).

Tot i que el consum de llet a nivell estatal és clarament superior al de Catalunya, també es detecta una disminució similar tenint en compte les dades disponibles procedents del *Panel de Consumo Alimentario* elaborat pel *Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación*. A Espanya el consum mitjà de llet se situa entorn als 210 ml de llet al dia mentre que a Catalunya no s'arriba als 200 ml. Les dades de consum de llet a Catalunya i Espanya estan per sobre del consum mitjà de la Unió Europea, que segons l'estudi EUROSTAT està entorn als 180 ml per persona i dia. Tanmateix ni Catalunya ni Espanya són els països europeus on més llet es consumeix, ja que països com Finlàndia, Irlanda o Suècia presenten un consum de més de 350 ml de llet per persona i dia.

Des del punt de vista nutricional s'ha de diferenciar el consum de llet en funció dels diferents tipus de llets disponibles al mercat; sencera, semidesnatada i desnatada. A la figura 1.14 es mostra l'evolució del consum dels diferents tipus de llets i s'observa que en tots els casos es produeix una disminució, fet que explica el descens del consum global de llet (figura 1.13).

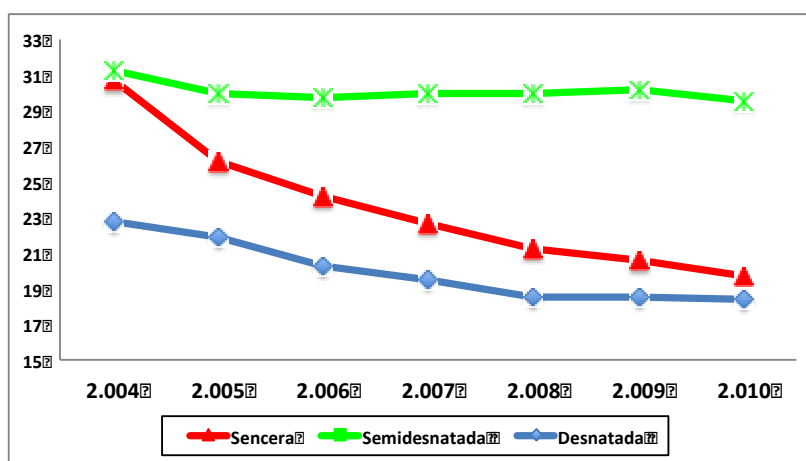


Figura 1.14: Evolució del consum dels diferents tipus de llets entre els anys 2004 i 2010 (L / persona i any) a Catalunya.

Si avaluem aquesta disminució de consum es veu que la llet que ha experimentat un major descens és la sencera amb una disminució del consum del 35%, seguida de la llet desnatada amb una disminució del 20%. En canvi, el consum de llet semidesnatada pràcticament no ha experimentat retrocés entre els anys 2004 (31,29 litres / persona i any) i 2010 (29,56 litres / persona i any).

A nivell estatal l'evolució del consum de llet en funció del contingut de greix és molt similar al de Catalunya. Les dades del període 2000 – 2005 mostren una reducció del consum de llet sencera del 30 %, molt similar a la disminució de consum del mateix tipus de llet a Catalunya. Per contra el consum estatal de llet desnatada pràcticament no s'ha modificat durant el període estudiat. Finalment, s'ha de destacar que la llet semidesnatada ha vist incrementat el seu consum en un 16 % durant els anys 2000 – 2005, a diferència del que passa a Catalunya on el consum de llet semidesnatada s'ha estabilitzat. Tanmateix, s'ha de tenir en compte que els períodes analitzats no

coincideixen exactament en el temps de manera que és possible que en el període 2005 – 2010 el consum de llet semidesnatada a Espanya s'estabilitzi, a l'igual que passa a Catalunya.

Per a garantir la seva qualitat la llet pot ser sotmesa a diferents tractaments. Els principals són la pasteurització i l'esterilització (figura 1.15). La llet que es consumeix a Catalunya majoritàriament (el 95 %) se sotmet a tractaments d'esterilització com pot ser el UHT. La utilització de tècniques de pasteurització com a mètode de tractament higiènic de la llet és minoritari, aplicant-se a menys del 5% de les llets.

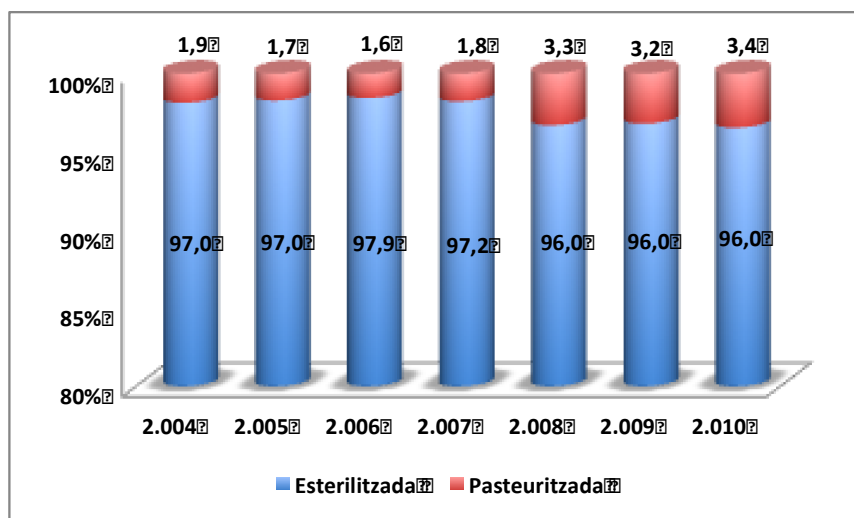


Figura 1.15: Evolució del consum de llet (%) en funció del tipus de tractament a que es sotmet la llet a Catalunya.

1.6. Derivats làctics

Els derivats làctics, juntament amb la llet, són un dels principals components de la dieta a Catalunya tal com es reflexa en la distribució dels components de la dieta presentada a la figura 1.1. Tanmateix, a diferència del que succeeix amb la llet, on s'observa una disminució en el seu consum, els derivats làctics mostren un petit increment d'aproximadament 1 kg per persona i any, entre l'any 2004 amb 29,6 kg consumits per persona / any i l'any 2010 amb 30,4 kg per persona / any (figura 1.16).

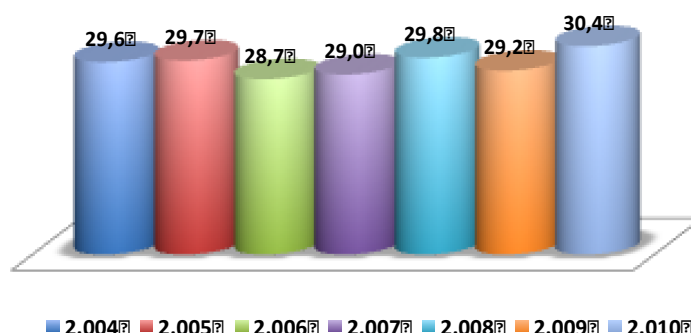


Figura 1.16: Evolució del consum de derivats làctics a Catalunya entre els anys 2004 i 2010 (Kg / persona i any).

La categoria dels derivats làctics inclou diferents grups d'aliments (formatges, iogurts, nata, gelats, etc.), la distribució de consum dels quals durant l'any 2010 es mostra a la figura 1.17. Com s'observa, es poden identificar dos grans grups d'aliments: els iogurts, amb les diferents varietats, i

els formatges, que també inclou diferents tipus, que signifiquen més del 70% del total de derivats lactis que es consumeixen a Catalunya.

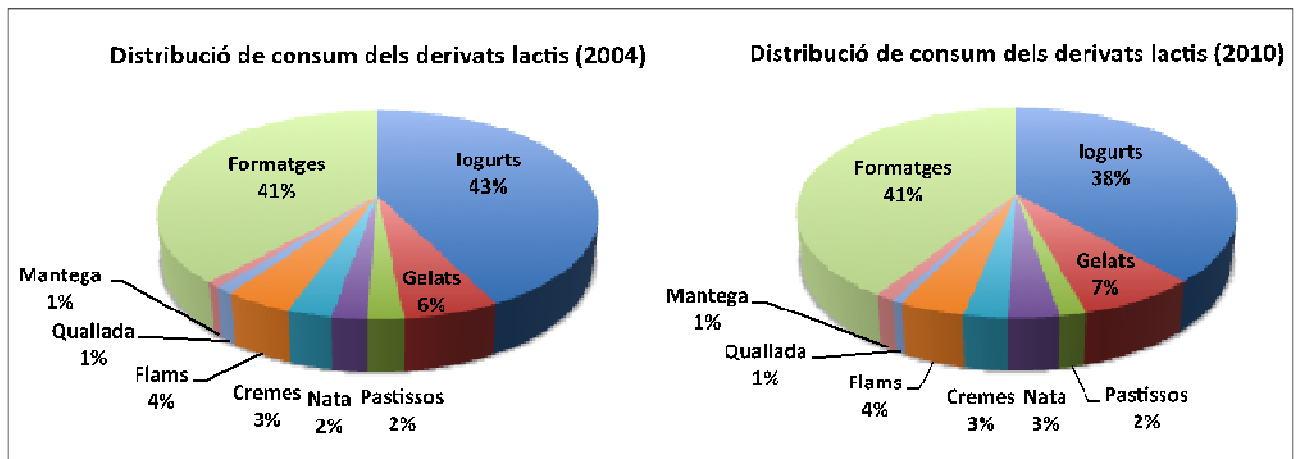


Figura 1.17: Distribució de consum dels diferents aliments que integren la categoria de derivats lactis durant l'any 2010 a Catalunya.

Com es pot veure al gràfic 1.17, mentre el percentatge de formatges s'ha mantingut constant, el consum de iogurts ha disminuït en un 5%. Tanmateix, si analitzem l'evolució del consum de iogurts s'observa que la disminució del consum d'aquest aliment en el període 2004 - 2010 no afecta per igual als diferents tipus de iogurts. Aquesta tendència és similar en tots els tipus de iogurt, excepte pels iogurts funcionals (iogurts "bífidus" i iogurts enriquits). Per aquest tipus de iogurts s'observa un increment en el seu consum que és molt marcat a partir de l'any 2007 (figura 1.18). En els tres últims anys el consum de iogurts funcionals ha experimentat un augment del 25%, mentre que els altres tipus de iogurts mostren una disminució de consum del 20%.

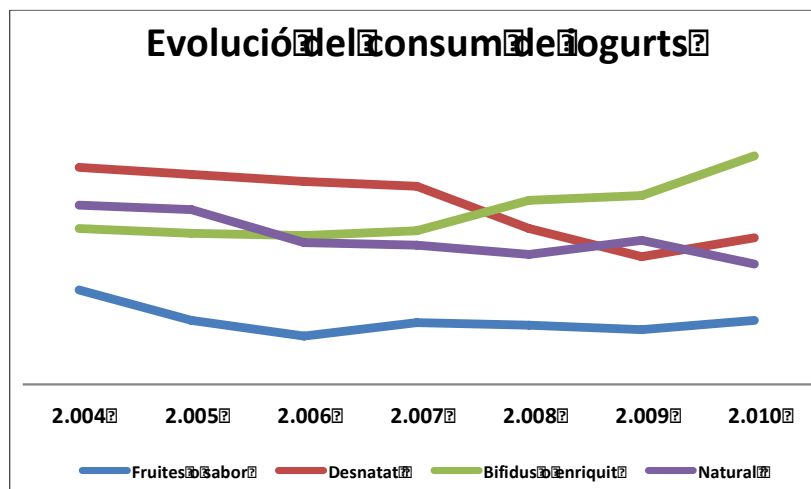


Figura 1.18: Evolució del consum dels diferents tipus de iogurts durant el període 2004 - 2010 a Catalunya.

El consum de gelats s'ha incrementat en casi un 30% durant els últims anys passant de 1,76 kg per persona l'any 2004 a un consum de 2,24 kg per persona l'any 2010. A la figura 1.19 es presenta l'evolució del consum de gelats a Catalunya on s'observa un creixement constant des de l'any 2004 fins al 2009, produint-se un petit descens del consum l'any 2010. Cal assenyalar que la categoria de gelats que es tracta aquí inclou els gelats cremosos elaborats a partir de llet o nata i no inclou els sorbets ni els gelats de gel.

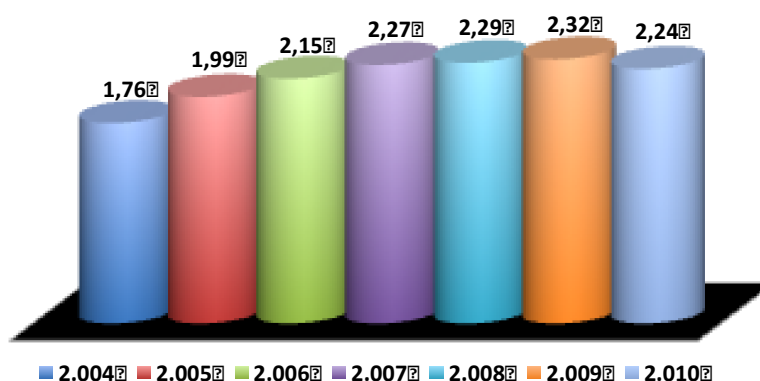


Figura 1.19: Evolució del consum de gelats a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (L /persona i any).

De manera similar, el consum de nata i de mantega també ha experimentat un increment significatiu del 44% i 48%, respectivament, durant el període estudiat. Tanmateix, el consum d'aquests aliments és minoritari a la dieta catalana ja que el consum anual de l'any 2010 de nata ha estat de 0,95 kg per persona i el de mantega de 0,36 kg per persona.

Com passa amb el consum de llet, a Catalunya es consumeixen menys derivats làctics que a nivell espanyol. Tot i que en els últims anys s'ha observat un increment en el seu consum aquesta tendència també s'ha produït a Espanya, on s'ha passat d'un consum d'uns 90 g per persona i dia l'any 2006 als 99 g de l'any 2010 segons dades del *Panel de Consumo Alimentario*. A escala europea ni l'estudi DAFNE ni l'EUROSTAT presenten dades de consum de derivats làctics aïllades del consum de llet dels diferents països europeus. Mentre que l'estudi DAFNE les dades de consum de llet i derivats làctics estan agrupades a l'EUROSTAT es mostren dades de consum de formatge i mantega aïllades del consum de llet. Per ambdós productes Espanya presenta un consum clarament inferior al de la mitjana europea, concretament a Europa es consumeixen uns 4,2 kg de mantega i uns 16,2 kg de formatges per persona i any mentre que a Espanya el consum és d'1 kg de mantega i 10 kg de formatges per persona i any (EUROSTAT).

1.7. Hortalisses i patates

El consum d'hortalisses i patates fresques representa el 15% del plat mitjà consumit a Catalunya tal com es mostra a la figura 1.1. L'evolució del consum d'hortalisses (g / persona i dia) durant els anys 2004 – 2010 es troba a la figura 1.20 on s'observa que el consum d'hortalisses no s'ha modificat en els últims anys, situant-se entorn dels 200 g diaris, amb un pic de consum a l'any 2006 en que es van consumir 211 g d'hortalisses fresques per persona i dia.

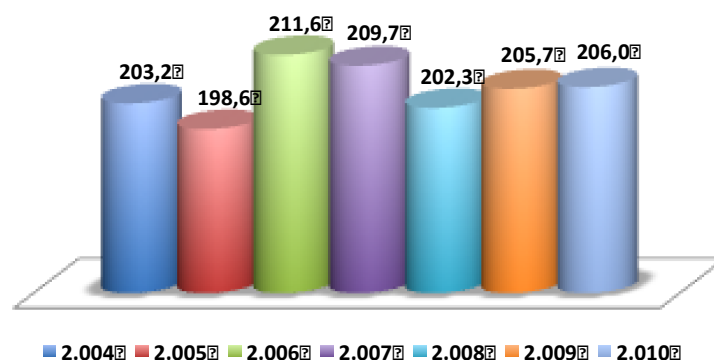


Figura 1.20: Evolució del consum d'hortalisses a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (g / persona i dia).

El consum d'hortalisses fresques a Catalunya és clarament superior al de l'estat espanyol. Segons dades del *Panel de Consumo Alimentario*, tot i que a Espanya s'ha produït un considerable augment en el consum d'hortalisses fresques passant dels 152 g per persona i dia de l'any 2006 als quasi 180 g de l'any 2010, aquestes xifres continuen estant molt per sota del consum que es produeix a Catalunya.

Catalunya és una de les regions d'Europa on es produeix un major consum d'hortalisses fresques, en base a les dades de l'estudi DAFNE. Únicament Grècia presenta dades de consum superiors (271 g / persona i dia). La resta de països mostren un consum clarament inferior ja que en la majoria la ingesta diària d'hortalisses fresques no supera els 160 g per persona.

El consum de patates a Catalunya, que representa aproximadament el 25% del consum total d'hortalisses segons la figura 1.1, no mostra modificacions en els hàbits de consum durant el període estudiat (figura 1.21). Tanmateix, si analitzem el tipus de patates que es consumeixen s'observa que mentre el consum de patates fresques pràcticament no s'ha modificat, passant dels 25,22 kg / persona i any durant l'any 2004, als 24,50 kg / persona i anys durant l'any 2010, el consum de patates processades, fregides principalment, ha experimentat una disminució, tal i com mostra la figura 1.22, que podem quantificar en una reducció del 10%.

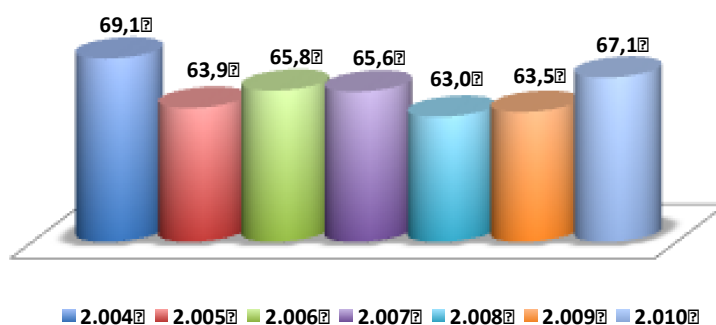


Figura 1.21: Evolució del consum de patates a Catalunya durant el període 2004 - 2010 (g / persona i dia).

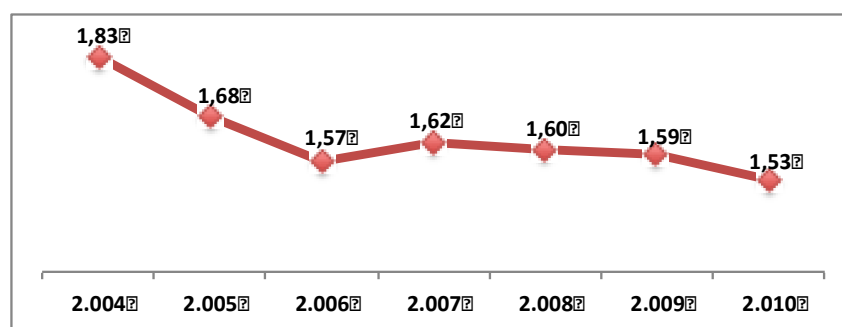


Figura 1.22: Evolució del consum de patates processades (kg / persona i any) durant els anys 2004 -2010.

A nivell estatal les patates segueixen sent un dels aliments més consumits. Hi ha estudis que situen a les patates entre els cinc aliments consumits pel 95% de la població espanyola. En relació a les dades de consum no hi ha diferències entre les patates fresques que es consumeixen a Espanya, uns 66 g per persona i dia durant el període 2006 - 2010, i les que es consumeixen a Catalunya, uns 65,4 g per persona i dia durant el mateix període. Tant a nivell estatal com a Catalunya s'ha produït un descens en el consum. La mitjana de consum europeu de patates és inferior al que es produeix tant a Catalunya com a Espanya, essent Irlanda, Portugal, Grècia i Regne Unit els països europeus de més consum. Tanmateix a nivell europeu s'observa una evolució similar a la de Catalunya i la d'Espanya. En els últims anys a Europa i, en general, a tots els països desenvolupats s'ha produït un descens en el consum de patates.

1.8. Fruita fresca

La fruita fresca, que representa el 17% del plat mig diari a Catalunya (figura 1.1), no ha experimentat canvis importants en el seu consum durant el període analitzat. Com mostra la figura 1.23 hi ha petites fluctuacions en el consum produint-se un increment entre els anys 2004 i 2007, per posteriorment disminuir sensiblement durant els anys 2008 i 2009. Les dades de consum de fruita fresca de l'any 2010 marquen un canvi en la tendència observada i es recupera el consum situant-se a uns nivells similars del 2006 i 2007. Les dades mostren que la fruita més consumida són les taronges, que representen prop del 20% de la fruita fresca, seguides de les pomes, els melons i els plàtans.

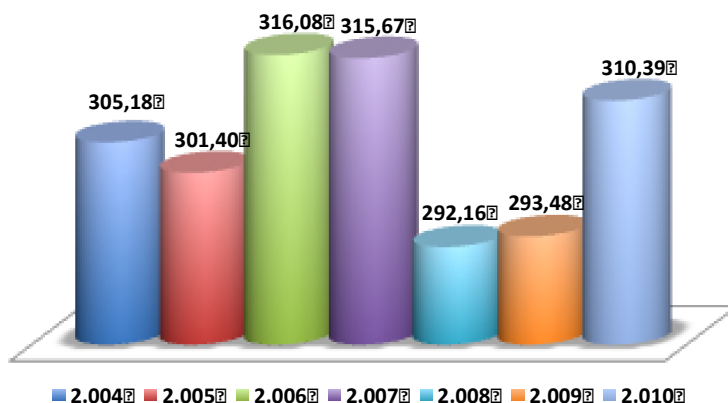


Figura 1.23: Evolució del consum de fruita fresca durant el període 2004 -2010 (g / persona i dia).

El consum mitjà de fruita fresca a Catalunya durant el període estudiat (2004 – 2010) és de més de 300 g per persona i dia. Aquest consum és clarament superior a la mitjana espanyola durant el mateix període que se situa en els 265 g. A més la tendència de consum a nivell estatal mostra la mateixa evolució, produint-se un petit increment durant els anys 2006 i 2007, i una disminució els anys 2008 i 2009. Pel que fa al tipus de fruites que es consumeixen majoritàriament a Espanya, les cítriques (taronges i mandarines) ocupen el primer lloc seguides dels plàtans.

Les dades de consum de fruita fresca a nivell Europeu de l'estudi DAFNE mostren una clara diferència en funció de la ubicació geogràfica. Així els països del sud (Portugal, Itàlia o Grècia) presenten els consums més elevats per sobre dels 200 g per persona i dia, mentre que a la resta de països és molt reduït, per sota dels 150 g. Si comparem aquest consum amb el de Catalunya podem concloure fàcilment que la ingesta de fruites al nostre país és molt elevada i únicament Grècia presenta nivells similars entorn als 300 g per persona i dia.

Mentre que el consum de fruita es manté bastant constant a Catalunya en els últims anys, és interessant l'increment constant en el consum de **fruita fresca de IV generació**¹ que s'ha produït en el mateix període de temps. Si ens fixem en l'evolució presentada a la figura 1.24 podem veure com aquest augment és molt marcat entre els anys 2004 i 2007, per posteriorment quedar una mica frenat l'any 2008, però des de l'any 2008 es torna a observar un increment considerable encara que menys intens.

Aquesta nova tendència de consum de fruita fresca és interessant en tant en quant facilita la ingesta de fruita en situacions i llocs en els que el seu consum podia ser dificultós, com poden ser al lloc de treball, i això pot facilitar un canvi d'hàbits alimentaris ja que on abans, possiblement, es consumia

¹ Les fruites fresques de IV generació són fruites fresques netes, trossejades i envasades per al seu consum en safates o bosses especials. El producte manté les seves propietats naturals i fresques gràcies als avenços en les tecnologies d'empaquetat amb films que permeten la sortida selectiva de gasos i, a la possibilitat de reduir el contingut d'oxigen en els envasos mitjançant les atmosferes modificades. També cal tenir en compte que la logística és molt important per a la distribució d'aquests productes ja que la seva caducitat oscil·la entre 7 i 10 dies.

principalment pastisseria industrial ara es pot consumir fruita fresca amb els reconeguts avantatges nutricionals.

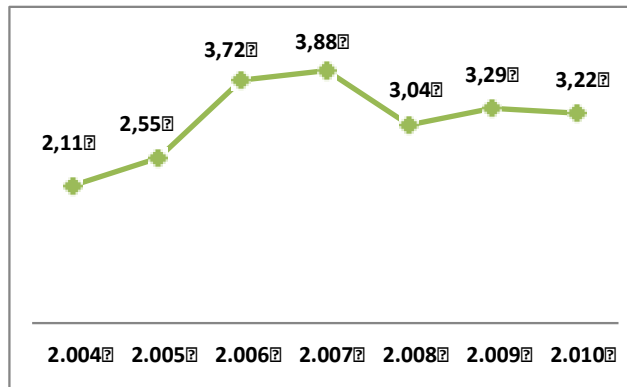


Figura 1.24: Tendència de consum de les fruites fresques de IV generació durant el període 2004 - 2010 (Kg / persona i any) a Catalunya.

A nivell estatal el consum de fruita de IV gama per càpita és clarament inferior al que es produeix a Catalunya, tot i que les dades mostren una clara tendència ascendent com passa a Catalunya. Tanmateix, tant a Catalunya com a Espanya el consum de IV gama és clarament inferior al que es produeix a altres països d'Europa, com França o Regne Unit, on aquest aliment és habitual i està plenament incorporat a la cistella de la compra.

1.9. Llegums, arròs i pastes alimentàries

L'evolució del consum de llegums, arròs i pastes alimentàries a Catalunya durant el període 2004 - 2010 es mostra a la figura 1.25.

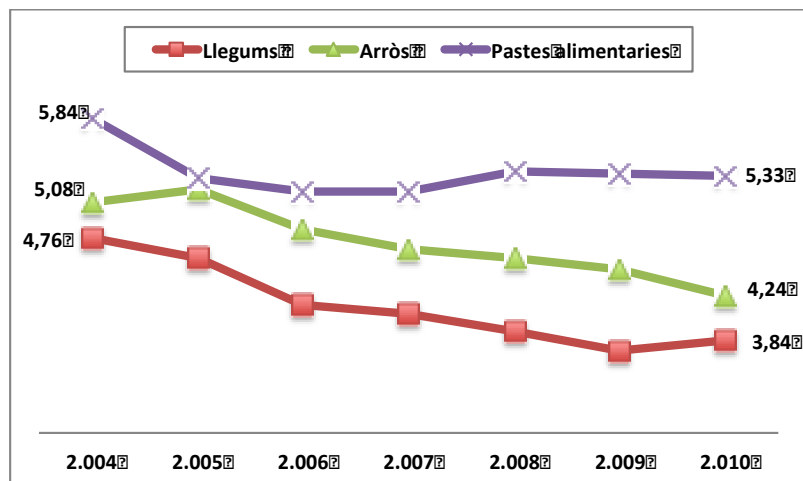


Figura 1.25: Evolució del consum (kg / persona i any) de llegums, arròs i pastes alimentàries a Catalunya durant el període 2004 - 2010.

El consum de llegums, arròs i pastes alimentàries (o alimentoses) s'ha modificat de forma similar en els últims anys pels tres grups d'aliments, produint-se una disminució del consum del 20% en el cas de les llegums i l'arròs i del 10% en el cas de les pastes. Tanmateix, s'observa que mentre el consum de pastes alimentàries sembla haver-se estabilitzat, tant el consum d'arròs com de llegums han mantingut la tendència a disminuir.

Les dades de consum a nivell estatal (*Panel de Consumo Alimentario*) mostren que el consum de llegums, arròs i pastes alimentàries a Espanya és inferior al que es produeix a Catalunya. Tanmateix, les dades de consum mostren una tendència similar de descens pels llegums i les pastes

i, en canvi el consum d'arròs a Espanya ha augmentat en els últims anys mentre, com s'observa a la figura 1.25, a Catalunya segueix la mateixa tendència que la resta d'aliments del grup.

A nivell europeu, l'estudi EUROSTAT mostra dades de consum d'arròs de diferents països de la Unió Europea que indiquen que el consum d'arròs a Espanya, i per extensió a Catalunya, és inferior al de la mitjana europea (15,3 g per persona i dia). Destaquen a nivell europeu els consums d'arròs que es produeixen a Itàlia, amb 27,4 g per persona i dia, i Portugal, amb 48,2 g per persona i dia. Pel que fa al consum de llegums, l'estudi DAFNE mostra que el de països com Grècia (15 g / persona i dia) i Portugal (12 g / persona i dia) són molt superiors als que es produeixen a Catalunya; a l'altre extrem hi ha un consum de llegums molt baixa a països com el Regne Unit (1,2 g / persona i dia) o Bèlgica (0,4 g / persona i dia).

1.10. Fruita seca

El consum de fruita seca a Catalunya durant el període 2004 - 2010 es mostra a la figura 1.26. Com es pot veure no s'han produït modificacions importants, situant-se el consum mitjà diari durant el període estudiat en els 9,40 g per persona i dia. La fruita seca és molt característic de la dieta mediterrània; tanmateix, l'evolució dels diferents tipus de fruits secs és clarament diferent.

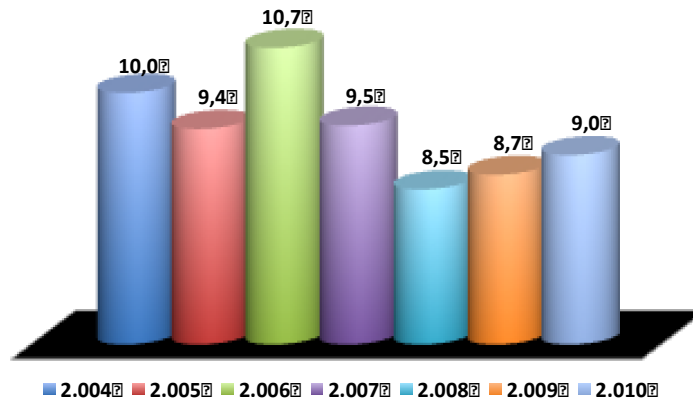


Figura 1.26: Evolució del consum de fruits secs a Catalunya durant el període 2004 - 2010 (g / persona i dia).

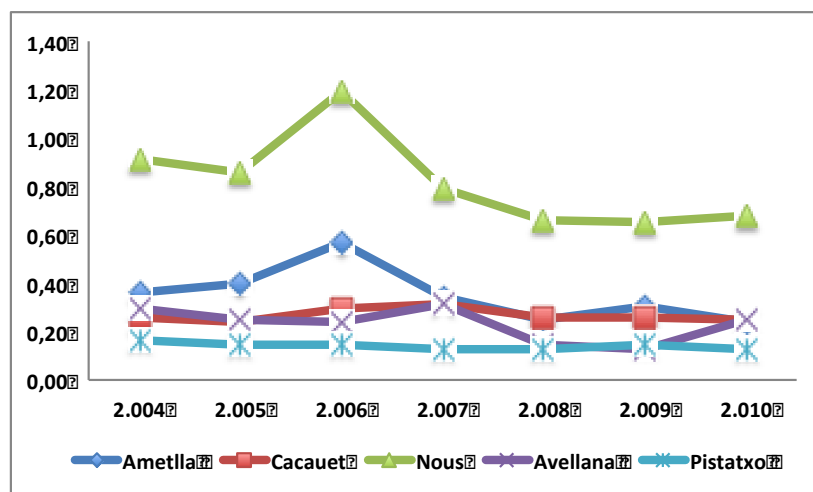


Figura 1.27: Evolució del consum (Kg / persona i any) de diferents tipus de fruits secs a Catalunya durant el període 2004 - 2010.

A diferència del que passa amb el consum de fruita seca, que s'ha mantingut més o menys constant, el de nous ha experimentat una disminució del 25%, passant d'un consum anual, durant l'any 2004, de 0,9 kg per persona a 0,7 kg l'any 2010 (figura 1.27), produint-se un pic l'any 2006 amb un consum anual per persona de 1,20 kg. Per contra, el consum d'avellanes, ametlles, cacauets i

pistatxos s'ha mantingut més o menys constant amb un pic de consum d'ametlles l'any 2006 (figura 1.27).

Les dades de consum de fruita seca presentades al *Panel de Consumo Alimentario* durant el període 2004 – 2010 mostren un consum mitjà a Espanya d'uns 7 g per persona i dia. Aquestes xifres tot i ser inferiors a les de Catalunya (figura 1.26), no poden ser considerades suficientment diferents per considerar que Catalunya té un major consum que Espanya. Pel que fa a les dades disponibles de consum de fruita seca a nivell Europeu (estudi DAFNE), podem veure que en general el consum a Espanya i Catalunya és clarament inferior al que es produeix a Europa. En aquest sentit, Grècia i Noruega són els països on es produeix un major consum de fruita seca, mentre que Espanya juntament amb Itàlia són els països europeus amb menor consum.

1.11. Oli

Si hi ha algun aliment característic de la dieta mediterrània i per extensió de la dieta catalana és l'oli d'oliva. Les dades de consum d'oli d'oliva revelen la importància d'aquest aliment a la dieta del nostre entorn, en aquest sentit l'any durant l'any 2010 es van consumir 10 kg per persona d'oli d'oliva. Tanmateix, si analitzem l'evolució del consum d'oli a Catalunya (figura 1.28) podem veure que es va reduir notablement entre els anys 2004 i 2008, tot i que actualment la tendència sembla haver-se invertit i s'està incrementant el consum d'aquest aliment tant recomanable des d'un punt de vista nutricional.

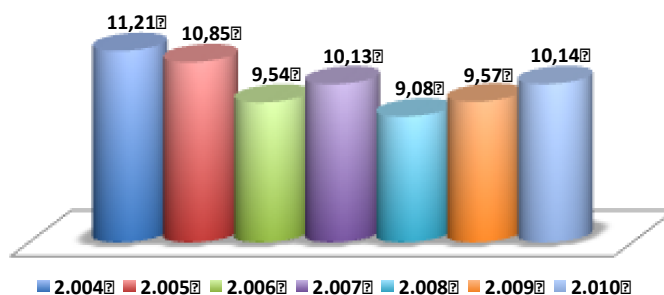


Figura 1.28. Evolució del consum d'oli d'oliva (ml / persona i dia) a Catalunya durant el període 2004 – 2010.

Les dades de consum d'oli d'oliva a Espanya, presentades en el *Panel de Consum Alimentario*, mostren que durant el període estudiat 2004 – 2010 no hi ha diferències significatives en el consum d'oli d'oliva entre Espanya (9,6 kg per persona i any) i Catalunya (10,1 kg per persona i any), tot i que Catalunya presenta un consum lleugerament superior. A nivell europeu no hi ha dades concretes del consum d'oli d'oliva, tanmateix és fàcil entendre que els països productors com Itàlia, Grècia, Portugal i Espanya presentin consums molt superiors als de països del nord com Noruega, Irlanda o Anglaterra.

1.12. Pa

El consum diari de pa a Catalunya durant el període 2004 – 2010 es mostra a la figura 1.29, i la tendència mostra una clara disminució de quasi el 30% en els últims anys, passant d'un consum diari entorn als 115 g per persona i dia durant els anys 2004, 2005 i 2006 als 90 g dels anys 2009 i 2010. Aquesta tendència descendent afecta per igual al pa normal i al pa integral. Tanmateix si considerem el procés tecnològic pel qual s'obté el pa (industrial, artesanal), les dades de consum a Catalunya indiquen un increment en el pa industrial del 20%. Això posa en evidència el canvi d'hàbits de compra de la població catalana, ja que si fins no fa tant el pa es comprava exclusivament a les fleques, actualment hi ha molts establiments (supermercats, gasolineres, etc.) que venen pa industrial.

El consum de pa a Catalunya (figura 1.29) és inferior al d'Espanya durant el mateix període. Les dades de consum del *Panel de Consumo Alimentario* mostren que a Espanya es van consumir de mitjana 114,6 g de pa per persona i dia. Aquest consum s'ha mantingut constant durant el període mentre que a Catalunya entre els anys 2005 i 2009 s'ha produït un descens continuat passant dels 120 g als 90 g.

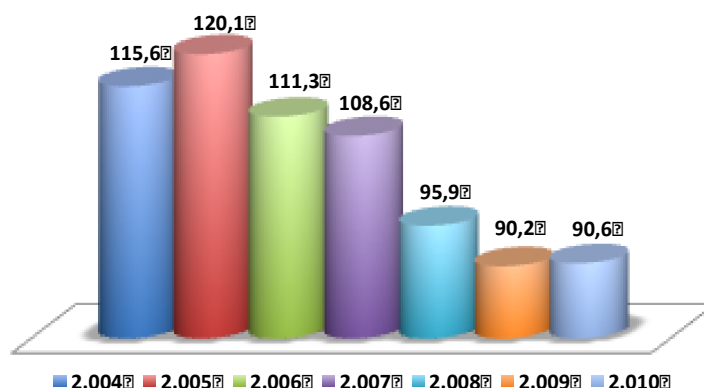


Figura 1.29. Evolució del consum de pa a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (g / persona i dia).

Si considerem períodes més llargs, l'evolució del consum de pa a Espanya és molt similar al que s'ha observat a Catalunya, produint-se una reducció continuada del consum, que ha passat dels 178 g per persona i dia de l'any 1987 als 126 g per persona i dia de l'any 2011. Tanmateix, observant les dades presentades a la figura 1.29 es constata que el consum per càpita de pa a Catalunya és clarament inferior al de la mitjana espanyola, essent Astúries la comunitat de més consum de pa. En relació al tipus de pa, tant a Catalunya com a Espanya el pa fresc (artesanal o de panificadora) és el d'elecció, representant més del 80 % del total de pa, mentre que el pa industrial (pa de motlle o pa sec) és clarament minoritari. El consum de pa de Catalunya, i també d'Espanya, es troba per sota de la mitjana europea, essent Alemanya i Regne Unit on es produeix un major consum.

1.13. Plats preparats

El grup d'aliments que millor representen el canvi d'hàbits alimentaris de la població catalana és el dels plats preparats. Es tracta d'aliments ja cuinats als que únicament hi falta un últim tractament tèrmic (forn o microones). Les dades de venda de plats preparats confirmen el canvi d'hàbits de compra i d'estil de vida que ja s'havia constatat amb l'increment del consum de pa industrial entre altres productes.

El consum de plats preparats mostra a Catalunya una clara tendència ascendent, passant dels 37,6 g de mitjana per persona i dia durant els anys 2004 – 2006, als 42 g consumits durant l'any 2010 (figura 1.30). Això suposa un fort increment tenint en compte que aquest grup d'aliments segons la piràmide nutricional ha de ser consumit amb moderació, preferentment de manera ocasional. En aquest mateix sentit el consum de salses també ha experimentat un increment del 25% durant el període de temps estudiat.

A nivell estatal el consum de plats preparats durant el període 2004 – 2010 és inferior al que es produeix a Catalunya, que és la comunitat autònoma amb major consum de plats preparats. Al conjunt d'Espanya però, la tendència és molt similar a la de Catalunya. Les dades del *Panel de Consumo Alimentario* mostren que la mitjana estatal ha passat de 27,7 g per persona i dia durant l'any 2004 als 31,2 g de l'any 2010. En definitiva, tot i que el consum a Espanya és inferior al de Catalunya, les tendències del canvi d'hàbits alimentaris i de compra són molt similars i compleixen amb els canons de canvi d'estil de vida dels països desenvolupats, ja que cada vegada es disposa o destina menys temps a la cuina i compra.

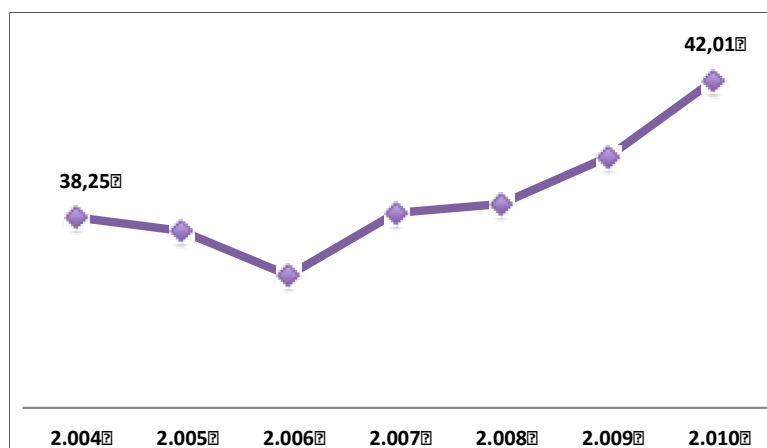


Figura 1.30: Evolució del consum de plats preparats a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (Kg / persona i any).

L'increment de consum de plats preparats que s'ha detectat a Catalunya i Espanya segueix la tendència observada als principals països europeus (Regne Unit, França, Alemanya i Itàlia) fa una dècada. Actualment el creixement d'aquest sector a Catalunya és superior al que s'observa a Europa, tot i que és un sector que continua creixent en aquells països europeus on ja està plenament instal·lat. El Regne Unit és el país europeu amb major consum de plats preparats, representant el 42 % del total de plats preparats a Europa. Segueixen França i Alemanya amb un 21 % i 20 % del total de plats preparats consumits a Europa, respectivament. En aquest sentit el consum a Espanya és molt inferior i únicament representa el 7 % del total de plats preparats consumits a Europa.

1.14. Begudes alcohòliques

El grup de begudes alcohòliques és molt heterogeni ja que inclou tant el vi, molt tradicional a la dieta mediterrània i, per extensió, a la cultura catalana com el cava, la cervesa i les begudes d'alta graduació. Aquestes begudes són molt diferents entre elles, aspecte que també es reflexa en les tendències de consum. Si observem l'evolució del grup de manera global no es detecten modificacions significatives (figura 1.31).

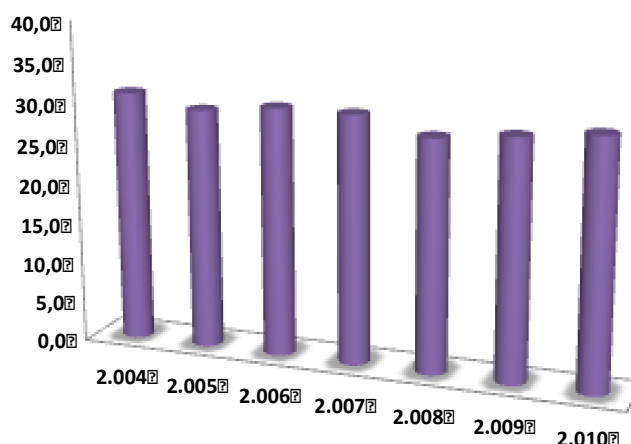


Figura 1.31: Evolució del consum de begudes alcohòliques a Catalunya durant el període 2004 2010 (L / persona i any).

Tanmateix, si analitzem les diferents begudes que s'inclouen en el grup podem detectar diferències en l'evolució del consum. Mentre que el de vi i cava ha disminuït de manera constant, el de cervesa ha augmentat en la mateixa proporció. En canvi el consum de begudes d'alta graduació no ha experimentat modificacions significatives.

Les dades de consum de vi i escumosos (cava principalment) a Catalunya mostren una disminució sostinguda passant d'un consum anual de 15 litres de vi per persona durant l'any 2004 a uns 13 litres durant l'any 2010 (figura 1.32). Aquestes dades mostren que a Catalunya el consum de vi és molt moderat, ja que no s'assoleixen els 125 ml de vi al dia establerts com a consum raonable de vi atribuït a la dieta mediterrània. En aquesta línia el consum d'escumosos també ha disminuït passant dels 1,83 L per persona durant l'any 2004 als 1,20 L de l'any 2010 (figura 1.32), representant una reducció del 40 % del consum en el període estudiat.

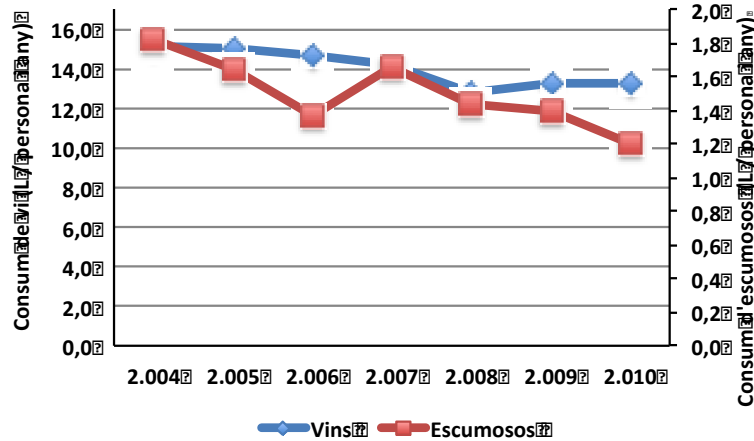


Figura 1.32: Evolució del consum de vi i escumosos a Catalunya durant el període 2004 2010 (L / persona i any).

El consum anual de cervesa a Catalunya mostra una tendència inversa a la del vi i escumosos, observant-se un increment continuat durant el període estudiat de 2004 - 2010, passant d'una ingesta d'uns 13 litres per persona i any durant l'any 2004 als més de 15 litres per persona durant l'any 2010 (figura 1.33). En relació al tipus de cervesa que es consumeix a Catalunya podem diferenciar entre cervesa amb alcohol i sense alcohol, sent la cervesa amb alcohol la majoritària amb el 80% del total.

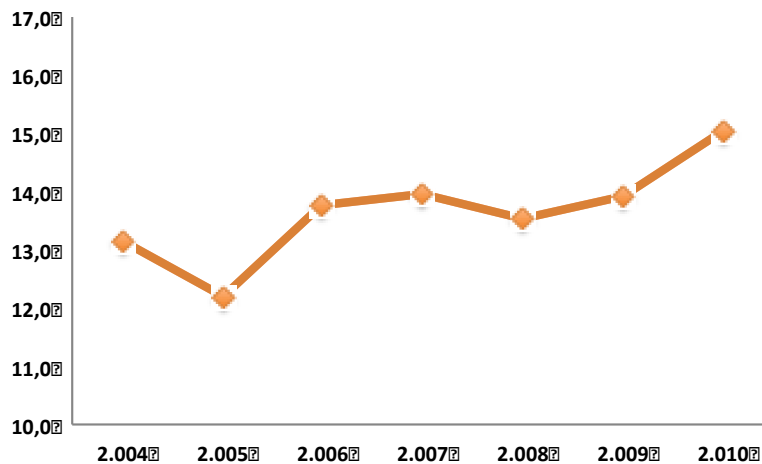


Figura 1.33: Evolució del consum de cervesa a Catalunya durant el període 2004 2010 (L/persona i any).

Pel que fa a les begudes d'alta graduació (whisky, brandy, rom, ginebra, etc.) les dades de consum mostren una disminució del 20%. Per altra banda, la ingesta en quantitat d'aquests productes és força baixa ja que durant l'any 2010 la mitjana per persona va ser de 0,76 litres, és a dir uns 2 ml per persona i dia (figura 1.34).

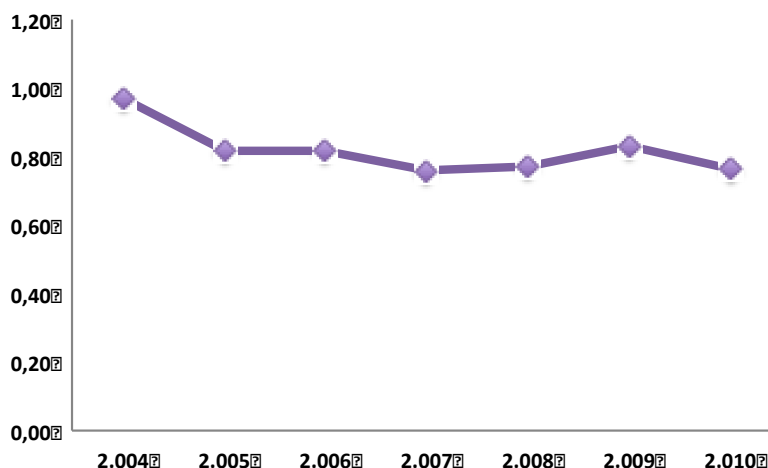


Figura 1.34: Evolució del consum de begudes d'alta graduació a Catalunya durant el període 2004-2010 (L/persona i any).

Catalunya és una comunitat productora de vins i caves de qualitat (denominació d'origen protegida o Indicació geogràfica protegida), la qual cosa n'ha facilitat el seu consum. Les dades mostren que el consum de vi a Catalunya durant l'any 2009 va ser superior al d'Espanya. Aquesta diferència encara s'accentua més en el cas del cava. Per altra banda, les dades de consum del *Panel de Consumo Alimentario* sobre les begudes alcohòliques a nivell estatal mostren una tendència molt similar a la de Catalunya. Així, mentre el consum global de begudes alcohòliques no mostra diferències importants durant el període 2004 - 2010, sí que hi ha una evolució diferent en funció del tipus de beguda. De la mateixa manera que passa a Catalunya, el consum de vi ha disminuït durant aquest període mentre que el de cervesa ha augmentat. Per contra, el consum de begudes d'alta graduació no s'ha modificat.

El consum de begudes alcohòliques a Europa varia molt en funció del país. Espanya, i per extensió Catalunya, se situen en la zona mitjana amb uns 70 ml per persona i dia. Els països que major consum de begudes alcohòliques tenen segons l'estudi DAFNE són Itàlia, Portugal i Bèlgica amb un consum superior als 130 ml per persona i dia. Per contra, els que menor consum realitzen són Grècia i Irlanda amb menys de 50 ml. Tanmateix, les dades d'aquest estudi no reflecteixen el tipus de beguda consumida, de manera que és presumible que no es produeix el mateix consum de cervesa o vi en un país productor que en un de no productor, que l'ha d'importar, per la falta de tradició de consum.

1.15. Begudes no alcohòliques

En el grup de begudes no alcohòliques s'inclouen diferents tipus, com són els suc i nèctars de fruites, les aigües minerals i les begudes refrescants, entre les que cal considerar les begudes isotòniques. L'evolució del consum de begudes no alcohòliques a Catalunya durant els anys 2004 - 2010 es manté molt constant, entorn als 125 L per persona i any, destacant l'any 2004 amb un consum de 134 L, o l'any 2009 amb 118 L. Aquestes dades no permeten avaluar correctament l'evolució del consum de les begudes no alcohòliques, ja que mentre el consum de suc i nèctars no ha experimentat modificacions importants entre els anys 2004 i 2010, el d'aigües minerals envasades i de begudes refrescants sí.

1.15.1. Aigües minerals

El consum d'aigües minerals representa el 60% del consum total de begudes no alcohòliques a Catalunya. Tanmateix, el consum d'aigües minerals ha disminuït notablement passant dels 85 litres

per persona i any durant l'any 2004, als 71 litres de l'any 2010 (figura 1.35), la qual cosa suposa una disminució del consum del 20%.

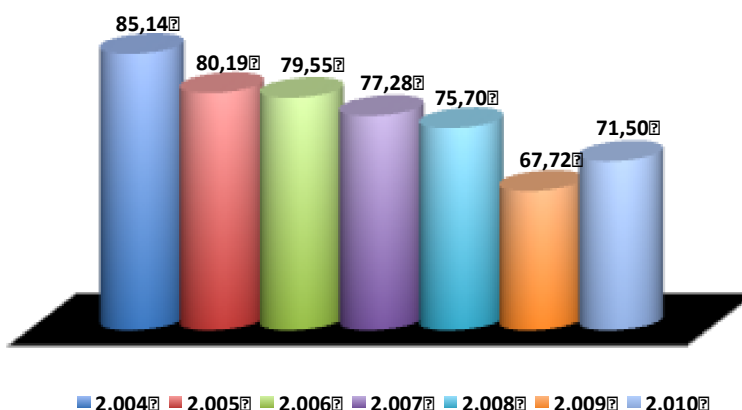


Figura 1.35: Evolució del consum d'aigua mineral a Catalunya durant el període 2004 - 2010 (L / persona i any).

A Espanya, igual que a Catalunya, la ingesta d'aigua mineral envasada és habitual tot i que l'aigua de distribució té una qualitat molt acceptable. Les dades de consum del *Panel de Consumo Alimentario* ho reflecteixen ja que el consum mitjà d'aigua mineral a Espanya durant aquest període és de 70 L per persona i any, similar al de Catalunya (figura 1.35). El consum d'aigua envasada a nivell europeu se situa entorn als 50 L per persona i any, tot i que hi ha països amb consums molt superiors, com Itàlia, Alemanya o França amb 136 L , 133 L i 100 L, respectivament, per persona i any. Com es dedueix de les dades, Catalunya es troba per sobre de la mitjana europea. El consum d'aigua envasada mostra una clara tendència a créixer. De fet, en els últims anys el sector ha experimentat un creixement sostingut del 7 al 12 % a Espanya, mentre que a nivell europeu el creixement ha estat del 3,3%. Tanmateix, en aquells països on el consum d'aigua envasada és més baix s'espera que el sector de l'aigua envasada assolixi quotes de creixement elevades.

1.15.2. Begudes refrescants

El consum de begudes refrescants a Catalunya ha experimentat un notable increment passant dels 35 litres per persona i any durant l'any 2004 als 39 litres durant l'any 2010. Analitzant el tipus de begudes refrescants que es consumeixen observem que les de cola representen més del 60% del total. En canvi, les begudes isotòniques són les que es consumeixen en menor quantitat representant únicament el 5% del total de begudes refrescants consumides durant l'any 2010 (figura 1.36).

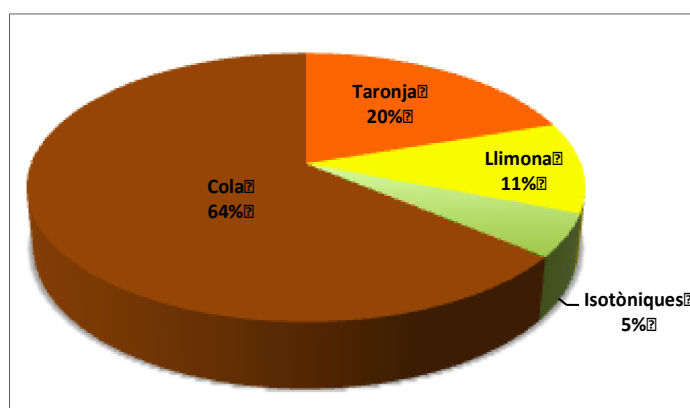


Figura 1.36. Distribució del tipus de begudes refrescants consumides a Catalunya durant l'any 2010.

Tot i l'elevat consum de begudes refrescants a Catalunya, les dades estatals mostren que a Espanya encara es consumeixen més. De manera similar a Catalunya l'evolució del consum de begudes refrescants a nivell estatal ha seguit una línia ascendent constant des de l'any 2004 fins l'actualitat

passant dels 41,8 L per persona durant el 2004 als 46,3 L per persona de l'any 2010. En la proporció dels tipus de begudes refrescants, no es troben diferències entre el que es consumeix a Catalunya i Espanya, essent les begudes de cola les dominants del sector.

Entre les begudes refrescants també s'inclouen les isotòniques que, tot i representar un petit percentatge del total de begudes refrescants consumides, han experimentat un fort increment en el seu consum, el qual s'ha duplicat passant dels 0,74 litres per persona durant l'any 2004 als 1,7 litres durant l'any 2010 (figura 1.37).

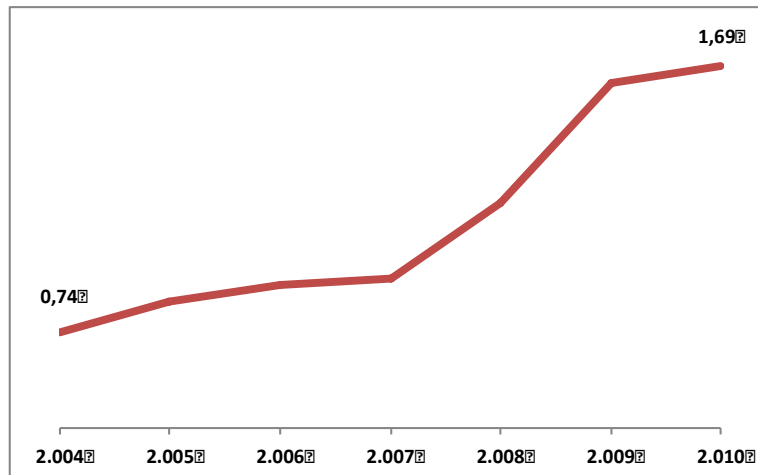


Figura 1.37: Evolució del consum de begudes isotòniques a Catalunya durant el període 2004 - 2010 (L / persona i any).

2. Distribució alimentària a Catalunya

Per analitzar la distribució alimentària a Catalunya es fa imprescindible analitzar també el comportament del consumidor vers l'acció de la compra. En aquesta acció hi intervenen diferents factors socials i econòmics, com el canvi de l'estructura familiar, la nova organització del temps familiar donant més pes a l'oci que a la compra d'aliments i la difícil conciliació entre vida laboral i familiar, arran de la incorporació de la dona al món laboral o la pèrdua de poder adquisitiu fruit de l'actual situació econòmica del país.

L'estructura de les llars és un factor que ha alterat notablement l'hàbit de compra, ja que en els últims anys s'està observant una clara evolució del model familiar tradicional. Segons dades del *Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente* de l'any 2011, respecte l'any 2010 s'ha produït un increment de les llars formades per parelles joves sense fills i de les llars monoparentals del 8 % i del 5 %, respectivament, mentre que les llars formades per pares i fills (de diferents edats) ha disminuït entre el 2 % i el 4 % en funció del número de fills. Això ha portat a què el consumidor ja no compri la mateixa quantitat de producte, de manera que el mercat s'ha hagut d'adaptar als nous clients, reduint la quantitat de producte per envàs i dissenyant noves presentacions comercials que les facin més accessibles a aquests col·lectius. Així, per exemple, en el mercat dels aliments de quarta gama (amanides preparades, ...) és cada cop més freqüent trobar preparats individuals que estan substituït de forma progressiva als grans envasos familiars.

L'estructura de la societat actual fa cada cop més difícil compatibilitzar la jornada laboral amb la compra diària, encara que, tanmateix, el 35 % de la població segueix realitzant la compra d'aliments entre setmana, preferentment al migdia. De totes maneres, la tendència general dels hàbits de compra mostren que aquesta es va concentrant els caps de setmana, tot i que hi ha diferències importants entre els municipis en funció de la seva grandària. Així, a les localitats petites, on hi ha més proximitat entre els comerços, es produeix un major nombre de compres entre setmana en comparació amb les grans ciutats, on les compres es concentren més els divendres a la tarda i als caps de setmana. Aquesta nova tendència d'hàbits ha portat, també, a una reducció del nombre de visites als establiments comercials i, en contraposició, a un increment tant del temps dedicat a la visita com de la despesa mitjana d'aquestes visites. A més, es tendeix a buscar establiments que permetin comprar tot el que es necessita amb un únic desplaçament, cosa que ha afavorit de manera molt important la instauració de superfícies comercials que normalment complementen l'oferta alimentària amb altres productes i fins i tot activitats d'oci per la resta de la família.

	Número d'establiments		
	2007	2008	2009
Comerç i Mercats ambulants	3057	3016	2653
Supermercats petits	1372	1303	1275
Supermercats mitjans	1009	1044	1051
Supermercats grans	380	387	401
Hipermercats	61	61	61

Taula 2.1: Número d'establiments comercials a Catalunya en funció de la categoria.

Les dades elaborades per *MERCASA*, durant els anys 2007, 2008 i 2009, que es presenten a la taula 2.1, mostren el nombre d'establiments de cada categoria comercial així com la distribució de la superfície comercial destinada a alimentació de cada tipus d'establiment. Com s'observa en els últims tres anys s'ha produït una disminució del número de botigues tradicionals en un 15 % i dels supermercats petits en un 10 %; per contra, s'han incrementat el número de supermercats mitjans i grans. Pel que fa als hipermercats, en trobar-se la seva obertura regulada per llei, no hi ha hagut modificacions en el nombre d'aquests establiments. Aquesta evolució del teixit comercial destinat a l'alimentació dóna en part resposta a la necessitat creixent del consumidor de centrar la compra d'aliments en un únic establiment i evitar el haver de fer varies compres separades.

3. Producció alimentària a Catalunya

La producció de productes agrícoles, ramaders i pesquers a Catalunya és molt important, tant des d'un punt de vista productiu (tones produïdes) com econòmic (vendes) i social (persones ocupades). El valor econòmic de la producció agrària a Catalunya en els últims anys s'ha situat per sobre dels 4.200 milions d'euros anuals, sent l'any 2008 quan es va assolir el valor de producció més alt amb 4.522 milions d'euros.

La producció agroalimentària és la responsable de proveir de matèries primeres a la indústria alimentària. Tanmateix, l'oferta de matèria primera és molt rígida i sovint està poc adaptada a la demanda de la indústria alimentària. Tant l'agricultura com també la ramaderia tenen un marcat caràcter biològic, amb una estreta dependència del medi natural i, per tant, amb un elevat grau d'incertesa. En aquest sentit, l'agricultura pot variar, de manera substancial, la seva producció d'un any a l'altre, cosa que genera dèficit o excés d'oferta al mercat i a les indústries transformadores. Per altra banda, l'estacionalitat de les collites implica per a les indústries transformadores disposar en una època de l'any d'un excés de matèria primera i un dèficit la resta de l'any. A més, si es tracta de productes de ràpid deteriorament, aquests s'han de transformar tal com es produeixen i posteriorment la indústria és qui ha d'anar assortint el mercat amb els productes elaborats a mesura que hi hagi demanda.

La producció agrària a Catalunya es pot analitzar des d'un punt de vista de superfície cultivada (hectàrees) o des d'un punt de vista de producció (tones). Ambdós paràmetres permeten extreure una visió de la situació actual i analitzar amb certa perspectiva cap on va la producció al nostre país. Òbviament, també es fa necessari considerar la indústria alimentària per tenir una visió més global de la producció d'aliments a casa nostra. A continuació es mostrarà l'evolució de la producció agrària i de la quantitat de superfície cultivada de diferents aliments durant el període 2005 - 2010.

3.1. Producció agrícola

Catalunya per raons climatològiques, geogràfiques i socioculturals disposa d'una gran diversitat agrícola, que contrasta amb la resta del territori europeu, on l'especialització de conreus és l'única alternativa agrària rendible per a moltes explotacions. A continuació s'analitzarà l'evolució de les principals produccions agrícoles de Catalunya.

3.1.1. Hortalisses

La superfície cultivada d'hortalisses a Catalunya s'ha reduït en el període estudiat en més del 30%, passant de les més de 16.000 hectàrees cultivades durant l'any 2005 a les 10.900 de l'any 2010. Això ha suposat una clara reducció en la producció d'hortalisses durant el mateix període passant de les 382.000 tones a les 260.000 (Figura 3.1). Tanmateix, el consum d'hortalisses, no s'ha modificat notablement durant aquest període (apartat 1.7), de manera que la disminució de la producció s'ha cobert amb importacions.

Els cultius majoritaris a Catalunya són els tomàquets, els enciams, les cebes i les escaroles, representant el 46% del total d'hortalisses produïdes a Catalunya durant l'any 2010. A la figura 3.1 es mostra l'evolució de la producció dels cultius majoritaris a Catalunya, i com es pot observar i ja hem indicat, en tots els casos s'ha produït una disminució de la producció motivada principalment per la disminució de la superfície cultivada, ja que una part de la demanda d'hortalisses ara es cobreix mitjançant la importació de productes provinents de països amb menys costos de producció, com pot ser Marroc.

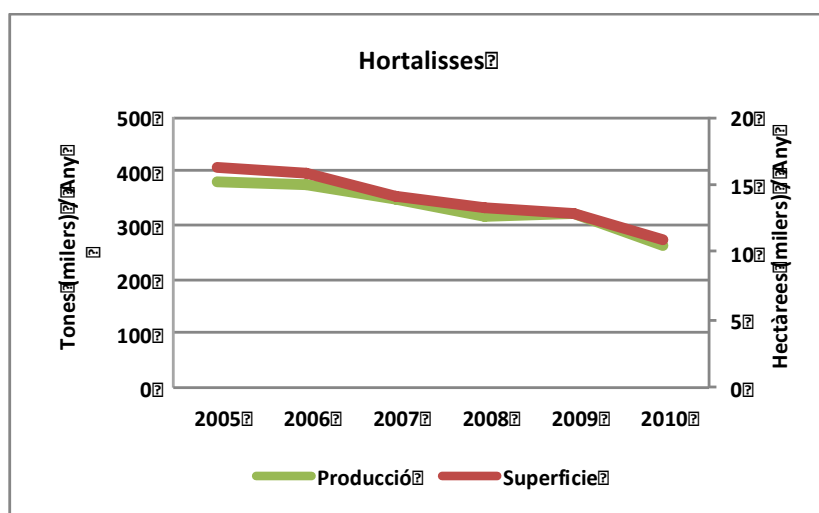


Figura 3.1: Evolució de la superfície i de la producció d'hortalisses a Catalunya durant el període 2005 – 2010.

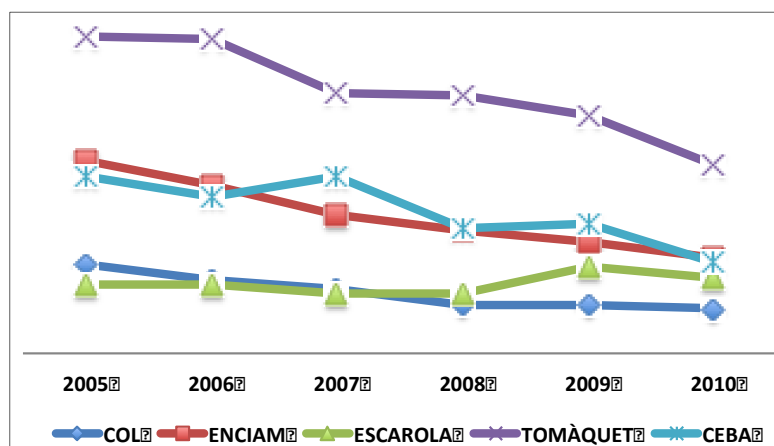


Figura 3.2: Evolució de la producció de les principals hortalisses cultivades a Catalunya durant el període 2005 – 2010.

3.1.2. Cereals

El cultiu de cereals és una pràctica molt extensa a Catalunya. Si ens fixem amb la superfície cultivada, Catalunya destina la meitat de la superfície agrària al cultiu de cereals. Les dades disponibles des del 2005 mostren que aquesta superfície no s'ha modificat de manera significativa (figura 3.3), ja que si l'any 2005 es destinaven prop de 350.000 hectàrees als cereals durant l'any 2010 se'n van destinar 360.000. Per contra, la producció de cereals sí que ha experimentat un notable increment, ja que en el període estudiat pràcticament s'ha duplicat la producció (figura 3.3), passant de les 830.000 tones a les 1.600.000 tones.

Els principals cereals que es cultiven a Catalunya són l'ordi, el blat i el blat de moro, els quals representen més del 80% de la superfície cultivada destinada als cereals. A la figura 3.4 es mostra l'evolució de la producció dels principals cereals cultivats a Catalunya, i, tot i que el blat de moro era el cereal més important a Catalunya l'any 2005, la seva producció no s'ha incrementat durant els darrers 5 anys. En canvi, les dades de producció tant d'ordi com de blat mostren un increment constant de manera que a l'any 2010 representaven el 44 % i 34 %, respectivament, del total de cereals produïts a Catalunya.

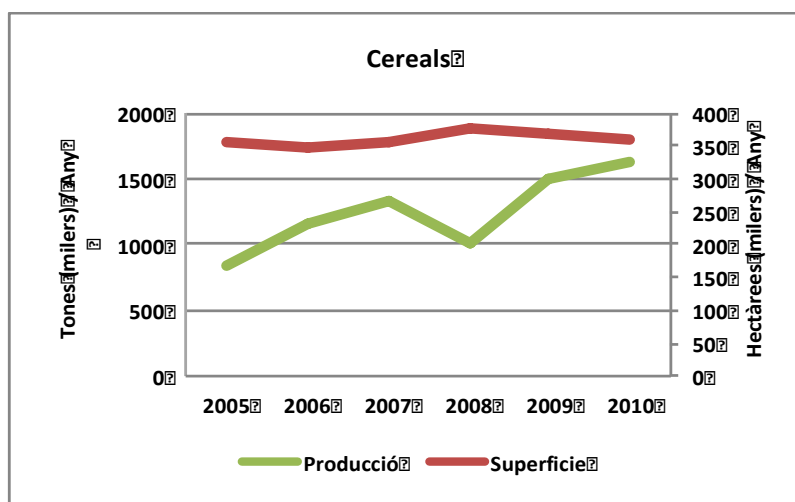


Figura 3.3: Evolució de la superfície i de la producció de cereals a Catalunya durant el període 2005 – 2010.



Figura 3.4: Evolució de la producció dels principals cereals cultivats a Catalunya durant el període 2005 – 2010.

L'arròs és el quart cereal en importància si ens fixem amb la superfície destinada al seu cultiu respecte al total de superfície dedicada a cereals. Durant el període estudiat (2005 – 2010) s'han destinat anualment unes 21.000 hectàrees al cultiu d'arròs sense grans modificacions, probablement degut a les característiques especials que requereix aquest tipus de cultiu. Això ha fet que les dades de producció no s'hagin modificat substancialment durant els últims cinc anys, amb una mitjana anual entorn a les 130.000 tones. Tanmateix, tenint en compte que la producció de cereals total a Catalunya si que ha augmentat de manera significativa (figura 3.3) la importància del cultiu d'arròs ha disminuït, i ha passat de representar un 15 % del total de cereals produïts durant l'any 2005 al 8 % a l'any 2010.

3.1.3. Lleguminoses

El cultiu de lleguminoses a Catalunya és molt minoritari. La figura 3.5 mostra la disminució de les hectàrees destinades al cultiu de lleguminoses, passant de les 5.000 de l'any 2005 a les 2.000 del 2010 (figura 3.5). Les dades de producció mostren un descens de la producció totalment condicionat a la modificació de la superfície destinada al cultiu de lleguminoses (figura 3.5).

Les principals lleguminoses que es cultiven a Catalunya són els pèsols i les faves. Tanmateix, el cultiu ha disminuït notablement durant el període estudiat, passant de les 3.500 hectàrees de l'any 2005 a les 500 hectàrees de l'any 2010. Aquesta pèrdua de superfície cultivada ha motivat una important disminució de la producció d'ambdós cultius (figura 3.6).

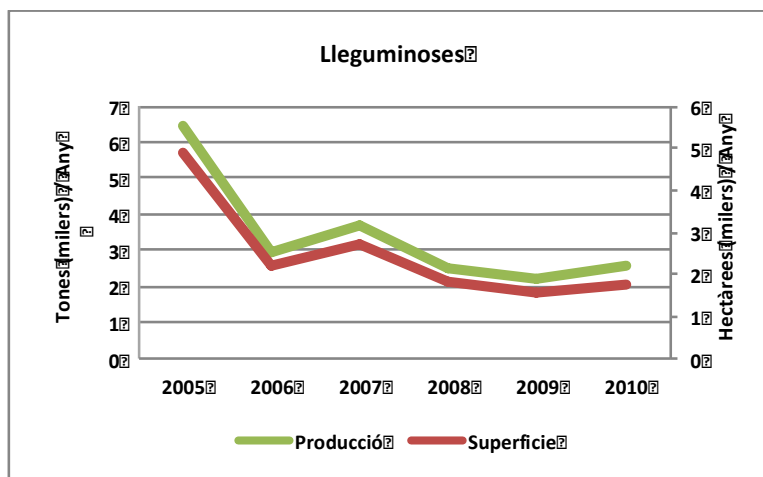


Figura 3.5: Evolució de la superfície i de la producció de lleguminoses a Catalunya durant el període 2005 – 2010.

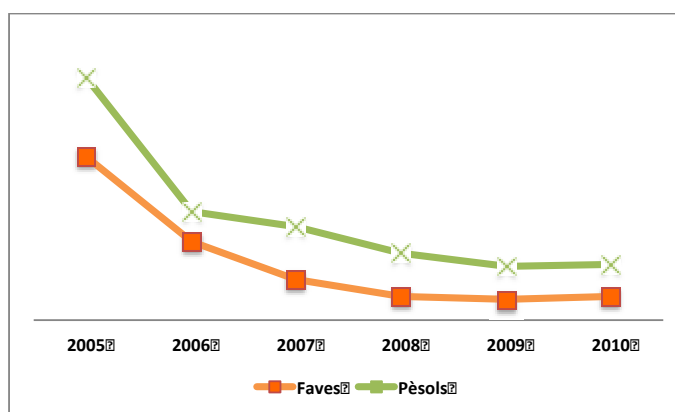


Figura 3.6: Evolució de la producció (tones anuals) de les principals lleguminoses cultivades a Catalunya durant el període 2005 – 2010.

3.1.4. Tubercles

El cultiu de tubercles inclou tant les diferents varietats de patata com el moniato, tot i que aquest últim és molt minoritari a Catalunya. La superfície destinada al cultiu de patates i la producció han disminuït de manera paral·lela durant el període 2005 – 2010 (figura 3.7). Tot i aquesta disminució degut a una pèrdua de superfície de cultiu, el consum de patates no s'ha modificat durant aquest període de manera significativa (figura 1.19).

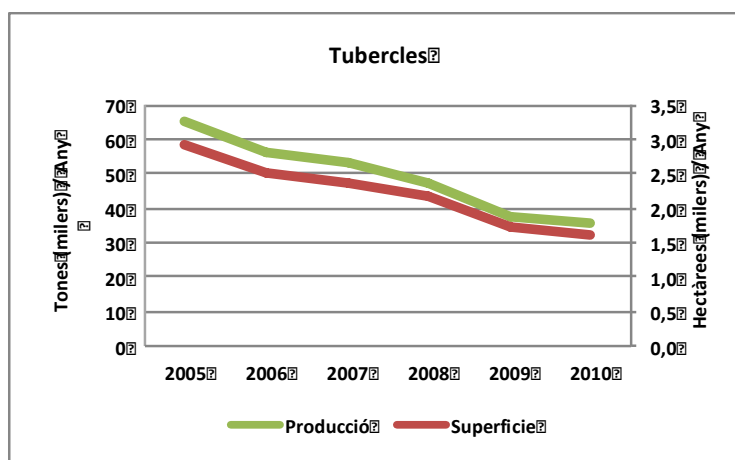


Figura 3.7: Evolució de la superfície i de la producció de tubercles a Catalunya durant el període 2005 – 2010.

3.1.5. Arbres fruiters

El cultiu de fruita està àmpliament implantat a tot el territori català. Les dades de superfície destinada al cultiu d'arbres fruiters representa més del 15% del total de superfície cultivada. La figura 3.7 mostra l'evolució del cultiu de fruiters i la producció de fruita a Catalunya durant el període 2005 – 2010. Les dades mostren com tot i haver-hi una disminució del 20% de la superfície cultivada destinada als fruiters durant el període 2005 – 2010, la producció no ha disminuït de manera similar, i fins i tot sembla apuntar-se un lleuger increment durant l'any 2010 respecte a la de l'any anterior.

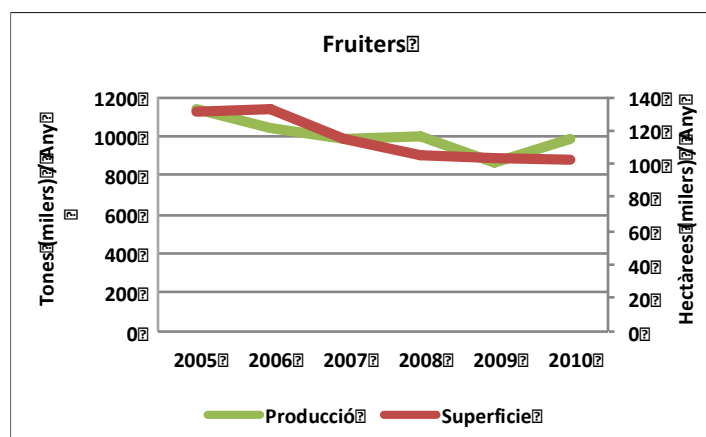


Figura 3.8: Evolució de la superfície i de la producció d'arbres fruiters a Catalunya durant el període 2005 – 2010.

A Catalunya la producció de fruita se centra en tres varietats, pomes, peres i préssecs. Aquestes tres fruites copen el 70% de la producció de fruita a Catalunya. Tanmateix, la superfície destinada al seu cultiu és relativament petita i només representa un 5 % de la destinada al cultiu d'arbres fruiters, la major part en terrenys de regadiu. Això suposa que les explotacions agràries d'aquestes fruites tenen uns elevats rendiments. Per contra, els fruiters amb més superfície de cultiu a Catalunya són els ametllers i els avellaners, als quals es destina prop del 60% de la superfície total destinada al cultiu d'arbres fruiters, la major part en terrenys de secà. Tanmateix, el rendiment d'aquestes explotacions és molt baix ja que la producció, expressada en tones, d'ametlles i avellanes només representa el 5 % de la producció de fruites a Catalunya.

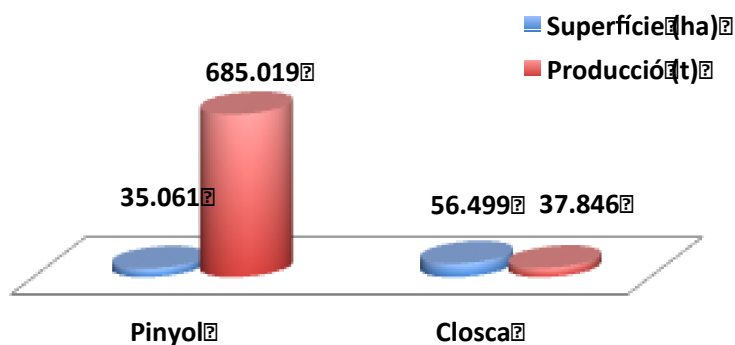


Figura 3.9: Comparació entre la superfície de cultiu i la producció durant l'any 2010 dels arbres de fruita de pinyol i els de fruita amb closca a Catalunya.

A la figura 3.8 es mostra la comparació de la superfície de cultiu i la producció dels arbres fruiters de fruit amb pinyol i de closca de l'any 2010. Es pot observar l'elevat rendiment dels arbres fruiters amb fruites de pinyol (principalment pomes, peres i préssecs) i per altra banda el baix rendiment dels arbres que donen fruits amb closca (ametlles i avellanes, principalment).

3.1.6. Cítrics

El cultiu d'arbres cítrics a Catalunya s'ha mantingut molt constant tant en superfície destinada al seu cultiu com en tones produïdes (figura 3.9). Durant el període 2005 - 2010 la superfície destinada al cultiu de cítrics representa menys d'un 2 % del total cultivat a Catalunya, amb unes 11.000 hectàrees anuals. De la mateixa manera la producció de cítrics representa únicament un 2 % de tota la producció agrícola a Catalunya, amb una producció 178.000 tones anuals.

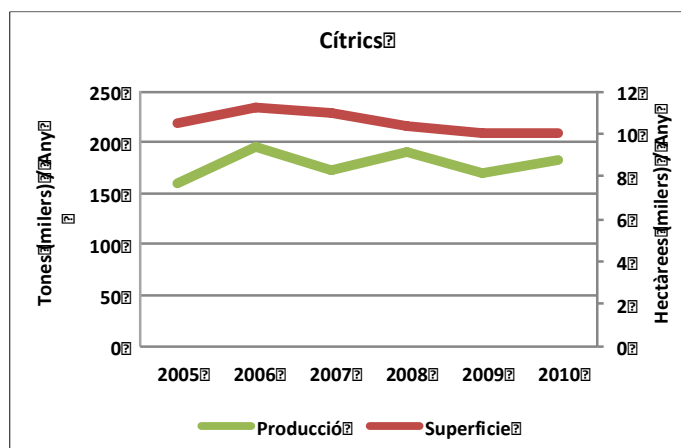


Figura 3.10: Evolució de la superfície i de la producció de cítrics a Catalunya durant el període 2005 - 2010.

El cultiu de taronja, mandarina i llimona representa més del 96 % de la superfície destinada al cultiu de cítrics, distribuint-se de manera molt similar entre els tres cultius, mentre que la superfície destinada al pomelo és molt minoritària. La producció de taronja i mandarina, representa més del 99 % del total de producció de cítrics, essent la producció de llimona i pomelo molt minoritària.

3.1.7. Oliva

El cultiu de l'oliva és una pràctica tradicional i molt estesa a Catalunya amb una superfície destinada molt similar durant el període 2005 - 2010 (figura 3.10). Actualment, la superfície destinada al cultiu d'oliveres es xifra entorn a les 120.000 hectàrees anuals, cosa que representa més del 15 % de la superfície total agrícola de Catalunya. La destinada al cultiu d'oliveres s'ha mantingut molt constant en els últims 5 anys, tal i com es mostra a la figura 3.10. Per contra, la producció si experimenta canvis importants durant el període 2005 - 2010. Mentre que durant els primers tres anys la producció estava estabilitzada entorn a les 100.000 tones anuals a partir de l'any 2008 es produeix un increment de la producció de més del 50 % situant-se en les 166.000 tones anuals, en gran mesura per l'extensió del regadiu.

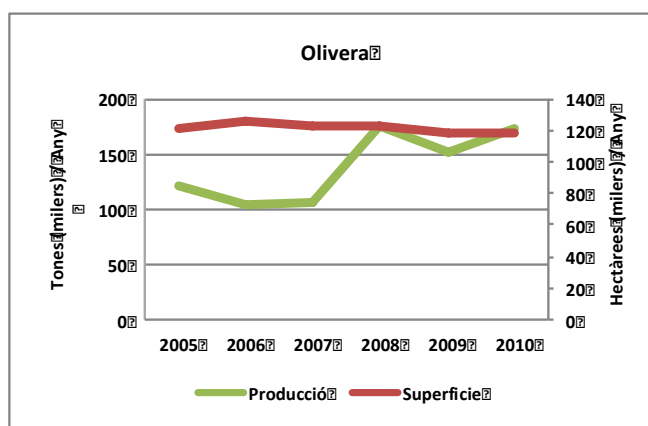


Figura 3.11: Evolució de la superfície i de la producció d'oliva a Catalunya durant el període 2005 - 2010.

La producció d'olives a Catalunya té dues principals destinacions: elaboració de conserves d'olives i, la principal, que és l'obtenció d'oli d'oliva. L'elaboració d'oli d'oliva ha experimentat un fort increment passant de les 26.000 tones obtingudes durant l'any 2005 a les més de 40.000 tones produïdes l'any 2010 (figura 3.11).

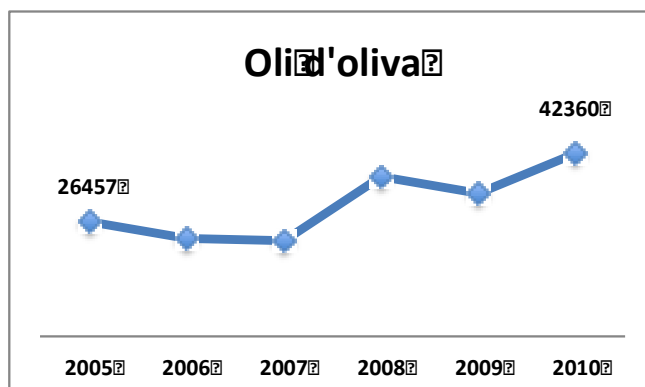


Figura 3.12: Evolució de la producció d'oli oliva a Catalunya durant el període 2005 – 2010 (tones).

3.1.8. Vinya

La vinya, juntament amb el d'oliva, és un cultiu molt tradicional a Catalunya al qual es destina prop del 8 % de la superfície total cultivada. Tanmateix, la superfície destinada al cultiu de la vinya ha disminuït lleugerament durant el període 2005 – 2010, passant de les 66.000 hectàrees de l'any 2005 a les 56.000 de l'any 2010 (figura 3.12). La producció de raïm s'ha incrementat de manera més o menys constant durant el període estudiat (figura 3.12). L'increment més notable es va produir entre els anys 2005 i 2006, en que es va passar de les 384.000 tones a les 453.000, respectivament, tot i que la producció mitjana anual durant el període 2005 – 2010 s'ha situat en les 420.000 tones.

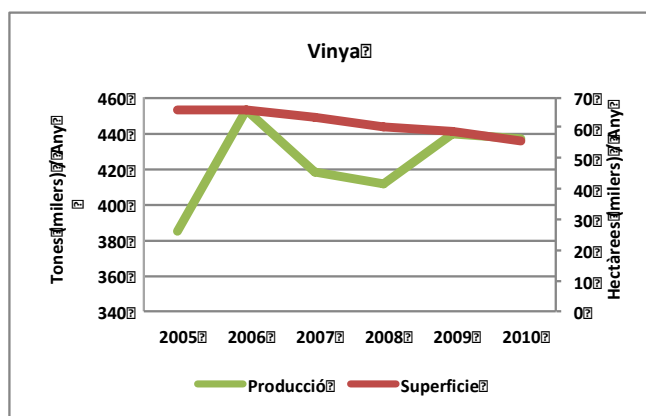


Figura 3.13: Evolució de la superfície i de la producció de la vinya a Catalunya durant el període 2005 – 2010.

3.2 Producció ramadera

El sector ramader a Catalunya actualment té una importància primordial tant a nivell econòmic com a nivell social (número de persones que treballen en el sector). Tot i que fer una anàlisi amb profunditat del sector és complicat ja que es pot fer en base al número de caps de bestiar o en base a les tones de carn produïdes. En base a les dades del cens ramader disponibles al Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural, podem dir que Catalunya es

caracteritza per la cabanya d'aviram (principalment pollastre) i la de porc, ja que entre ambdues van representar, durant l'any 2009, més del 90 % del total de caps de bestiar (figura 3.13).

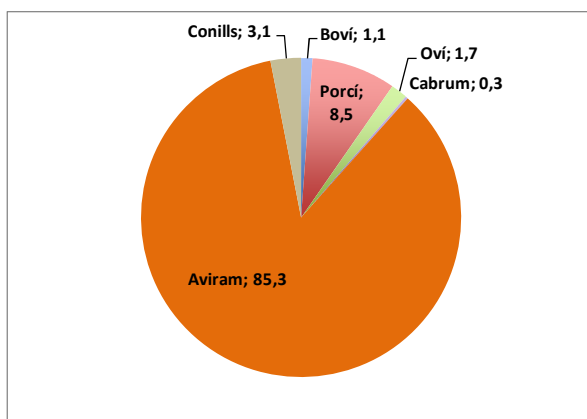


Figura 3.14: Distribució percentual dels sector ramader a Catalunya durant l'any 2009 en base al cens de caps de bestiar.

Les dades del cens ramader de Catalunya durant el període 2005 – 2010 mostren que les produccions de boví, oví, cabrum i aviram no s'han modificat notablement. Per contra, en el sector porcí hi ha hagut un increment del nombre de caps de bestiar del 10%; mentre que el sector del conill ha vist disminuir la quantitat d'animals en un 7%.

3.2.1. Carns

El perfil del sector ramader en base al número de caps de bestiar, es modifica notablement si l'analitzem segons les tones de carn produïdes. Les dades disponibles del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural de l'any 2008, presentades a la taula 3.2, mostren que a Catalunya l'aviram, i en especial el pollastre, és l'animal més criat amb més de 210 milions d'animals sacrificats. Tanmateix, si el que considerem són les tones de carn, el porc és, amb diferència, la carn més produïda, fins al punt que supera, en escreix, la producció sumada de la resta del sector ramader, representant el 73 % de la producció global de carn, mentre que les tones de carn de pollastre suposen el 18% de la producció.

	Animals sacrificats	Tones	%
Boví	493.000	123.958	6,8
Porcí	16.729.000	1.348.840	73,5
Oví / Cabrum	1.632.000	19.251	1,0
Aviram	210.836.000	327.649	17,9
Conills	13.329.000	14.548	0,8
Total		1.834.246	100

Taula 3.1: Número d'animals sacrificats i tones produïdes a Catalunya durant l'any 2008.

Aquestes dades de producció de carn suposen una oferta molt superior a la demanda de carn fresca que hi ha a Catalunya, per aquest motiu bona part de la producció es destina a l'elaboració de derivats carnis (embotits) i a l'exportació. En aquest sentit, segons les dades de la *Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas* de l'any 2007 Espanya va exportar 673.000 tones de carn de porc, 106.000 tones de vedella i 160.000 tones de la resta de carns.

Quan observem l'evolució (2002 – 2008) del número de caps de les diferents espècies únicament el porc ha experimentat un increment sostingut en la seva producció. Per contra, les produccions de boví, oví, cabrum i conills mostren una tendència descendent. En canvi, la producció de pollastres, que en número de caps és amb diferència la més important, s'ha mantingut constant durant aquest període.

3.2.2. Ous

La producció d'ous a Catalunya se situa entorn a les 130.000.000 de dotzenes l'any (figura 3.14). Les dades del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural presentades a la figura 3.13 mostren que entre els anys 2002 i 2008 hi ha hagut una disminució constant de la producció d'ous que en global es pot quantificar en un 20 %. Posteriorment, tant l'any 2009 com el 2010 s'observa un repunt. Tanmateix, aquest increment es deu al fet que a partir de l'any 2009 es varen introduir millores metodològiques per fer el càlcul d'ous produïts. Hem de tenir en compte que les dades de producció d'ous s'obtenen després de multiplicar el número de gallines ponedores per un rendiment mitjà (ous per gallina i any).

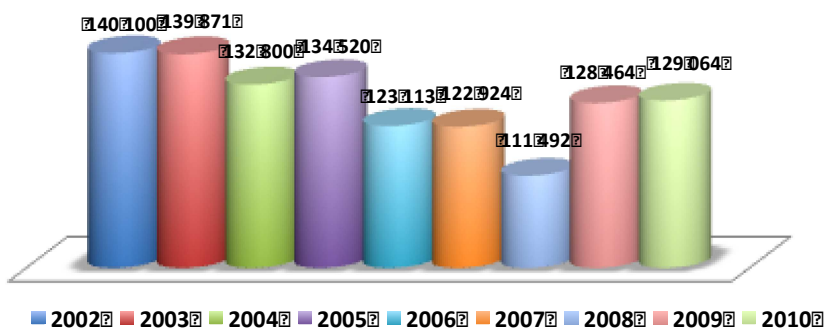


Figura 3.15: Evolució de la producció d'ous (milers de dotzenes) a Catalunya.

3.2.3. Llet

A Catalunya el número de vaques destinades a la producció de llet és certament important amb més de 66.000 animals. No obstant, el número d'animals destinats a la producció de llet ha disminuït considerablement en els últims anys, tot i que la producció de llet de vaca a Catalunya s'ha mantingut constant entorn als 600 milions de litres anuals (figura 3.15).

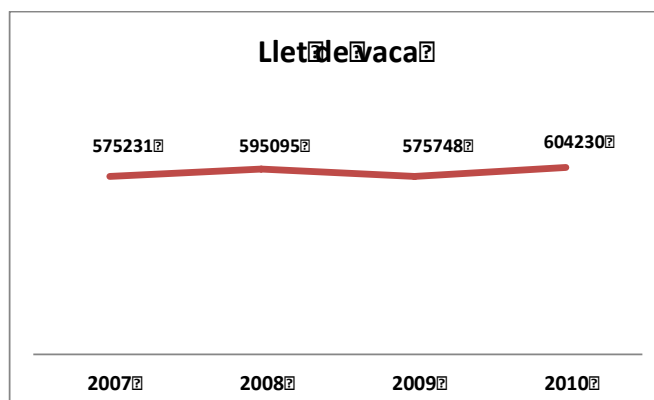


Figura 3.16: Producció catalana de llet de vaca (milers de litres).

A nivell estatal, Catalunya es troba per sobre de la mitjana pel que fa a la producció de llet. Tot i així, hi ha altres comunitats autònomes com Galícia o Castilla y León que tenen una producció clarament superior a la catalana. Espanya, i per extensió Catalunya, no són regions importants en producció de llet a nivell europeu; en aquest sector Dinamarca, Regne Unit i Països Baixos són els màxims productors europeus que quasi dupliquen la nostra.

3.3. Producció pesquera

Catalunya disposa d'una flota pesquera que va en clar retrocés en els últims anys. Si a l'any 2002 es disposaven de 1.564 embarcacions destinades a diferents arts de pesca (essent les arts menors les majoritàries), l'any 2008 havien disminuït fins a les 1.114, la qual cosa suposa una pèrdua del 30 % de la flota. La flota pesquera catalana realitza principalment la seva activitat al mar mediterrani, essent les seves principals captures el peix blau i blanc. Tot i que tant les captures realitzades durant l'any 2008 són un 20 % inferiors a les que es van realitzar al 2002, el valor de les vendes s'ha mantingut constant (figura 3.16).

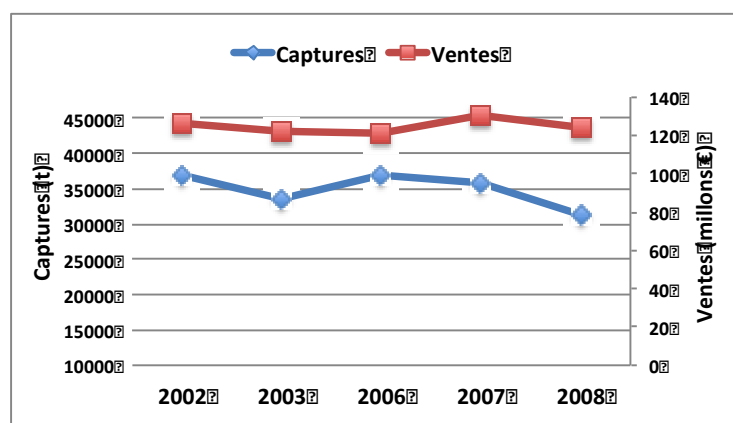


Figura 3.17: Evolució de les captures i vendes de peix a Catalunya durant el període 2002 – 2008.

Si analitzem les captures de peixos observem que el peix blau és la principal captura realitzada per la flota pesquera catalana, amb més del 50 %, seguit del peix blanc amb el 30 % del total.

3.4. Indústria alimentària a Catalunya

La indústria alimentària a Catalunya es troba fortament arrelada i és un dels pilars econòmics i socials del nostre país. Tot i que realitzar una anàlisi en profunditat del que suposa la indústria alimentària a Catalunya en les seves diferents magnituds (ingressos, vendes netes, persones ocupades, etc.) queda allunyat de l'objectiu del present informe, si que es pretén fer una valoració de l'evolució durant els últims anys del sector a Catalunya. El fet de fer-ho en base a les vendes netes² de cada sector dóna lloc a lleugeres desviacions entre els sectors que més quantitat produeixen i els que més vendes netes tenen, ja que no tots els productes tenen el mateix preu. En el nostre entorn la importància de cada sector s'estableix en base a les vendes que genera. Per aquest motiu l'anàlisi de la indústria alimentària a Catalunya i la seva comparació amb Espanya es farà a partir de les dades econòmiques obtingudes de *MERCASA* i dels diferents Informes anuals de la indústria, la distribució i el consum agroalimentaris a Catalunya elaborats pel Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural de la Generalitat de Catalunya.

La importància que la indústria alimentària té a Catalunya es posa de relleu quan observem les vendes de productes alimentaris. Segons les dades disponibles al Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural i l'Institut d'Estadística de Catalunya, les vendes de la indústria alimentària durant l'any 2007 van suposar un 15,8 % del total de vendes de la indústria manufacturera a Catalunya, per valor de més de 18.100 milions d'euros amb el 13 % dels treballadors del total de la indústria manufacturera a Catalunya. Aquestes dades són similars a les d'Espanya, on la indústria de l'alimentació suposa el 16,7 % de les vendes totals i el 14,5 % dels

² En general, i sempre que no s'especifiqui, en el present informe quan es fa referència al concepte de vendes netes s'entén el valor econòmic no el volum de producció.

treballadors de la indústria manufacturera estatal. Per contra, a nivell Europeu la indústria de l'alimentació només suposa el 12,7 % de les vendes totals de la indústria.

L'evolució de les vendes de la indústria alimentària, tant a nivell català com estatal i europeu, mostren un clar ascens en els últims anys (figura 3.15). Tot i que les magnituds de les xifres no són comparables, en els tres nivells s'ha produït un increment similar. A la taula 3.3 es mostren els percentatges de les vendes netes dels diferents sectors de la indústria alimentària a Catalunya, Espanya i Europa.

	Catalunya	Espanya	Europa
Productes càrnics	29,8	19,9	20
Transformats de peix	0,5	4,6	2,5
Fruïtes i hortals	3	7,8	6,4
Olis i greixos	7,1	8,3	4,2
Productes làctics	5,6	10,5	14,6
Molineria	2,6	3,7	4,1
Alimentació animal	11,7	9,5	6,3
Altres productes d'alimentació	21,5	16,8	26,5
Begudes	18	18,9	15,3
Total vendes netes (milers €)	18.109.825	82.094.378	850.148.100

Taula 3.2: Percentatges de les vendes netes dels diferents sectors de la indústria alimentària i valor de les vendes totals a Catalunya, Espanya i Europa (milers €).

Quan analitzem les vendes netes dels diferents sectors de la indústria alimentària a Catalunya (figura 3.17) s'observa que la indústria de la carn és la més important, amb diferència, i que la indústria del transformat del peix la que menys.

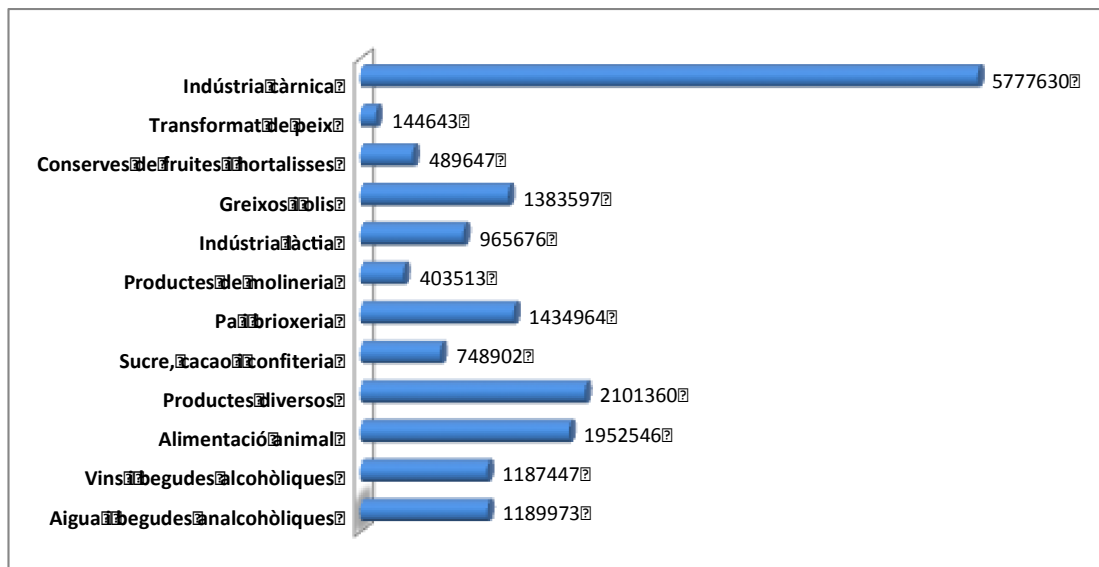


Figura 3.18: Vendes netes de productes dels diferents sectors de la indústria alimentària a Catalunya durant l'any 2009 (milers d'euros).

3.4.1. Indústria càrnia

Com es desprèn de la figura 3.17 la indústria càrnia és la que més vendes netes proporciona del total de vendes de la indústria alimentària a Catalunya, representant més del 30 % del total. Aquesta posició predominant es manté des de fa uns anys ja que tant l'any 2007 com el 2008 la indústria de la carn va representar entorn al 30 % del total de vendes.

A nivell estatal, Catalunya és des de fa anys la primera comunitat autònoma en indústria càrnia amb un 34 % del total de vendes d'Espanya. La importància d'aquesta dada la podem veure en el fet que

les vendes de l'any 2009 doblen sobradament les de la segona comunitat de l'Estat, que és Castella-Lleó amb un 12 %.

3.4.2. Transformat de peix

Les vendes de la indústria del peix no són gaire importants en volum, ja que únicament representen un 1 % del total de vendes de la indústria alimentària. Si mirem la seva evolució observarem que en els últims anys s'han incrementat de forma molt notable, passant dels 95.399.000 euros de l'any 2007 als 144.643.000 euros de l'any 2009. Aquest increment de vendes ha portat a Catalunya a la cinquena posició a nivell estatal en vendes de transformats de peix. Tanmateix, Catalunya queda encara molt lluny de les dades de Galícia que representa més del 50 % del valor de les vendes estatals.

3.4.3. Conserves de fruites i hortalisses

Amb prop del 3 % de les vendes netes totals de la indústria agroalimentària a Catalunya, les conserves de fruites i hortalisses representen un sector minoritari tant en quantitat de tones produïdes com en persones ocupades. A més, les dades econòmiques mostren que els últims anys han experimentat una disminució considerable (figura 3.18).

El sector de les conserves de fruites i hortalisses de Catalunya es troba situat en cinquena posició a nivell estatal, essent la regió de Murcia la que lidera aquest sector a nivell estatal amb un 26 % de les vendes totals espanyoles.

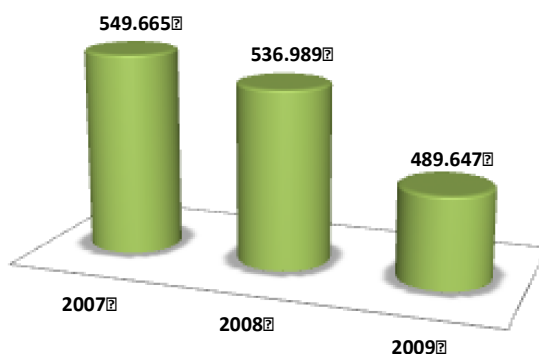


Figura 3.19: Evolució de les vendes netes de conserves de fruites i verdures a Catalunya (milers d'euros).

3.4.4. Indústria làctia

El sector de la indústria làctia (llet i derivats lactis) representa poc més del 5 % de total de la indústria agroalimentària catalana en vendes. El sector làctic català es caracteritza per explotacions repartides pel territori, fent que la producció de iogurts, formatges i altres derivats lactis sigui una pràctica molt estesa en nombre d'establiments. Tanmateix, la majoria d'aquestes explotacions són petites, de manera que tant la producció com les vendes del sector dels derivats lactis no són molt elevades.

Amb tot, a nivell estatal Catalunya és la quarta comunitat autònoma pel que fa a la xifra de vendes, únicament superada per Castella-Lleó, Galícia i Astúries. A la figura 3.19 es mostra l'evolució de les vendes netes del sector que s'han mantingut bastant constants entorn als 1.000 milions d'euros, tot i que l'any 2008 es van produir unes vendes excepcionals un 30 % superiors a la mitjana.

Cal destacar el canvi de comportament que està experimentant el sector làctic, en el que els consumidors cada cop més reclamen o consumeixen derivats làctics de major valor afegit, com són els iogurts o llets enriquides o funcionals.

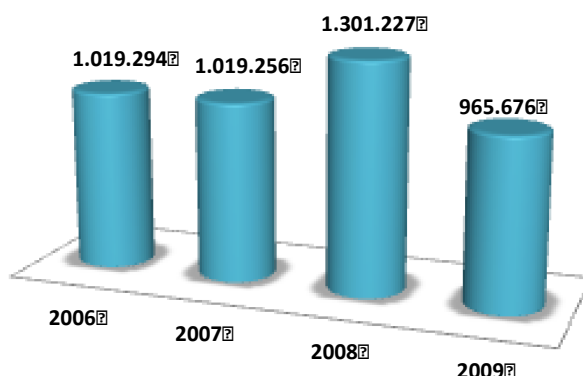


Figura 3.20: Evolució de les vendes de la indústria làctia durant el període 2006 – 2009 a Catalunya (milers d'euros).

3.4.5. Pa i brioixeria

El sector de les fleques i pastes alimentàries, que inclou les diferents varietats de pa, galetes i pastes, representa el 7 % de les vendes netes de la indústria alimentària a Catalunya. Si observem l'evolució de les vendes del sector (figura 3.20) es veu que en els últims anys s'ha reduït en quasi 700.000 milions d'euros, la qual cosa suposa una reducció de més del 30 %.

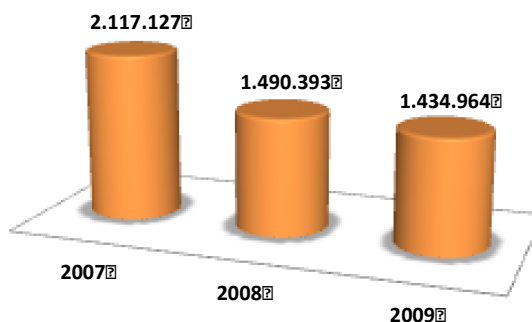


Figura 3.21: Evolució de les vendes del sector del pa i la brioixeria a Catalunya (milers d'euros).

Els productes més destacats del sector, tant en vendes com en volum de producció, són el pa, ja sigui fresc o congelat, i la brioixeria i pastisseria fresca. La brioixeria és la que ha experimentat una major disminució de les vendes, que entre els anys 2008 i 2009 es xifra en un 22 %, probablement per la gran quantitat d'informacions i campanyes negatives que ha rebut el sector de la brioixeria industrial, que en alguns casos no és del tot justificada. Per contra, les galetes mostren una producció molt constant sense experimentar grans modificacions tot i la introducció d'algunes galetes amb valor afegit, com poden ser les enriquides amb fibra, minerals i vitamines.

A nivell estatal, Catalunya és la comunitat autònoma líder en aquest sector. Les vendes netes de l'any 2009 (figura 3.19) van suposar el 22 % del total de vendes estatals del sector i van doblar les de la segona comunitat, el País Valencià.

3.4.6. Vins i begudes alcohòliques

La indústria vitivinícola a Catalunya té una llarga tradició. Podríem trobar referències d'elaboració de vi molt antigues, la qual cosa probablement es deu al fet que el nostre territori reuneix les condicions climàtiques adequades pel cultiu de la vinya. La importància econòmica del sector del vi

i les begudes alcohòliques queda reflectida en les seves vendes anuals, que l'any 2009 van suposar un 6,5 % del total de vendes de l'alimentació. El vi i el cava, amb les diferents varietats, són els principals productes que elabora aquest sector deixant la resta de begudes alcohòliques en un lloc minoritari.

Catalunya és líder en vendes del sector del vi amb un 22 % del total de vendes del sector a nivell estatal, i en els últims anys s'ha consolidat com a primera productora estatal, elaborant vins i caves de qualitat i en volums elevats. Les comunitats que segueixen són La Rioja i Castella-La Manxa, ambdues amb una llarga tradició però que en els últims anys han vist disminuir les seves vendes.

3.4.7. Aigües minerals i altres begudes analcohòliques

La força econòmica del sector de les aigües minerals i de la resta de begudes analcohòliques és similar a la del sector anterior, representant en conjunt el 6,5 % del total de vendes de la indústria alimentària catalana. El volum de producció d'aigües envasades suposa més del 60 % del sector mentre que entre les diferents begudes analcohòliques els refrescos suposen més del 90 %. Així podem dir que el sector es caracteritza principalment per les aigües envasades i els refrescos. Ambdós productes han experimentat una disminució de les vendes atribuïble a diferents factors. En el cas de les aigües podem considerar que l'increment de l'oferta ha portat a un augment de la competència, que ha desencadenat una "guerra de preus" a la baixa, de manera que tot i que la producció d'aigua envasada ha augmentat, el valor de les seves vendes tendeix a disminuir. En el cas dels refrescos, la disminució de les vendes és atribuït, segons l'associació de productors de begudes refrescants, més a un descens del consum fora de la llar, probablement degut a la pèrdua de poder adquisitiu i per la disminució del consum per part del turisme, que no pas a un canvi d'hàbits.

4. Bibliografia

- *Agriculture in the European Union – Statistical and economic information 2003*
- Análisis del Consumo Alimentario. La alimentación en España. Resumen de los datos más relevantes. Años 2006, 2007, año móvil de julio 2007 a junio 2008 y año móvil de julio 2008 a junio 2009. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (<http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/panel-de-consumo-alimentario/resumen-anual-de-la-alimentacion/>)
- Bases de Datos de Consumo en Hogares. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (<http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/panel-de-consumo-alimentario/base-de-datos-de-consumo-en-hogares/consulta.asp>)
- Contaminants químics, estudi de dieta total a Catalunya. Edicions 2000, 2003, 2005 i 2008. Agència Catalana de Seguretat Alimentària. Generalitat de Catalunya. (www.gencat.cat/salut/acsa)
- DAFNE III - European Food Availability Databank based on Household Budget Surveys. (<http://www.public-health.tu-dresden.de/dotnetnuke3/eu/Projects/PastProjects/DAFNEIII/tabid/334/Default.aspx>)
- Estat nutricional de la població catalana. Tendències del consum d'aliments i nutrients a Catalunya. *Bulletí Epidemiològic de Catalunya*. Volum XXVI, Número 9. Setembre 2009. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- EUROSTAT: Food from farm to fork statistics. Edició 2008, Oficina oficial de publicacions de la Comunitat Europea (<http://ec.europa.eu/eurostat>).
- Informe anual de la indústria, la distribució i el consum agroalimentaris a Catalunya. Edicions 2005, 2007, 2008 i 2009. Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural. Direcció General d'Alimentació, Qualitat i Indústries Agroalimentàries.
- Informe de la Alimentación en España de MERCASA, Ediciones 2008, 2009 i 2010. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Ministerio de Economía i Competitividad. (http://www.munimerca.es/mercasa/alimentacion_2011/index2.html).
- Informe de la Indústria Alimentària en 2009-2010. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. (http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/industria-agroalimentaria/INFORME_de_la_INDUSTRIA_ALIMENTARIA_2009-2010_tcm7-156934.pdf)
- Informe econòmic 2010. Cándido Muñoz Ciudad, Simón Sosvilla Rivero. Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas. Universidad Complutense de Madrid.
- La alimentación en España. Ediciones 2003, 2004, 2005 i 2006. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (<http://www.public-health.tu-dresden.de/dotnetnuke3/eu/Projects/PastProjects/DAFNEIII/tabid/334/Default.aspx>).
- *Valoración de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) / Fundación Española de la Nutrición (FEN)*. Gregorio Varela Moreiras, José Manuel Ávila Torres, Carmen Cuadrado Vives, Susana del Pozo de la Calle, Emma Ruiz Moreno i Olga Moreiras Tuny. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Secretaria General Técnica. Centro de Publicaciones. (<http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/panel-de-consumo-alimentario/valoracion-de-la-dieta/>).

BLOC 2 – TENDÈNCIES EN L'ALIMENTACIÓ A CATALUNYA

Estudi de les tendències observades a partir de l'anàlisi de la situació actual a Catalunya, el seu entorn i en l'àmbit internacional

Índex:

1. Ous.....	48
2. Carn.....	48
3. Productes de la pesca.....	49
4. Llet i derivats lactis.....	51
5. Hortalisses i patates.....	52
6. Fruita fresca.....	53
7. Fruites i hortalisses transformades (IV gamma)	54
8. Fruita seca.....	55
9. Llegums.....	56
10. Arròs i pastes alimentoses.....	57
11. Oli.....	57
12. Pa.....	59
13. Plats preparats.....	60
14. Begudes alcohòliques.....	61
14.1. Vi i cava.....	61
14.2. Cervesa.....	62
14.3. Begudes espirituoses.....	63
15. Begudes no alcohòliques.....	63
15.1. Aigua embotellada.....	63
15.2. Begudes refrescants.....	64
16. Aliments funcionals.....	64
17. Bibliografia.....	67

1. Ous

La tendència de consum d'ous frescos, principalment ous de gallina, a Catalunya mostra una disminució constant en els últims 10 anys, situant-se el consum actual en 2,4 unitats per setmana. Aquesta tendència de consum d'ou fresc es molt similar a la que es produeix a Espanya, sent el consum estatal mitjà inferior al català. Aquesta tendència sembla estar molt consolidada, de manera que no hi ha res que ens porti a pensar que en el decurs dels pròxims anys es produeixi algun canvi. Tanmateix, el consum d'ous a Catalunya es troba per sota del que estableixen les pautes dietètiques de la *Sociedad Española de Nutrición Comunitaria* (SENC) o les recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, que indiquen que un consum raonable d'ous per mantenir una dieta equilibrada s'ha de situar entorn als 3 - 4 ous a la setmana.

Catalunya és una regió productora d'ous i, tot i que en els últims anys s'ha produït una disminució aquesta segueix sent superior a la demanda, de manera que una part s'ha de destinar a la exportació. El mateix passa a nivell estatal, on també s'ha produït en els últims anys una disminució de la producció d'ous de gallina, que en el període 2004 - 2007 es va quantificar en un 15%.



Així doncs, podem concloure que la ingesta d'ous a Catalunya és inferior a la que seria desitjable i, per tant, seria interessant incrementar-ne el consum per poder assolir les recomanacions dietètiques establertes. Malgrat la creença generalitzada que l'ou és un aliment poc saludable pel seu contingut en colesterol, es ben acceptable en persones sanes en el marc d'una dieta equilibrada. Cal destacar que l'ou conté proteïnes d'alt valor biològic i econòmicament és molt assequible. En aquest sentit, la producció d'ous a Catalunya és prou elevada per poder cobrir les necessitat en cas de produir-se un increment del consum.

2. Carn

La carn i els productes carnis constitueixen la partida econòmica més important en el cistell de la compra de la població catalana i espanyola, representant més del 20% del total de la despesa destinada a la alimentació. És per tant raonable que el sector de la indústria càrnia ocupi, amb diferència, el primer lloc dins dels diferents sub-sectors alimentaris. A Catalunya, es produeix un consum superior al de la mitjana estatal, tot i que no s'assoleixen les xifres de comunitats com *Castilla y León* o *Aragón*. Pel que fa a la tendència a Catalunya, i també a Espanya tot i les diferències pròpies de les variades tradicions gastronòmiques de les comunitats autònomes, s'observa una estabilització del consum de carns en general, sent les fresques les preferides pel consumidor català i espanyol (aproximadament el 80 % del total de carn consumida), molt per davant de la carn transformada i de la carn congelada, que és amb diferència el tipus de carn menys consumit a Catalunya.



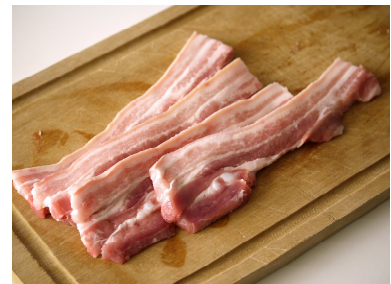
Tot i que en termes generals el consum de carn sembla estar consolidat i estabilitzat, entorn als 150 g per persona i dia a Catalunya, hi ha diferències sectorials importants en funció del tipus de carn. Destaca la preferència dels consumidors per la carn de pollastre i la poca presència de la carn d'oví i caprí, tot i que el consum d'aquestes carns s'ha mantingut força estable. En aquest sentit, el consum de boví, tot i haver disminuït, encara es manté bastant constant entorn als 6 kg per persona i any. Per contra, la carn de porc és l'únic tipus de carn que està experimentant un increment en el seu consum en detriment de la carn de pollastre, que fins l'any 2009 mostrava una tendència descendent, tot i que amb les dades de l'any 2010

sembla haver-se invertit aquesta tendència. A Catalunya, i a Espanya també, el consum de carn de conill segueix sent minoritari tot i les qualitats, tant nutricionals com econòmiques, que aquesta ofereix. Veient les evolucions dels consums dels diferents tipus de carns al quadre 2.1 es mostren de manera resumida les tendències previsibles pels diferents tipus.

En relació a la distribució, el consumidor compra majoritàriament la carn fresca als establiments tradicionals, els quals representen prop del 40 % de les vendes, mentre que les grans superfícies, supermercats i hipermercats junts, representen entorn al 50 % de les vendes totals, essent els serveis d'autoservei encara minoritaris. Aquesta distribució dels canals de compra es modifica notablement quan fem referència a les carns transformades (embotits, salaons, etc.) ja que aquests productes els consumidors opten per adquirir-los majoritàriament en establiments d'autoservei i en grans superfícies comercials, per davant dels establiments tradicionals.

Tendències de consum esperables pels diferents tipus de carns a Catalunya	
Boví	Disminuir
Pollastre	Disminuir
Conill	Mantenir-se
Oví/Caprí	Mantenir-se
Porc	Increment

Catalunya és una regió productora de carn que destaca principalment per la producció de porc, aviram i boví, per ordre d'importància pel que fa a tones produïdes, destinant-se una part important de la producció a l'exportació a nivell europeu i mundial. Actualment el mercat interior de carn de Catalunya no pot absorbir l'elevada producció, atenent a les tendències de consum observades i a l'actual situació socio-econòmica; per tant tot indica que en un futur tampoc podrà absorbir la producció catalana de carn. A més, a Catalunya el consum de carn està per sobre de les recomanacions dietètiques ja que actualment s'està consumint més d'una ració al dia mentre que la SENC fixa el consum de carn en 3 - 4 racions per setmana, sense centrar tot el consum de carn en un sol tipus sinó incloent tant carns blanques, com vermelles o roges. Tot i que el consum actual de carn es troba per sobre de les recomanacions nutricionals, i no convé incrementar-lo sinó més aviat el contrari, el que és convenient és promoure el consum de carns blanques (conill, pollastre i algunes parts del porc) i moderar el de carn vermelles (boví), promovent els tipus de més qualitat.



3. Productes de la pesca

A Catalunya, els productes procedents de la pesca, peix i marisc (mol·luscs i crustacis) són part important de la dieta amb un consum per càpita superior al de la mitjana estatal. En aquest sentit, el consum de peix i altres productes del mar, tant a Catalunya com a Espanya, està molt condicionat per la situació geogràfica de la regió i la seva proximitat a poblacions pesqueres; així les comunitats autònomes amb litoral i forta tradició pesquera (nord d'Espanya) presenten major consum que la resta. Al nostre territori hi ha diferències de consum atenent a la proximitat del mar; així a les zones interiors es consumeix menys que al litoral. Els territoris interiors del país han tingut històricament una manca de subministrament de peix fresc, fet que ha condicionat la gastronomia d'aquestes regions disminuint la presència de plats de peix. Les dades de consum mostren que en els últims anys s'està consolidant la tendència descendent de consum a Catalunya, a diferència del que passa a Espanya on la tendència de consum és ascendent.

Entre els diferents productes procedents de la pesca el peix és el que es consumeix més, amb diferència, seguit del consum de mariscos. A més, gràcies a la presència de litoral, el peix fresc és el més consumit, quedant el de congelat en una posició minoritària, tot i que les seves propietats nutricionals romanen pràcticament inalterades respecte al peix fresc si s'ha respectat la cadena del fred. El peix blanc (lluç, rap, orada) és el majoritari en quan al seu consum, quedant el de peix blau (sardina, verat, tonyina) en una posició secundària. Les dades mostren que el consum de peix de riu és molt minoritari i la tendència és molt estable des de fa anys. Tot i les beneficioses propietats nutricionals addicionals del peix blau (ric en àcids grassos ω -3) s'ha de tenir en compte que, com a conseqüència de la bioacumulació, pot presentar contaminació de metalls pesants (mercuri i altres). Tanmateix, les autoritats sanitàries, seguint els estudis i criteris de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentari (ACSA), exerceixen un estricte control per tal d'assegurar que el peix blau que arriba als consumidors compleixi totes les disposicions sanitàries. És per això que malgrat el possible risc, compensa el consum de peix blau pels avantatges nutricionals que aporta, a excepció de les embarassades i nens de curta edat amb qui cal ser més estrictes.



La compra de peix fresc i marisc es realitza majoritàriament a la botiga tradicional, tot i que les grans superfícies estan incrementant notablement la venda de peix fresc, en part gràcies a la millora de les tècniques d'envasat (atmosfera modificada) i en part a la bona acceptació del peix procedent de piscifactoria (orada, salmó i turbot). Pel que fa al congelat i les conserves de peix es distribueixen principalment a través de les grans superfícies.

Catalunya, tot i tenir una bona flota pesquera que inclou les diferents arts de pesca que permeten tenir una capacitat extractora de peix i productes del mar molt elevada, no pot cobrir la demanda de consum interna amb les seves captures. A més, en els últims anys s'ha produït una progressiva disminució del número d'embarcacions que han reduït també la capacitat de pesca. En aquest sentit l'activitat i la indústria pesquera són de les més deficitàries en quant a la relació producció / consum. Així, per donar abastiment al consum de peix que es realitza a Catalunya fa falta importar-ne de l'Estat, de la Unió Europea i d'altres països no comunitaris. Una bona alternativa a les importacions és la potenciació de les piscifactories, les quals permeten obtenir productes de qualitat i amb bona acceptació al mercat a un cost raonable. En aquest sentit la presència de peix procedent de piscifactoria mostra una clara tendència ascendent.

Tot i la tendència a disminuir el consum de peix que s'està observant, a Catalunya encara se'n consumeix una quantitat raonable que està en concordança amb les recomanacions dietètiques de la SENC, i del departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, que estableixen que el consum de peix ha de ser de 3 - 4 racions a la setmana, de les quals 2 haurien de ser de peix blau.



Tanmateix, si segueix la pauta descendent, en pocs anys ens trobarem amb un consum deficitari, de manera que fóra interessant substituir una part del consum de carn per peix ja que, com hem comentat anteriorment, el consum de carn és relativament alt. Des del punt de vista nutricional el peix aporta proteïnes i greix de qualitat. Un altre nutrient que està present al peix, i en general a tots els productes del mar, és el iode. Els aliments d'origen marí són una bona font d'aquest nutrient que ajuda substancialment a cobrir les necessitats nutricionals.

4. Llet i derivats lactis

El consum de llet i de derivats lactis (formatges, iogurt i llets fermentades, i altres) ha experimentat una millora exponencial respecte al que es realitzava fa 50 anys, gràcies a les millores tecnològiques de la producció, tractament i envasat, contribuint positivament a l'estat nutricional de la població en aquests anys. Tot i que l'evolució històrica (últims 50 anys) del consum de llet mostra un clar increment, quan analitzem el consum de la última dècada no succeeix el mateix. A Catalunya, durant els últims 10 anys hi ha una clara tendència descendent en el consum global de llet líquida del 20 %. Tanmateix, l'evolució dels diferents tipus de llet no és igual, ja que mentre el de sencera i desnatada ha disminuït, el de la llet semi-desnatada s'ha mantingut constant durant aquest període. Tot i el descens del consum, la llet líquida segueix sent el producte dominant dins la categoria de llet i derivats lactis, i per contra el consum de formatges i iogurts, que és minoritari dins el total de productes lactis, ha experimentat un cert increment.



Al contrari de la tendència descendent en el consum de llet, els derivats lactis han incrementat lleugerament el seu consum a Catalunya, especialment els enriquits. El grup dels derivats lactis està pràcticament monopolitzat pel consum de formatges i iogurts i llets fermentades, que representen conjuntament el 80 % del total. Cal diferenciar entre els iogurts i altres llets fermentades i els formatges ja que, si bé ambdós són derivats làctics, els iogurts i les llets fermentades són molts similars, pel que fa a composició, a la llet mentre que els formatges són clarament diferents. Dins d'aquests derivats l'aliment més consumit és el iogurt desnatat, tot i que ha disminuït el seu consum, com el de la resta de iogurts, i únicament s'observa una tendència ascendent en els iogurts i altres llets fermentades funcionals en detriment de la resta. En relació als formatges la tendència de consum és d'augment, sent el formatge fresc el que presenta major demanda per part del consumidor. Altres derivats làctics com la mantega continuen tenint un consum molt minoritari per part del consumidor català, tot i que la tendència observada és d'un increment sostingut del consum.



Si comparem l'evolució de les tendències de consum dels productes lactis de Catalunya amb les de l'estat s'observa que en ambdós casos hi ha comportament molt similar, tant en relació al consum de llet líquida com en els derivats com els iogurts, els formatges i la mantega. Únicament destaca que a nivell estatal s'ha observat un increment del consum de llet semi-desnatada mentre que, com s'ha comentat, a Catalunya el consum es manté estabilitzat.

El canal dominant de venda tant de llet líquida, independentment del tipus de llet, com de derivats làctics refrigerats (iogurts i altres llets fermentades i mantega) és el de les grans superfícies, les quals tenen entorn al 90 % de les vendes d'aquests productes. Aquestes grans superfícies han desenvolupat un seguit de marques pròpies dels fabricants (marques blanques) que han estat ben acceptades pels consumidors en detriment de les marques comercials, ja que per un preu més baix obtenen productes de qualitat acceptable. Per contra, les marques blanques no han entrat amb força en el mercat dels productes enriquits o funcionals, tot i que són els únics que han vist incrementat notablement el seu consum, ja que requereixen d'una certa inversió en I+D que queda reflectida posteriorment en el preu final. Catalunya té una gran diversitat d'elaboradors (petits elaboradors) de formatges tant artesanals com amb denominació d'origen. Aquesta diversitat de productors és en part responsable de la variada gamma de productes disponibles al mercat i, alhora, ha facilitat que la botiga tradicional tingui una posició dominant com a canal de distribució, ja que les petites produccions no poden abastir a les grans superfícies. Tanmateix, cada cop hi ha més oferta de formatges a les grans superfícies, en bona part gràcies a la millora de les tecnologies d'envasament que permeten conservar millor les propietats organolèptiques dels formatges.

Catalunya, i Espanya també, són dues regions deficientes pel que fa a la producció de llet atenent al seu consum. Tanmateix, relacionar la producció de llet amb la demanda de consum, ja sigui per part de la indústria dels derivats làctics com del consumidor, és complicat ja que a la Unió Europea hi ha el que es coneix com a quota de producció que limita la producció dels diferents estats membres. Aquest escenari fa que s'hagi d'importar llet d'altres regions d'Europa. A més de la llet, a Catalunya també s'importen derivats lactis com formatges, iogurts, mantega o nata.

La llet i els derivats lactis són importants dins de la dieta mitjana de la població catalana i es troben dins del grup d'aliments que han de ser consumits diàriament. Les recomanacions de la SENC i del Departament de Salut de la Generalitat fixen en 2 - 3/4 racions al dia la freqüència de consum d'aquets productes per assegurar una dieta equilibrada. Tanmateix, les ingestes actuals de la població catalana no assoleixen del tot aquestes recomanacions, i s'hauria d'impulsar-ne el seu consum. És indubtable que s'està produint, o s'ha ja produït, un canvi d'hàbits de la població en quant al consum de llet. Cada cop disminueix més el consum de llet líquida i en contrapartida s'incrementa el consum de derivats lactis més nutritius i amb més valor afegit (llet, iogurt o formatge enriquits). Així la potenciació del consum de derivats lactis amb valor afegit permetria incrementar el consum d'aquest grup d'aliments a fi d'assolir els recomanacions dietètiques i millorar l'estat nutricional, en cas de tractar-se d'aliments funcionals, i a incrementar el valor de les vendes dels productors i dels transformadors, ja que estarien oferint uns productes de més valor afegit que la llet líquida com a tal. A més, degut a la creixent preocupació de la població per la imatge corporal, i en conseqüència per l'excés de pes, també és un bon moment per impulsar el consum de productes desnatats o semi-desnatats, els quals també permeten reduir en certa mesura els riscos de trastorns cardiovasculars al disminuir la ingesta de greix.

5. Hortalisses i patates

Les hortalisses i patates fresques formen part de la dieta normal tant de Catalunya com d'Espanya i Europa, la qual cosa és molt recomanable des d'un punt de vista nutricional, tot i que entre aquestes regions hi ha diferències notables en quant a consum per càpita. A Catalunya el consum d'hortalisses fresques s'ha situat en els últims deu anys per sobre dels 200 g per persona i dia, i a Espanya aquesta xifra és inferior i se situa entorn als 180 g per persona i dia. Les dades europees són difícilment comparables a les obtingudes aquí ja que sovint no utilitzen els mateixos indicadors. El que sí és inqüestionable, independentment de les fonts de les dades, és que a Catalunya es consumeixen més hortalisses fresques i patates que la mitjana europea i únicament Polònia, Alemanya i Itàlia presenten consums superiors als nostres. És de destacar, a més, que la majoria de països europeus presenten un consum d'hortalisses i patates fresques inferior al que seria recomanable dietèticament (400 g al dia, preferentment d'hortalisses) segons la OMS. Hi ha diferents factors que han contribuït positivament a la consolidació del consum d'hortalisses a Catalunya, com pot ser la consideració, per part de la població, que són aliments saludables que afavoreixen una bona qualitat de vida.



En aquest sentit, l'agricultura ecològica pot contribuir a subministrar aquests productes i prova d'això és el creixent interès i acceptació que aquest productes estan tenint al mercat, malgrat el seu major cost econòmic. Tot i que els productes d'agricultura ecològica poden representar la punta de llança en quant a la concepció d'aliment saludable que es té de les hortalisses, totes són igualment saludables i altament recomanables per assolir una dieta sana i equilibrada, ja que superen controls de seguretat i traçabilitat alimentàries tant durant la producció com en la transformació, de manera que es garanteix que no se superin els límits màxims tolerables de substàncies identificades com a

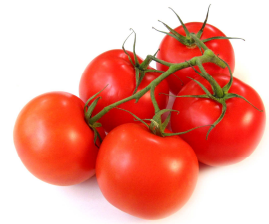
perjudicials per a la salut, llevat casos excepcionals³. Un altre factor que ha contribuït considerablement a l'estabilització del consum d'hortalisses és el fet que avui en dia pràcticament durant tot l'any es poden trobar totes les hortalisses al mercat i, per tant, s'ha perdut en part la temporalitat d'alguns d'aquests aliments i la dificultat d'accés. A aquest factor hi ha contribuït tant la millora de les tècniques de cultiu en hivernacles com la millora en les tècniques de conservació i



les importacions. Tanmateix, la temporalitat de les hortalisses fresques és el tret diferencial del producte de proximitat i de qualitat que es produït a Catalunya i que està subjecte a les condicions climàtiques de l'entorn. Així el producte de proximitat assegura la qualitat de l'aliment i afavoreix tant el productor del nostre entorn com l'estalvi medi ambiental en concepte de transport i emmagatzematge de productes d'altres regions del planeta.

El canal de distribució a través del qual els consumidors catalans compren preferentment tant les hortalisses com les patates fresques és el de la botiga tradicional. Tanmateix, les grans superfícies han impulsat molt decididament la venda d'aquest aliments sovint assignant espais preferents dins l'establiment. On les grans superfícies tenen una clara posició dominant és en els productes de IV i V gamma, ja que la disposició de grans lineals ha afavorit molt aquesta bona instauració d'aquest canal de venda per aquets productes.

En relació a la producció d'hortalisses Catalunya i Espanya són zones capdavanteres a nivell europeu. Espanya és el principal exportador d'hortalisses d'Europa, essent els tomàquets les més exportades. Actualment, a Catalunya, tot i l'elevada producció d'hortalisses, s'està produint una reducció de la superfície cultivada, la qual cosa ha portat a una disminució de la producció de les principals hortalisses catalanes, com són el tomàquet, la col i l'enciam. En aquest sentit, la disminució de la producció ha portat a un increment de les importacions procedents de països del nord d'Àfrica, amb menors costos de producció. Pel que fa a la patata, Catalunya produeix principalment patates extra-primerenques i primerenques que es destinen principalment a l'exportació. També hi ha una bona producció anual de petites produccions amb denominació protegida.



La importància que tenen les hortalisses a la dieta és indiscutible. Els seus beneficis es poden resumir en la frase: "Les hortalisses són bones pel que porten (fibra, minerals i vitamines), pel que no porten (pràcticament no porten ni greixos ni sucres) i pel que desplacen (aliments menys saludables)". En aquest sentit les recomanacions de la SENC i del Departament de Salut de la Generalitat fixen en 2 - 3 les racions d'hortalisses al dia per assolir el que es considera una dieta equilibrada. Així, les dades de Catalunya mostren que actualment hi ha un consum adient d'hortalisses, tot i que seria bo incrementar-lo una mica. Per contra, el consum de patates a Catalunya ha disminuït de manera notable en els últims anys. Seria bo incrementar una mica el seu consum, però tampoc massa degut al seu índex glucèmic (increment de la glucosa en sang després de la seva ingestió) relativament alt.

6. Fruita fresca

Un dels aliments que millor caracteritzen la dieta mediterrània és la fruita fresca, i el seu consum s'ha anat expandint en els últims anys fins a formar part dels productes bàsics dins l'alimentació humana. La fruita fresca és, de fet, l'aliment principal de la dieta dels catalans en quant a volum de consum (més de 300 grams per persona i dia durant l'any 2010) i, independentment de les

³ L'Agència de Salut Pública de Catalunya publica de manera regular un informe amb les dades analítiques del nivell de contaminació dels aliments consumits a Catalunya i en els resultats d'aquests informes s'observa que molt poques mostres superen els límits permesos i no es detecten mostres que presentin nivells perillosos per la població. Font: Contaminants químics. Estudi de la dieta total a Catalunya 2008.

fluctuacions, s'ha anat consolidant en els últims anys. Diversos factors han contribuït a això, però possiblement la tendència creixent d'associar la fruita fresca a un estil de vida saludable i de qualitat ha estat determinant. Aquest aspecte queda clarament demostrat amb l'augment de la demanda de productes ecològics, tot i que el seu consum encara és minoritari en relació al total de fruita fresca consumida i/o productes, funcionals o no, derivats de la fruita. Un altre factor que ha afavorit l'increment del consum de fruita fresca i a la seva consolidació dins de la dieta dels catalans és la disponibilitat d'una varietat de fruites durant tot l'any, reduint la temporalitat del sector. Això és degut a la internacionalització del mercat que assegura un abastiment continu, així com un fort increment de la fruita exòtica que ha desplaçat en part el consum de les fruites tradicionals. Una tendència similar en el consum de fruita fresca s'observa a nivell estatal. Tanmateix, les particularitats de les diferents regions en quant a la localització geogràfica possibiliten diferències de consum, i així, Catalunya és una de les regions amb un consum de fruita fresca per sobre de la mitjana estatal.



El canal de distribució de fruita fresca està dominat per la botiga tradicional que concentra més del 45 % del volum total les vendes, seguida del supermercat amb un 30 % i dels hipermercats amb un 10%. Tot i aquesta distribució de les vendes de fruita fresca entre els diferents canals, en els últims anys s'està observant una tendència creixent de les grans superfícies comercials per potenciar aquets productes. Ha passat el mateix amb les hortalisses, i les grans superfícies estan destinant més i millor espai a la venda de fruita fresca potenciant la seva oferta.

A nivell de producció Catalunya, i Espanya, són importants productores de fruites dins el conjunt de la Unió Europea. A Catalunya, tot i la tendència a disminuir la superfície destinada al seu cultiu, s'ha observat un cert increment de la producció, possiblement condicionat a la millora de les tècniques emprades. Catalunya és una regió productora principalment de pomes, peres i préssec, per aquest ordre, tot i que el cultiu de cítrics també és important. Tanmateix, en comparació amb Espanya, la producció de cítrics a Catalunya és petita, tot i que en els últims anys s'estan impulsant estratègies de diversificació amb la producció de noves fruites i noves varietats.



Les dades de consum de fruita fresca, a Catalunya, i la seva tendència dels últims anys ens permeten ser optimistes en quant al comportament de la població catalana. La fruita fresca és un dels pilars d'una dieta saludable i, com passa amb les hortalisses, podem aplicar la frase: La fruita fresca és bona pel que té, pel que no té i pel que desplaça. La importància de la fruita fresca en una dieta equilibrada és tal que les recomanacions de la SENC i del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya situen el consum diari recomanat en 3 racions. Les dades demostren que actualment a Catalunya s'estan complint aquestes recomanacions. Tanmateix, no es produeix un consum igual en tots els estrats de la població i, el que potser és més important, és en la població infantil on hi ha un dèficit més gran de consum, ja que sovint ha estat substituïda per suc de fruites, que nutritivament no són tan beneficiosos, ja que en moltes ocasions els suc de fruites són en realitat nèctars de fruites amb un elevat percentatge de sucres i menys fibra i altres components. Així, tot i que el global de la població catalana presenta un consum adequat, cal invertir la tendència de la població infantil i les fruites senceres han de ser les postres preferents, reservant els lactis sobretot per esmorzar o berenar.

7. Fruites i hortalisses transformades (IV gamma)

El canvi d'hàbits de la població catalana en relació a l'alimentació està seguint el patró d'altres països més desenvolupats, com poden ser els Estats Units, Regne Unit o Alemanya. Tot i la complexitat que implica el canvi d'hàbits, hi ha una sèrie de factors que hi han contribuït de forma

decisiva. La major valoració del temps, destinant-ne més a l'oci, i la incorporació de la dona al mercat laboral, són factors que expliquen en part l'augment de productes fàcils i ràpids de preparar, tipus "ready to eat". A més, hi ha una creixent preocupació per part de la societat per la salut i els hàbits saludables, aspecte que també ha contribuït a modificar el consum de certs productes potenciant el d'aquells aliments percebuts com a saludables. En un futur proper prevaldrà l'aliment sa, còmode i ràpid, i és en aquest context que els aliments de IV gama han experimentat la seva gran progressió.

Els aliments de IV gama inclouen tant les fruites com les verdures fresques, o qualsevol combinació d'ambdues, que han experimentat una modificació física en relació a la forma original, però que en conserven pràcticament totes les propietats de frescor. Es tracta d'aliments pelats, rentats i tallats que poden ser consumits en la seva totalitat i que estan envasats en unes condicions que permeten garantir-ne la qualitat durant un cert període de temps. Aquest tipus d'aliments estan experimentant un fort creixement, que a nivell estatal se situa en un 20% anual, davant del 8 % de creixement del sector a nivell de països amb més tradició d'aliments IV gama com Regne Unit o França. Tanmateix, les fruites i hortalisses IV gamma encara representen una petita part en comparació al consum de fruita i hortalisses fresques en el nostre entorn.

La producció d'aliments IV gamma es troba en aquest moment en un context comercial diferent en funció de si parlem de fruites o d'hortalisses. Mentre el mercat de les hortalisses de IV gamma es troba plenament establert i amb grau de maduresa suficient, que ha impulsat a les grans distribuïdores a elaborar les seves pròpies marques (marques blanques), el mercat de la fruita de IV gama és un mercat incipient que encara es troba en una fase d'introducció; això suposa unes perspectives de creixement molt importants si segueix l'expansió que ha seguit el mercat de les hortalisses.

Les característiques dels productes de IV gama en quant a frescor obliguen a que la seva distribució hagi de ser ràpida i que el canal de venda disposi d'instal·lacions refrigerades per mantenir les seves propietats. Aquestes característiques fan que el canal de les grans superfícies (preferentment supermercats) domini àmpliament el mercat, ja que a més pot oferir una varietat de productes al consumidor molt superior. És important destacar que per aquest tipus d'aliments hi ha una gran part de producte que es destina al món de la restauració, per les facilitats que donen a l'hora d'elaborar els plats.

8. Fruita seca

El consum de fruita seca en els països mediterranis està molt integrat a la cultura gastronòmica de les diferents regions. A Catalunya, la presència de fruita seca és un dels trets més característics de la dieta mediterrània sent responsables, en part, de les propietats saludables d'aquesta forma d'alimentació. Per això a Catalunya són aliments disponibles i consumits des de fa més temps. En els últims anys, no s'han produït canvis importants, sent el consum mitjà dels últims deu anys de més de 9 g per persona i dia. Aquest consum és lleugerament superior al que es produeix a Espanya, on



tampoc hi ha hagut canvis importants en els últims anys. Per altra banda, el consum català i espanyol està per sobre de la mitjana europea, on hi ha una clara diferència entre països, així mentre Grècia i Portugal tenen consums superiors als d'Espanya i Catalunya, la majoria de països europeus presenten consums inferiors als 4 Kg per persona i any.

El perfil nutricional dels fruits secs es caracteritza per l'elevada densitat calòrica (amb l'excepció de la castanya), ja que es tracta d'aliments rics en greixos cardio-saludables (àcids grassos insaturats). A més, els fruits secs són rics en proteïnes, fibra, vitamines i minerals. Per contra, tenen un baix contingut d'hidrats de carboni. Aquest perfil és el responsable de les interessants propietats nutricionals d'aquests aliments i és per això que les recomanacions de la

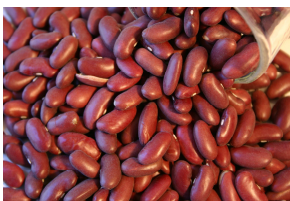
SENC i del departament de Salut de la generalitat de Catalunya fixen el consum de fruita seca en 3 – 7 racions a la setmana. Actualment, la dieta dels catalans aporta mitja ració al dia de manera que tenint en compte les recomanacions i les avantatges nutricionals d'aquests aliments seria interessant incrementar-ne el consum en substitució d'altres aliments calòrics, especialment els de tipus *snacks*.

La producció de fruita seca a Catalunya té una presència important pel que fa a la superfície cultivada. Els principals cultius són els d'avellanes, ametlles i nous, sent la resta de fruita seca minoritària. Tot i que la superfície destinada al cultiu de fruits secs és molt superior a la destinada als arbres fruiters, la producció, en volum, és relativament petita i clarament inferior a la de fruita fresca o de pinyol. A més, el sector de la fruita seca ha experimentat en els últims anys una forta competència amb l'entrada de la procedent d'altres països, que ha afectat molt negativament al sector amb una davallada molt considerable dels preus.



9. Llegums

Els llegums han format part de la tradició culinària de la cultura catalana gràcies, en part, a l'elevada disponibilitat que tradicionalment hi ha hagut a Catalunya, i també per la facilitat econòmica que suposa el seu consum. A més, els llegums són un aliment nutricionalment molt interessant, ja que presenten un escàs contingut de greix (llevat de la soja que no és un producte autòcton) i aporten minerals, vitamines, proteïnes de valor biològic relativament alt i fibra soluble. Tot i els avantatges nutricionals i econòmics que ofereixen els llegums, el seu consum a Catalunya ha anat disminuint en els últims anys. Quan el comparem amb la mitjana estatal s'observa que a Catalunya és superior, però també s'està produint una tendència decreixent. Amb tot, tant Catalunya, com Espanya, tenen un consum de llegums superior als de la mitjana europea, encara que a Europa hi ha regions amb consums clarament superiors als nostres. El principals consumidors de llegums a Europa són Espanya i Itàlia que junts representen el 60 % del total. Altres grans consumidors europeus són Regne Unit, Polònia i Romania. De totes maneres, en els últims anys a nivell europeu s'ha produït una disminució del consum de llegums, assolint taxes de decreixement de consum del 24 % anual en el cas de França.



La distribució dels llegums varia molt en funció de la presentació escollida. Així, els cuïts centren la seva distribució en el petit establiment tradicional, mentre que els llegums secs es distribueixen preferentment a través de les grans superfícies (supermercats i hipermercats). En el cas dels llegums no hi ha presència d'un mercat gourmet important i en canvi són uns dels aliments que amb més freqüència es consumeixen en forma de conserves, les quals són adquirides majoritàriament a les grans superfícies. Pel que fa a la producció de lleguminoses a Catalunya s'observa en els últims anys, tant en producció com en superfície de conreu, una clara tendència descendent.

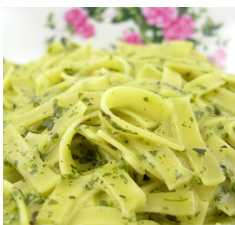


La importància dels llegums en la dieta mediterrània és molt gran i en aquest sentit han format part dels plats bàsics de la població catalana i espanyola durant molts anys, sent d'especial importància en èpoques de certa escassetat d'aliments. Aquesta associació amb temps "difícils" no ajuda al seu prestigi gastronòmic. A més, la despesa de temps que suposa el seu cuinat tampoc n'ha afavorit el consum en el nostre entorn, on cada cop es tendeix a destinar menys temps a la cuina. Les recomanacions dietètiques de la SENC i del departament de Salut de la Generalitat per als llegums fixen el consum desitjable en 2 – 3/4 racions per setmana. El consum actual, a Catalunya, és

molt inferior al recomanat i per tant és desitjable incrementar-lo notablement i plantejar si cal nous formats de consum que ajudin a superar els factors negatius exposats.

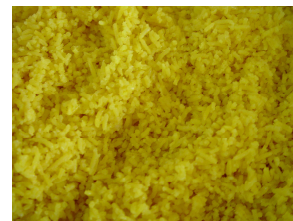
10. Arròs i pastes alimentoses

L'arròs i les pastes alimentoses han estat durant molts anys una de les bases de l'alimentació catalana per la seva disponibilitat, preu i aportació nutricional a la dieta. Tanmateix, l'evolució del consum d'aquests aliments rics en hidrats de carboni que també aporten proteïnes, micronutrients (vitamines i minerals) i fibra a Catalunya mostra una tendència descendent en el cas de l'arròs, mentre que les pastes alimentoses semblen haver estabilitzat el seu consum en els últims anys. Catalunya presenta un consum d'aquests aliments superior al de la mitjana espanyola, però les tendències a nivell estatal són similars a les catalanes, mostrant una disminució continuada. Tot i aquest descens el consum d'aquests aliments a casa nostra està per sobre de la mitjana europea, encara que hi ha països que presenten consums superiors als nostres.



Les dades de distribució d'aquests aliments mostren com les grans superfícies dominen clarament el mercat amb més del 90 % del total de vendes en volum, sent els supermercats els llocs d'elecció amb més del 66 % de quota. Les compres a les botigues tradicionals són molt minoritàries per aquests aliments, concentrant aquest canal les vendes de productes gourmet (principalment pastes alimentoses).

Les dades de producció de cereals mostren una clara tendència ascendent, pràcticament duplicant la producció en els últims anys, tot i que la superfície destinada s'ha mantingut constant. En relació a la producció d'arròs cal destacar que, per les particularitats del seu conreu, únicament és cultivable als aiguamolls i els deltes dels rius. Així, a Catalunya, la producció es concentra principalment al delta de l'Ebre i als aiguamolls de l'Empordà. A nivell estatal, únicament Catalunya, Valencia, Murcia, Andalusia, Aragó i Extremadura són productores d'arròs. Degut a les limitacions del cultiu la producció d'arròs no pot experimentar grans modificacions, ja que no es pot destinar més superfície a la seva producció.



La tendència actual mostra una disminució continuada del seu consum, tot i que són uns dels aliments més importants de la dieta, juntament amb les hortalisses, fruita, llet i derivats lactis. Les recomanacions dietètiques de la SENC i del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya inclouen l'arròs i les pastes alimentoses en el mateix grup que les patates i el pa, i fixen en 4 – 6 racions al dia el consum recomanat. Les dades indiquen que actualment la dieta catalana no inclou una quantitat suficient d'aquests aliments, pel que és recomanable incrementar-ne el consum.

11. Oli

L'oli representa el 2 % del plat mitjà consumit a Catalunya durant l'any 2010, sent el consum d'oli d'oliva, en totes les seves varietats, molt superior al d'oli de llavors. La presència d'oli d'oliva a la dieta dels catalans i espanyols és un tret característic i és responsable de part de les bondats atribuïdes a la dieta mediterrània. El consum d'oli d'oliva està molt consolidat a Catalunya, i hi ha petites diferències pel que fa a la tendència en funció del tipus d'oli. L'oli d'oliva verge i extra-verge, els de més qualitat, representen un 20 % del total d'oli consumit a Catalunya. A més, el seu consum tendeix a incrementar-se degut, principalment, a la millora de la seva qualitat i a l'associació que fa el consumidor entre oli d'oliva verge i extra-verge i producte saludable. De totes maneres el consum

d'oli d'oliva genèric és majoritari, representant el 60 % del total d'oli consumit, tot i que mostra una tendència descendent durant els últims anys, en part per la substitució d'aquest oli per olis de més qualitat com són els verges i extra-verges. L'oli de llavors (gira-sol principalment) es consumeix en menor quantitat, representa menys del 20 % del total d'olis i, a més, el seu consum mostra una tendència a disminuir.

A nivell estatal s'observa una distribució de consum similar, sent l'oli d'oliva el més consumit en comparació a l'oli de llavors. Tanmateix, a Catalunya, es produeix un consum per sobre de la mitjana estatal tant d'oli d'oliva verge com d'oli d'oliva. Per contra, el consum d'oli de llavors a Catalunya és inferior al de la mitjana estatal. A nivell europeu hi ha diferències molt importants en el consum d'oli, ja que mentre que a Catalunya i Espanya l'oli d'oliva és el dominant amb diferència, a Europa són els olis de llavors, i en especial el de gira-sol, els que dominen. Aquesta diferència entre Catalunya / Espanya i Europa es deu principalment a que el consum d'oli d'oliva està associat als països de la regió mediterrània ja que són els productors, i en canvi el consum fora d'aquesta zona ha estat històricament molt baix, perquè era un producte que s'havia d'importar, fet que suposava un fort increment de preu. Tanmateix, en els últims anys s'està produint un augment en el consum d'oli d'oliva a la resta de països europeus, en part per la millora de les exportacions des dels països productors, que ha facilitat l'accés a aquest producte, i per les seves bones qualitats gastronòmiques i nutricionals.

La distribució comercial de l'oli d'oliva presenta dos grans vies. La primera a través de les pròpies cooperatives productores que envasen l'oli, preferentment el d'oliva verge i extra-verge, a les zones productores del país. Aquests productes procedents de les cooperatives tenen poca presència a la distribució convencional que està pràcticament dominada per les marques comercials. Pel que fa a la distribució convencional, les grans superfícies tenen una situació preferent, concentrant la major part de vendes en volum. En aquest canal també s'observa una presència creixent d'olis d'alta qualitat degut a la major demanda per part del consumidor. La botiga tradicional ocupa una posició minoritària en la distribució d'oli d'oliva. Aquest canal s'ha especialitzat en la distribució de productes gourmet i oli ecològic, el qual està experimentant un increment en el seu consum, tot i que segueix essent encara molt minoritari.



L'àrea mediterrània és responsable del 98 % de la producció mundial d'oli d'oliva. Aquesta mateixa regió és la que concentra més del 80 % del consum mundial, representant el consum europeu prop del 70 % del consum global. A nivell europeu Espanya ocupa una posició rellevant pel que fa la producció d'oli d'oliva, i actualment és el principal país exportador a nivell mundial, sent Andalusia la líder estatal amb més del 80 % de la producció total, mentre que la producció catalana queda en quarta posició, tot i que les dades mostren una clara tendència ascendent. En aquest sentit, mentre que la superfície destinada al cultiu d'olivera es manté constant durant els últims anys, la producció d'olives ha augmentat clarament, en gran mesura per l'ampliació de les zones de cultiu d'olivera amb regadiu. En relació a la producció d'oli de llavors la superfície de cultiu destinada al gira-sol i a la colza, principals olis de llavors a Espanya, ha disminuït més d'un 40 % en els últims deu anys, en ambdós casos.

A nivell nutricional, l'oli d'oliva és d'excel·lent qualitat, ric en àcids grassos, especialment oleic, i vitamina E. Aquestes propietats nutricionals estan relacionades amb una millora del perfil de colesterol; així una ració d'oli d'oliva (10 mL) aporta el 12% dels requeriments diaris d'oleic i una part dels requeriments d'àcids grassos poliinsaturats. És tal la participació de l'oli d'oliva en la dieta mediterrània que les recomanacions de la SENC i del Departament de Salut de la Generalitat per seguir una dieta equilibrada fixen que s'han de consumir 3 a 6 racions al dia d'oli d'oliva, i la població catalana, actualment, n'està consumint gairebé 4. Això té un interessant valor nutricional. Tenint en compte la tendència de consum d'oli d'oliva de la població catalana res fa preveure que en els pròxims anys es produeixi una disminució, la qual cosa probablement es deu al fet que el

consum d'oli d'oliva està plenament integrat a la nostra cultura gastronòmica. A més, si hi ha algun tipus d'oli que mostra una tendència ascendent en el seu consum és l'oli d'oliva verge.

12. Pa

Entre els productes a base de cereals (pastes alimentoses, pastissos, galetes, etc.) el pa és, amb diferència, el més consumit. Juntament amb altres aliments frescos, és de les partides més demandades, ja que es tracta d'un aliment d'elevada freqüència tant de compra com de consum. És tal la seva penetració en el mercat dels aliments, que es pot considerar que està present a pràcticament el 100 % de les llars catalanes i espanyoles, amb una freqüència de consum diària. Actualment cada català consumeix a l'any uns 33 kg de pa. No obstant, és interessant observar la clara tendència descendent ja que durant l'any 2004 era de 43 kg per persona. El consum de pa que es fa a Catalunya està per sota de la mitjana estatal, on hi ha comunitats amb un consum de més de 60 kg de pa per persona i any. Tanmateix, a nivell estatal s'observa una tendència molt similar a la de Catalunya, ja que també s'ha produït una important disminució del consum. El consum de pa a Catalunya és també inferior al de la mitjana europea, on els països que en mengen més són Dinamarca, Grècia i Polònia amb un consum anual per càpita de 70 kg. A nivell europeu també s'ha



observat una disminució del consum de pa, tot i que determinats països, com Bèlgica, han incrementat el seu consum assolint l'any 2010 un consum de 47 Kg per persona i any.

El sector del pa tradicionalment s'havia caracteritzat per poques varietats de productes. Tanmateix, en els últims anys han sorgit diferents varietats relacionades amb la salut (sense sal, integral, funcional, sense gluten) o amb la sostenibilitat (orgànics o biològics, sense additius). Tot i la gran oferta de varietats de pa que actualment estan disponibles al mercat, el pa fresc normal és, amb diferència, el de major penetració i presenta una quota de més del 80 % del consum total. Amb caràcter general la distribució del pa es realitza a través de les botigues tradicionals, amb més del 50 % de quota de mercat en volum, seguida de la gran distribució, sent els supermercats els que aquí tenen un posició dominant. Tanmateix, la producció i la distribució del pa ha experimentat una forta transformació en els últims anys amb la utilització de masses congelades que són cuites en petits forns per tal d'ampliar l'oferta de pa acabat de fer. Això ha determinat que la participació de les grans superfícies comercials en la distribució del pa hagi mostrat un fort increment. A més, la penetració de les masses congelades ha afavorit l'obertura de gran multitud de petits comerços que també venen productes recent fornejats. Això ha fet disminuir el número de forns que elaboren el pa segons el mètode tradicional, els quals han hagut d'incrementar la seva oferta amb diferents varietats de pa. Tot i la gran oferta que hi ha disponible, els principals factors que condicionen l'elecció del lloc de compra són la proximitat de la llar o del lloc de feina de l'establiment de compra, la confiança amb l'establiment i la qualitat del producte.

La importància del pa en la dieta dels catalans és molt evident. A més, el pa és considerat per la societat com un aliment saludable, tot i que hi ha una part de la població que considera, erròniament, que el pa "engreixa". Precisament aquesta creença és en part responsable de la disminució del consum que s'ha detectat en els últims anys. Les recomanacions de la SENC, i altres organismes, situen el pa a la base de la piràmide nutricional, juntament amb les patates, pastes i arròs, amb 4 - 6 racions al dia. Actualment el consum de pa és el dominant dins aquest grup d'aliments, ja que segons les dades la dieta dels catalans inclou quasi tres racions de pa al dia. En base a això, podem dir que el



nostre consum de pa és correcte, però no s'ha de disminuir, ans el contrari, ja que és un aliment que ha d'estar present a la dieta diària.

13. Plats preparats

La presència de plats preparats a la dieta ha canviat significativament en els últims anys en resposta a la tendència creixent de disminució de l'esforç i temps emprat en la compra, l'emmagatzematge i esla preparació dels aliments. El consum de plats preparats està registrant un elevat creixement en les últimes dècades i, en major o menor mesura, estan presents en moltes llars dels països més desenvolupats, sobretot aquelles en què tots els adults treballen fora de casa i que arriben, al final del dia, sense ganes de cuinar però amb el desig de la comoditat i la tranquil·litat de menjar a casa. A més, molts dels consumidors de plats preparats tenen pocs o nuls coneixements culinaris. En definitiva, hi ha diferents factors que expliquen l'augment del consum dels plats preparats, però el canvi d'hàbits que més ha facilitat l'expansió ha estat la preferència dels consumidors per cobrir el temps disponible amb activitats d'oci i lleure, relegant la compra i la cuina a un segon terme, malgrat que comporti un increment de la despesa.



Les dades de consum de plats preparats a Catalunya mostren una clara tendència a l'alça. En els últims 8 anys s'ha incrementat en un 25 %, i les expectatives del sector és que continuï creixent la demanda. Actualment el consum de plats preparats a Catalunya és superior al de la mitjana espanyola, essent Catalunya una de les comunitats autònomes d'Espanya amb major implantació d'aquets productes. L'evolució del sector a nivell estatal segueix la mateixa tendència. El que està passant a Catalunya i Espanya és similar al que ja havia succeït amb anterioritat a Europa, especialment al Regne Unit, França i altres països desenvolupats.

El canal de distribució dominant de la venda de plats preparats són les grans superfícies, i especialment els supermercats, amb una quota de mercat conjunta de més del 80 %, quedant la distribució mitjançant les botigues tradicionals en una posició molt secundària. A més, l'evolució del sector indica que aquesta monopolització de la distribució per part de les grans superfícies anirà creixent, ja que són els únics establiments amb capacitat suficient per assumir l'elevada varietat de plats preparats que hi ha actualment al mercat i que previsiblement creixerà en un futur pròxim. Com passa amb la majoria de la distribució d'aliments, els establiments tradicionals concentren la major part dels plats preparats *gourmet* i ecològics, tot i que en aquest sentit les grans superfícies estan promovent espais *gourmet* destinats a ocupar també aquest mercat.



La varietat de plats preparats és enorme i la previsió del sector es que continuï creixent al llarg dels pròxims anys. Actualment es poden trobar plats preparats esterilitzats, deshidratats, congelats i refrigerats. La presència de plats esterilitzats i deshidratats està molt estabilitzada, amb poques innovacions. A la pràctica queden reduïts a tres (la "fabada", les tripes i les mandonguilles) en el cas dels plats esterilitzats i als caldos en pastilla i les sopes deshidratades en el cas dels plats deshidratats. Per contra, el mercat dels plats preparats congelats

està experimentant un creixement continuat propiciat, en part, per la constant innovació de les empreses fabricants. Tanmateix, en els últims anys sembla observar-se un alentiment del creixement, en part degut a la saturació del mercat i en part per la incorporació dels plats refrigerats. Entre els plats congelats destaquen les pizzes com a líders de vendes. En definitiva el grup de plats preparats que actualment està experimentant un major creixement és el dels refrigerats en detriment dels congelats. Es tracta d'una sèrie de productes relativament nous en el mercat que venen a cobrir la necessitat dels nous consumidors que dipositen la seva confiança en plats preparats de curta vida útil, per associació a una major frescor i qualitat del producte i per una major similitud entre el plat preparat i el plat elaborat de manera tradicional.

Pel que fa a les característiques nutricionals globals dels plats preparats cal tenir en compte que solen aportar nivells relativament alts de sal i de calories, tot i que la tendència actual de disseny d'aquests aliments comença a tenir en compte formulacions de baix contingut en sodi i calories.

14. Begudes alcohòliques

El consum de begudes alcohòliques forma part de la cultura i la tradició gastronòmica de Catalunya des de fa molts anys. Això suposa que el consumidor té integrades per tradició unes pautes de comportament davant d'aquest tipus de begudes que varien en funció de si es tracta de vi, cava, cervesa o begudes espirituoses. De totes maneres, en els últims anys, i en especial a la franja més jove de la població, s'està experimentant un canvi en l'hàbit de consum de begudes alcohòliques, passant a un patró més propi de països del nord d'Europa que concentra la ingesta d'alcohol en quantitats importants els caps de setmana.

La ingesta agrupada d'alcohol procedent dels diferents tipus de begudes es pot estimar que està entorn d'uns 27 g d'etanol per persona i dia. Tractant-se d'una mitjana de consum que inclou totes les begudes alcohòliques i considerant que els límits tolerables són de 20 g/dia per les dones i de 40 g/dia per els homes, podem concloure que el consum a Catalunya està a la zona alta del que es pot considerar tolerable i per tant cal insistir en la moderació.

14.1. Vi i cava

A Catalunya el vi forma part a la cultura gastronòmica del país i això fa que en termes generals es produeixi un consum moderat, que en el període 2004 - 2010 s'ha situat sempre per sobre dels 12 litres per persona i any, tot i que la tendència que s'observa mostra un evident descens continuat. De totes maneres, no s'observa el mateix comportament en funció del tipus de vi. Així, mentre el vi de taula ha experimentat un clar descens en el consum, el de vins de qualitat produïts en un regió determinada (V.Q.P.R.D.) es manté bastant estable. A nivell estatal, igual que passa a Catalunya, el consum de vi està molt integrat a la cultura tot i que el consum està experimentant una clara tendència a disminuir, afectant aquesta disminució principalment als vins de menor qualitat i quedant bastant estabilitzat el consum de vins de qualitat. En relació a Europa, el consum de vi a Catalunya, i Espanya, és clarament superior al de la mitjana europea. Això és deu principalment al fet que som regions productores de vi des de fa molts anys, ja en temps dels Romans (27 aC - 476 dC), mentre que a nivell europeu la producció de vi és reduïda, a excepció de França.



El cava, un tipus de vi escumós de qualitat, és un producte molt implantat a la cultura catalana i està molt associat a celebracions. El consum de cava a Catalunya és clarament inferior al de vi, situant-se en els 1,2 litres per persona durant l'any 2010, tot i que l'evolució de consum del cava presenta una tendència similar a la del vi produïnt-se un descens en els últims anys. Com a beguda alcohòlica que és, s'ha de recomanar un consum moderat, però el cava és un producte de qualitat i de gran valor afegit i un consum raonable és pot considerar adient en el marc d'una dieta variada i suficient. A nivell estatal i europeu, el consum de cava és molt minoritari i clarament inferior al que es produeix a Catalunya. Tanmateix, a Europa hi ha un mercat de vins escumosos amb diferents productes estrella a cada país: *champagne* a França, *lambrusco spumanti* a Itàlia o *sekt* a Alemanya.

A Catalunya la important oferta de vi i de cava es comercialitza principalment a través de la gran distribució, la qual ocupa una posició predominant en el mercat, entorn al 75 % de quota, mentre que l'establiment tradicional únicament concentra el 25 % de les vendes. El canal de distribució format pels establiments petits i *gourmets* és el que concentra una major quota dels productes de

major qualitat i valor econòmic, tot i que en els últims anys s'està produint una modificació interna de la gran distribució assignant millors espais dins l'establiment i incrementant l'oferta de vins i caves de qualitat.

Catalunya no és la comunitat autònoma amb major producció total de vi, ja que *Castilla - La Mancha* produeix més de la meitat de la producció estatal. Tanmateix, Catalunya és la zona que més vins de qualitat produeix, sent aquest un mercat molt fragmentat (criança, reserva, vins joves). És interessant destacar que en els últims anys, i amb la finalitat de mantenir la qualitat dels vins produïts, les grans bodegues estan desplaçant el cultiu de vinyes a zones situades més al nord, ja que han observat modificacions en les temperatures que poden afectar la qualitat dels vins produïts. Catalunya, tot i no ser líder en producció de vi, sí que ho és en valor de vendes, per l'elevada qualitat dels seus productes. En relació a la producció de cava aquesta es concentra en més d'un 98 % a Catalunya, ja que al tractar-se d'una denominació d'origen només unes regions molt determinades poden elaborar-lo.

Tradicionalment el consum tant de vi com de cava han anat associats a la ingesta d'aliments, aspecte que ha contribuït notablement a integrar el consum moderat de vi com una part més de la dieta mediterrània. Així, tot i que la beguda d'elecció per acompanyar els àpats ha de ser l'aigua, una ingesta moderada de vi està reconeguda fins i tot com a beneficiosa enfront de determinades malalties cardiovasculars. En aquest sentit tant el vi com el cava tenen similars efectes beneficiosos per la salut i entre els diversos compostos relacionats amb les accions beneficioses possiblement els polifenols provinents del raïm són els més implicats, encara que n'hi ha d'altres.

14.2. Cervesa

La cervesa també forma part de la cultura mediterrània des de molt antic, tot i que actualment el seu consum no està tant associat a la ingesta d'aliments sinó més aviat a l'oci. El consum de cervesa que es realitza actualment a Catalunya és superior al de vi, amb un consum mitjà per sobre dels 13 litres per persona i any. Les dades mostren que, a diferència del que passa amb el vi i el cava, les cerveses són la única beguda alcohòlica que ha experimentat un augment continuat en el seu consum en els últims anys, essent la "sense alcohol" la que millors dades de creixement de consum està reportant, degut a la bona acceptació que ha tingut per part dels consumidors, que en molts casos han substituït la cervesa convencional per la "sense alcohol". Un altre grup de cerveses que està experimentant un fort increment en el seu consum és el de les d'elaboració artesanal, tot i que en termes absoluts el seu consum és molt minoritari. Aquestes cerveses artesanals conformen un sector d'especial interès a Catalunya, ja que en els últims anys estan sorgint un elevat nombre de petits productors que produeixen cerveses de bona qualitat que s'han de fomentar en la mesura del que sigui raonable.



La distribució comercial de les cerveses és molt similar a la de vi o cava. Així les grans superfícies concentren la major part de les vendes i en especial de les cerveses d'elaboració industrial, les quals són produïdes en gran part a Catalunya i tenen una molt bona qualitat. Per contra, els petits establiments i les botigues *gourmet* es centren en la distribució de les cerveses artesanals les quals, quasi per definició, no poden ser elaborades en quantitats suficients per satisfer les necessitats de les grans superfícies.

Les cerveses són una beguda obtinguda per fermentació de l'ordi, de manera que també conté polifenols, encara que diferents dels del vi. La presència d'aquests fenols és en part la responsable de les propietats cardio-saludables del consum realment moderat d'aquesta beguda. A més, el contingut d'alcohol és relativament baix (menor de 6º normalment). Tanmateix, com a beguda alcohòlica que és s'ha de recomanar sempre un consum moderat. Evidentment la cervesa sense alcohol no té aquestes limitacions.

14.3. Begudes espirituoses

Les dades sobre begudes espirituoses a Catalunya mostren que es tracta d'un tipus de consum minoritari i que tendeix a disminuir, essent el *brandy* el producte "estrella". Un comportament similar s'observa a nivell estatal, on tot i produir-se de mitjana un major consum, la tendència a disminuir es manté. Per contra, Europa, i especialment els països nord-europeus, presenta dades de consum de begudes d'alta graduació superiors a les catalanes, en part degut a la falta de cultura de consum d'alcohol amb els àpats i més associat a una activitat d'oci.

Tal com passa amb la resta de begudes alcohòliques, les espirituoses es distribueixen comercialment de manera preferent a través de la gran distribució, quedant els petits establiments, i especialment els *gourmets*, com a màxims responsables de la distribució tant de destil·lats d'importació com de productes d'elevada qualitat.

Catalunya no és una zona productora de grans quantitats de begudes espirituoses i la major part provenen de la importació, tant estatal com europea i mundial. Tanmateix, és interessant destacar la presència d'algunes empreses elaboradores de begudes espirituoses d'alta qualitat amb el conseqüent elevat valor afegit. A més, a Catalunya s'elaboren una sèrie de begudes espirituoses tradicionals, com la ratafia o l'anís, que tot i que en un volum relativament petit tenen el seu mercat.

15. Begudes no alcohòliques

Agrupats dins el nom de begudes no alcohòliques hi ha productes de molt diferent naturalesa, ja que inclou les aigües embotellades, els suc i nèctars i les begudes refrescants. Així ens trobem en situacions molt diferents tant per la naturalesa del propi producte com pel tipus de consum a que es destinen. Mentre les aigües embotellades es consumeixen principalment per assolir una correcta hidratació i com a substitutiu de l'aigua de xarxa, els suc i nèctars es consumeixen principalment a l'esmorzar i el berenar, i les begudes refrescants s'associen a un consum més relacionat amb l'oci, tot i que hi ha una tendència a substituir el consum d'aigua per begudes refrescants.

15.1. Aigua embotellada

El consum d'aigua embotellada ha experimentant un creixement constant a nivell mundial, europeu i estatal en els últims anys. En part aquesta tendència s'explica per la creixent preocupació per part del consumidor per la seva alimentació i per cuidar i mantenir la salut. Actualment, al mercat hi ha diferents tipus d'aigües envasades (mineral natural, de brollador, preparades), tot i que a Catalunya i Espanya es consumeixen majoritàriament aigües minerals naturals. A Catalunya durant la dècada dels 80 i dels 90 es va experimentar un creixement constant en el consum d'aigua envasada, però en els últims anys s'ha produït un cert descens. Actualment, el consum d'aigua envasada no mostra diferències entre Catalunya i Espanya. En ambdues zones aquest consum està per sobre de la mitjana d'Europa, on hi ha diferències molt importants entre països. Així, mentre Itàlia és l'estat que més aigua envasada consumeix, amb uns 130 L per persona i any, els països nòrdics presenten consums inferiors als 20 L per persona i any.

La distribució d'aigües envasades es produeix majoritàriament a través de les grans superfícies, les quals tenen una quota de mercat superior al 60%, quedant la distribució a través del petit establiment en segona posició. A més, és interessant destacar que en els últims anys s'ha produït un increment de la presència d'aigües *gourmet* procedents de diferents parts del món amb un preu considerablement superior al de les aigües envasades d'aquí.



La producció d'aigua envasada de Catalunya suposa el 24 % del total estatal, mentre que les aigües envasades amb gas de Catalunya suposen el 45 % del total produït a Espanya. Tot i l'elevada producció d'aigua envasada, principalment aigua mineral natural, aquesta es destina en quasi la seva totalitat al mercat interior. A part de la importància que té l'aigua envasada, a Catalunya hi ha una xarxa pública d'aigua corrent que arriba a quasi la totalitat de les cases i que ofereix una aigua potable de bona qualitat, sotmesa a molts més controls que la majoria d'aigües envasades, que és, a més, una alternativa molt econòmica a les aigües envasades per garantir la correcta hidratació de la població i sempre és preferible enfront del consum de begudes refrescants, begudes alcohòliques (vi, cervesa, etc.) o sucres de fruites.

15.2. Begudes refrescants

Les begudes refrescants ha estat tradicionalment associades a l'oci i, en aquest sentit, fins fa pocs anys, el canal de l'hostaleria era el que concentrava la major part del consum. Tanmateix, en els últims anys s'ha produït un canvi social entorn a l'oci que ha modificat el comportament dels consumidors, que han traslladat part de la vida social a les llars particulars, la qual cosa ha motivat un increment del consum domèstic d'aquestes begudes. A Catalunya s'ha produït un increment del consum de begudes refrescants, essent les de cola les que, amb diferència, es consumeixen preferentment, seguides de les de taronja i llimona. Aquesta tendència és molt similar a la que es produeix a Espanya, on també hi ha hagut un desplaçament del consum de l'hostaleria a les llars. A més, també s'ha observat un increment del consum de begudes refrescants com a substitutes de l'aigua durant els àpats. En aquest sentit, a Espanya es consumeixen més litres de begudes refrescants que a Catalunya.

El món de les begudes refrescants és un sector amb una gran competència comercial per assolir una millor quota de mercat, i això fa que estigui en constant evolució impulsat per les empreses elaboradores, les quals innoven amb la finalitat de guanyar quota de mercat. Això ha facilitat l'aparició de nous productes com les begudes *light* i les begudes isotòniques. L'evolució del consum de les begudes isotòniques a Catalunya mostra que, si bé es tracta d'un grup minoritari dins el total de begudes refrescants, està experimentant un fort increment, ja que en els últims deu anys ha duplicat el seu consum.



Les característiques de les begudes refrescants, i el fet que el seu consum està més associat a moments d'oci i no tant a la alimentació, porta a que el principal canal de distribució sigui el de la restauració. En relació a altres canals les grans superfícies són les que dominen el mercat, quedant el petit establiment en una posició secundària.

Les begudes refrescants aporten quantitats importants de sucres, a excepció de les *light*. Per aquest motiu les recomanacions dietètiques n'aconsellen un consum moderat i mai poden ser considerades com a un substitut de l'aigua. Tanmateix, tenint en compte les dades de consum de la població catalana, podem assumir que una part important de la població està substituït part de la ingesta diària d'aigua per begudes refrescants, amb les conseqüències nutricionals negatives que això comporta si es fa un consum excessiu d'aquestes begudes.

16. Aliments funcionals

Les tendències en l'alimentació actual indiquen que en els països avançats, com Catalunya, hi ha una creixent preocupació dels consumidors per la salut i la vida sana, motivant una sèrie de canvis d'hàbits en el patró de consum alimentari. A més, també hi ha una creixent preocupació de l'administració pública per reduir costos sanitaris, tant personals com socials, donant més protagonisme a mesures de salut pública preventives en totes les seves vessants. En aquest sentit,

L'origen dels aliments funcionals se situa al Japó, entorn als anys 80, amb la finalitat de contribuir a reduir els costos sanitaris d'una població cada cop més envellida i amb patologies no transmissibles (diabetis, malalties cardiovasculars, càncer, etc.).

Mai abans hi havia hagut una oferta tan ampla d'aliments saludables, i dins d'aquesta oferta s'han posicionant amb força diversos nous aliments. Així, hi ha aliments enriquits (als que s'ha incrementat la quantitat d'un component o nutrient ja present) o fortificats (aliments als que s'ha addicionat un component o nutrient no present), que tenen per objectiu assegurar una correcta nutrició i el manteniment de la salut evitant estats de carència. Un altre gran grup de nous aliments són els aliments funcionals els quals, en el context d'una ingesta variada d'aliments, a més de nodrir, per la seva particular composició aporten un benefici específic per la salut en la prevenció de determinades malalties complementant altres mesures, preventives o de tractament. En aquest sentit, els aliments funcionals que més han proliferat al mercat són els que ajuden a potenciar el sistema immunitari, seguit dels que contribueixen a disminuir algun factor de risc de malalties cardiovasculars (colesterol, tensió arterial) o del sobrepès i l'obesitat.



La major conscienciació de la població de que a través d'una alimentació sana i saludable es pot accedir a una millor qualitat de vida ha promogut notablement que el consum de d'aliments funcionals, amb independència del nutrient o component incorporat, mostri un augment progressiu en totes les seves varietats. Aquesta tendència ascendent en el consum d'aliments funcionals també s'observa a nivell europeu i estatal, on actualment quasi el 70 % de les llars compra algun aliment funcional. Tot i que les tendències del sector són similars, hi ha diferències de consum en funció del tipus d'aliment funcional, essent les llets i els derivats lactis funcionals els que més es consumeixen. A tall d'exemple, podem dir que a Catalunya es produeix un consum inferior al de la mitjana estatal de llets enriquides i de sucus enriquits i, en canvi, el consum de iogurts (o llets fermentades) enriquits (funcionals) és superior a la mitjana estatal.

El aliments funcionals són un producte *premium* amb un elevat cost en comparació amb els seus homòlegs no funcionals, aspecte que condiona en part al consumidor, de manera que s'observa que per tots els aliments funcionals hi ha un consum superior a les classes socials mitja-alta i alta. A més, el consumidor preocupat per la millora de la salut i el benestar està normalment disposat a pagar una mica més per aquest productes, de manera que previsiblement s'hauria de distribuir a través del petit establiment tipus *gourmet* i de dietètica, però les dades mostren que es ven majoritàriament a les grans superfícies. A més, les grans superfícies, per característiques pròpies d'espai, poden oferir una ampla gamma de productes funcionals (llets, iogurts, galetes, sucus, formatges, cereals, etc.).

Tenint en compte que les tendències mostren un creixement sostingut del consum dels aliments funcionals i la constant innovació de l'empresa per proporcionar nous productes amb noves finalitats, és fàcil preveure que aquest sector seguirà creixent en un futur proper. Aquest creixement requereix per part de les empreses una forta inversió en I+D que no totes, i en especial les petites, poden assumir. A més, tot i el creixement global del sector, no tots els productes es comporten igual, ja que els aliments funcionals que porten més temps al mercat com poden ser els iogurts amb probiòtics mostren una maduresa de mercat que fa que l'increment del consum d'aquest productes sigui moderat. En canvi el sector de les begudes funcionals és el que està experimentant un major creixement, per la novetat i varietat de productes que actualment hi ha disponibles al mercat.

Un aspecte que no es pot deixar de banda és la regulació que des de l'Agència Europea de Seguretat Alimentària (EFSA) s'està duent a terme respecte a les al·legacions de propietats saludables dels aliments. Fins fa pocs anys hi havia relativament poc control sobre les informacions referents a les propietats atribuïdes als diferents aliments funcionals, de manera que no era difícil trobar al mercat aliments suposadament funcionals que no tenien cap acció beneficiosa prou demostrada. Per això,

l'EFSA, amb la finalitat de regular aquest sector, obliga a la realització d'estudis d'eficàcia i seguretat per tal d'autoritzar una determinada al·legació de propietats alimentoses saludables. Aquests estudis són molt costosos i requereixen temps per la seva realització, de manera que això pot afectar negativament al creixement del sector dels aliments funcionals o amb propietats saludables especials.

17. Bibliografia

- *Agriculture in the European Union – Statistical and economic information 2003*
- Bases de Datos de Consumo en Hogares. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (<http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/panel-de-consumo-alimentario/base-de-datos-de-consumo-en-hogares/consulta.asp>)
- DAFNE III - European Food Availability Databank based on Household Budget Surveys. (<http://www.public-health.tu-dresden.de/dotnetnuke3/eu/Projects/PastProjects/DAFNEIII/tabid/334/Default.aspx>)
- Estat nutricional de la població catalana. Tendències del consum d'aliments i nutrients a Catalunya. *Bulletí Epidemiològic de Catalunya*. Volum XXVI, Numero 9. Setembre 2009. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- EUROSTAT: Food from farm to fork statistics. Edició 2008, Oficina oficial de publicacions de l'Comunitat Europea (<http://ec.europa.eu/eurostat>).
- Informe de la Indústria Alimentària en 2009-2010. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. (http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/industria-agroalimentaria/INFORME_de_la_INDUSTRIA_ALIMENTARIA_2009-2010_tcm7-156934.pdf)
- Informe econòmic 2010. Cándido Muñoz Ciudad, Simón Sosvilla Rivero. Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas. Universidad Complutense de Madrid.
- La alimentación en España. Ediciones 2003, 2004, 2005 i 2006. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. (<http://www.public-health.tu-dresden.de/dotnetnuke3/eu/Projects/PastProjects/DAFNEIII/tabid/334/Default.aspx>).
- *Valoración de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) / Fundación Española de la Nutrición (FEN)*. Gregorio Varela Moreiras, José Manuel Ávila Torres, Carmen Cuadrado Vives, Susana del Pozo de la Calle, Emma Ruiz Moreno i Olga Moreiras Tuny. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Secretaria General Técnica. Centro de Publicaciones. (<http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/panel-de-consumo-alimentario/valoracion-de-la-dieta/>).
- Tendències en l'alimentació. Laura Isabel Arranz Iglesias i Marta Castells Cuixart. TECA Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació; Num. 10, 34-37, (2006)
- Los cambios en el consumo alimentario: Repercusión en los productos mediterráneos. José María García Álvarez-Coque i Teresa López-García Usach. Colección Mediterráneo Económico. El nuevo sistema agroalimentario en una crisis global; Num 10, 247-262.
- Evolución del consumo de alimentos en España. MD. Castillo Sánchez i MT. León Espinosa de los Monteros. *Medicina en Familia*; Num 4, 269-273, (2002).
- Top 10 Food Trends. A. Elizabeth Sloan. *International Food Technology*; 04.07.
- Desenvolupament del mercat de l'alimentació funcional a Catalunya. Carlos Buesa, Josep M^a Echarri i Carles Torrecilla. Col·lecció de documents de treball CIDEM. Generalitat de Catalunya. 2005
- Consumo de carne y productos cárnicos. Evolución y Tendencias más recientes. Victor Martín Cerdeño. *Distribución y Consumo*. Mayo-junio (2010).
- El sector cárnico de la Unión Europea. Comisión Europea Dirección General de Agricultura.
- Consumo de Leche y productos lácteos, 2004-2009. Observatori de la llet. Generalitat de Catalunya. (2010)
- Consumo de Leche y productos lácteos en España 2004-2008. Observatorio de la leche. (2009)
- Milk Market Situation. MS' Communications to Eurostat. European Commission. (2012).
- Consumo de frutas frescas en España. Principales características. Victor Martín Cerdeño. *Distribución y Consumo*, (2005) 41-62.

- Consumo de hortalizas en España. Principales características. Victor Martín Cerdeño. Distribución y Consumo, (2005) 5-21.
- Diagnóstico y Análisis Estratégico del Sector Agroalimentario Español. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
- Consumo de pan en España. Victor Martín Cerdeño. Distribución y Consumo, (2011) 95-99.
- El consumo de platos Preparados en España, Francia y Gran Bretaña. Daniel Feliciano y Luis Miguel Albisu. Distribución y Consumo. 91-103. (2005).
- Consumo de platos preparados. Principales características. Victor Martín Cerdeño. Distribución y Consumo, (2006) 74-85.
- Consumo de platos Preparados en los hogares españoles. Victor Martín Cerdeño. Distribución y Consumo, (2012) 5-18.

Bloc 3: Estudi prospectiu de l'alimentació a Catalunya

Índex:

1. Introducció	70
2. Consideracions sobre alguns tipus d'aliments	70
2.1. Aliments de proximitat: Paper del món rural	70
2.2. Aliments amb denominacions de qualitat específiques	72
2.3. Aliments ecològics, orgànics o biològics	73
2.4. Aliments elaborats per la indústria alimentària	74
2.5. Aliments funcionals	75
2.6. <i>Fast food</i> o alimentació ràpida	75
2.7. Aliments de producció biotecnològica o transgènics	76
2.8. Aliments i intoleràncies alimentàries	76
3. Altres consideracions generals	78
3.1 Diversitat cultural i alimentació: alimentacions alternatives i de prescripció religiosa	78
3.2. Consells per a una alimentació correcta en temps de crisi. Relació entre preu i valor nutritiu dels aliments	78
3.3. Producció sostenible i respectuosa amb el medi ambient	79
3.4. Transferència de coneixements de la recerca a l'aplicació, innovació i comercialització ..	79
3.5. Evolució demogràfica i de les formes i unitats de consum	80
3.6. Paper de la distribució com a condicionant de consum	80
3.7. Caducitat dels aliments i malbaratament	81
4. Síntesi dels factors determinants de les tendències	82
5. Recomanacions de consum d'aliments	83
5.1. Aliments a incrementar el consum	84
5.1.1. Ous	84
5.1.2. Peix Blau	85
5.1.3. Hortalisses fresques	85
5.1.4. Fruïtes fresques	86
5.1.5. Aliments de IV Gamma	86
5.1.6. Fruïta seca	87
5.1.7. Llegums	87
5.1.8. Aigua	88
5.2. Aliments amb un consum actual raonable o que requereix poques variacions	88
5.3. Aliments a racionalitzar o moderar el consum	88
5.3.1. Carns vermelles	88
5.3.2. Begudes refrescants	89
5.3.3. Begudes alcohòliques	89
5.3.4. Plats preparats	89
6. Proposta de mesures a prendre per part de les administracions públiques	90
7. Informació al consumidor	91
7.1 Promoure conductes alimentàries saludables	91
7.2. Rebatre els condicionants no fonamentats del consum d'aliments per part dels receptors d'informació: modes, prejudicis i mites	92
7.3. Col·laborar i incidir en els mitjans de comunicació, especialment els públics, per a facilitar que trametin informació solvent sobre com i què cal menjar	92
7.4. Establir relacions interprofessionals	93
7.5. Promoure un etiquetatge clar i entenedor	93
8. Bibliografia	94

1. Introducció

Una avaluació de les tendències que s'observen en l'alimentació a Catalunya, que inclogui a més propostes per a contribuir a que l'evolució sigui positiva, ha de tenir present, com a mínim, dues qüestions: les relacions entre alimentació i salut i la importància i la capacitat de producció del sector agroalimentari a Catalunya.

Les relacions entre alimentació i salut són evidents i actualment es tenen molt en compte. Ho va formular amb precisió Fraser Brockington (1903-2004), expert anglès en salut pública: "L'alimentació, segons les necessitats biològiques, té més per oferir al món que gairebé qualsevol altra forma de salubritat". Les anomenades "malalties de la civilització" (obesitat, diabetis, trastorns cardiovasculars, síndrome metabòlica, càncer) tenen causes i factors de risc diversos, entre els quals els desequilibris per excés o per defecte en l'alimentació. Aquestes patologies estan molt esteses, i poden condicionar l'alimentació de moltes persones, tant per prescripció facultativa com per decisió personal, no sempre prou ben informada. Per altra banda, moltes persones poden adoptar pautes dietètiques determinades, amb caràcter preventiu. Els aliments o grups d'aliments el consum dels quals es pot veure influenciat, amb fonament, per aquesta tendència són, sobretot, els rics en greixos, sucre o sal.

Aquí cal tenir present que la seqüència a seguir a l'hora d'adoptar pautes dietètiques per assolir efectes saludables és, primer, seguir una dieta equilibrada, variada i suficient a base d'aliments normals, la qual cosa vol dir conèixer les característiques i propietats d'aquests aliments. Si amb això no n'hi ha prou, convindrà recórrer a complements o suplementos alimentosos o aliments funcionals, sempre que estiguin justificats i amb el degut assessorament. Evidentment el pas més endavant ja surt de l'àmbit de l'alimentació i passa al mèdic i farmacèutic, amb els deguts tractaments i medicaments si s'escau. Però abans d'arribar aquí hi ha un llarg recorregut que no sempre s'aprofita prou. En aquest àmbit cal una gran tasca d'informació i educació alimentàries, com de fet ja porten a terme diversos organismes de la Generalitat, però que seria bo intensificar.

La importància del sector agroalimentari a Catalunya és un fet, ja que es tracta d'una de les regions amb més indústria alimentària d'Europa i amb una producció agrícola i ramadera rellevant i força diversificada. Per raons econòmiques i d'estalvi energètic s'hauria de recórrer als aliments de proximitat en primera instància sempre que es pugui. Pel que fa a la producció primària cal tenir en compte l'eventual relació, no sempre prou valorada, entre la producció agrícola i la salut, especialment en zones subdesenvolupades o en èpoques de crisi, però també en el nostre àmbit. Mitjançant una orientació d'aquesta política es poden posar a l'abast de la població productes de proximitat més saludables. Així, per exemple, si un dels aliments dels que convé incrementar el consum són els llegums, promoure la seva producció i fer difusió de les seves propietats gustatives i saludables, especialment de les varietats de qualitat i acollides a una denominació d'origen protegida o altres indicatius de qualitat (del ganxet, de Santa Pau...), com ja s'està fent, és un camí a seguir.

2. Consideracions sobre alguns tipus d'aliments:

2.1. Aliments de proximitat: Paper del món rural

La promoció dels aliments de proximitat, frescos o transformats, és beneficiosa per productors (agricultors, ramaders, pescadors, artesans i industrials) i consumidors ja que permet disposar, sense grans costos (econòmics i ecològics) de distribució, de productes frescos i variats, produïts a Catalunya, en molts casos en àmbits territorials delimitats i ben identificables més o menys propers

als consumidors, és a dir, poden incloure marques locals d'origen o de qualitat. La familiaritat amb els productes de temporada permet el coneixement dels aliments i del nostre entorn "més enllà de la ciutat" i acostar la nostra agricultura i ramaderia al món urbà, promovent la valoració d'aliments frescos o poc processats d'origen conegut.

Aquí les possibilitats són grans i permeten una gran varietat, tant dels tipus d'aliments que convingui promocionar, com de les zones on aquests aliments es produeixen o es poden produir. Que aquesta és una tendència que la Generalitat vol promoure ho deixa ben palès el Decret 24/2013, de 8 de gener, sobre l'acreditació de la venda de proximitat de productes agroalimentaris (DOGC 6290 del 10 de gener de 2013). Aquests aliments es poden comprar directament al productor o artesà en punts de venda i comerços que els identifiquin. És important disposar d'una bona informació sobre aquests aliments, en origen i en els punts de venda.



Pel que fa a l'àmbit de muntanya i a les zones desafavorides, ja fa uns anys que s'aposta per la valoració del producte local, els seus mètodes de producció i la protecció de la tradició gastronòmica, per una banda, i, per la recuperació de varietats locals i dels "nous" cultius, que generen noves oportunitats (experiències amb pomes de muntanya a l'entorn de Sant Llorenç de Morunys, a l'Alta Ribagorça -tutelades per l'IRTA-, amb els vins a la Conca de Tremp -amb uns preus de venda elevats-, o amb el caviar a la Vall d'Aran). En tots els casos, com també en el de la vedella ecològica del Pirineu, l'assignatura pendent continua essent el màrqueting i la comercialització, tot i alguns avanços, fins i tot a través de la venda per Internet. El Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural (DAAM) és fonamentalment qui disposa de línies específiques d'ajut, a través de la Direcció General d'Alimentació, Qualitat i Indústries Agroalimentàries i de la Direcció General de Desenvolupament Rural.

Exemples concrets són la "Gastroteca" com a aparador general del producte de proximitat, i el projecte "Gustum" de cooperació interterritorial, que es desplega amb l'objectiu de fomentar el desenvolupament rural a través de la promoció dels productes agroalimentaris de qualitat que es produeixen al territori, en sinèrgia amb la restauració, el turisme i el comerç. En un nivell encara més local hi ha el projecte "del tros al plat", que es va iniciar fa un temps pel Consell Comarcal del Pallars Sobirà, per donar a conèixer la producció local i promoure la seva inclusió, per exemple, en els menús dels menjadors escolars de la comarca o en les cartes dels restaurants.

Són exemples il·lustratius d'una tendència cap al producte local, que pot anar a més, si hi ha interès i recursos i estratègies adequades, i que poden contribuir, si no en les grans xifres de producció sí en la línia de promoure aliments locals de qualitat i la diversitat de producció de Catalunya.

Per il·lustrar les moltes possibilitats que proporcionaria recuperar productes tradicionals de casa nostra avui en part oblidats o no prou explotats, podem citar el llibre relativament recent "*Plantes alimentàries del Pirineu català*", de Teresa Garnatge, Joan Muntané, Montserrat Parada, Montserrat Rigat i Joan Vallès, que ha publicat Farell Editors. En aquesta obra es posa de relleu que "la cultura alimentària és un dels components de la cultura en general i com a tal té un paper rellevant en la conformació de la identitat d'un territori i d'un grup humà". També proporciona una sòlida i interessant informació sobre plantes comestibles usades popularment al Pirineu català, que contribueix al coneixement de les propietats alimentoses i medicinals de les plantes de casa nostra, en aquest cas dels Pirineus, un patrimoni natural de productes de veritable proximitat, el coneixement dels quals és fràgil perquè està en mans de gent de força edat i molts dels seus possibles usos no s'aprofiten prou, i aquí podem tenir possibilitats d'innovació tornant a la tradició i al passat. Un exemple tractat a aquest llibre és el fajol o blat negre, el cultiu i ús del qual van ser

importants fins mitjans segle XX, es conrea bàsicament al Ripollès i la Garrotxa, i darrerament experimenta una certa creixença, malgrat que encara no és prou conegut i valorat arreu. No és un cereal, però el seu fruit proporciona una farina que, degudament treballada i associada a altres ingredients, és panificable, però no conté gluten i, per tant, és apta per a celíacs. A més, té un notable valor nutritiu, que permet disposar d'una font local per elaborar productes dels que ara es fan amb els grans de la quinoa, d'origen andí. En aquest sentit, també podem trobar el coscoll i les xicoines, dues verdures pirinenques adients per fer amanides.

Al parlar i pensar sobre el nostre menjar és inevitable evocar Josep Pla, per al qual la cuina era el *paisatge* posat a la cassola. Segons el professor i antropòleg alimentari Jesús Contreras, la frase és bonica, però en el nostre món actual potser seria més realista dir que la cuina és el *mercat* posat a la cassola, i aquest mercat, massa globalitzat, tendeix a desplaçar, o fins i tot ignorar, els productes locals. Ara que es volen promocionar els productes artesanals es bo considerar possibilitats com aquestes, que poden donar a lloc a productes que per molts són gairebé nous, però amb un bon valor afegit, la producció i comercialització dels quals té també repercussions socials positives.

Una altra aposta pel producte de proximitat, no estrictament rural, és la del Parc Agrari del Baix Llobregat, que forma part de la Xarxa d'Espais Naturals protegits dependents de la Diputació de Barcelona. A més dels ambients naturals que comprèn, els camps de conreu d'hortalisses i fruiters poden ser una eina, no només de producció, sinó de sensibilització i difusió de coneixement agroalimentari, proper a la gran ciutat, que contribueixi, com ja fa, al coneixement i valoració d'aliments de proximitat complementaris dels de muntanya abans esmentats. Cal tenir present que el Delta del Llobregat és un sol agrícola molt productiu.

Tot plegat va més enllà de la temàtica pròpiament agroalimentària, per convertir-se en estratègies de desenvolupament territorial, de caràcter integral i multisectorial.

Una via excel·lent de promoure i difondre els aliments de proximitat és a través dels menús dels restaurants de la zona. En aquest sentit cal destacar que hi ha nombrosos exemples de projectes de desenvolupament local que amb una perspectiva integradora lliguen les produccions locals amb la transformació, restauració, comerç local i turisme. Seria molt interessant que s'incrementés el nombre de projectes d'aquest tipus.

2.2. Aliments amb denominacions de qualitat específiques

Els productes d'aquest apartat són aliments amb característiques específiques reconegudes i inclouen productes amb Denominació d'Origen o amb Indicació Geogràfica protegides i les Especialitats Tradicionals Garantides. En molts aspectes aquests aliments, no sols tenen una similitud amb els de l'apartat anterior, sinó que en són una tipologia concreta avalada per procediments d'elaboració coneguts i amb un alt nivell d'exigència. Els aliments i begudes designats en funció de formes tradicionals d'elaboració, unit moltes vegades a un espai geogràfic determinat (denominació d'origen protegides, indicacions geogràfiques protegides, especialitats tradicionals garantides o denominacions geogràfiques de begudes espirituoses), constitueixen un conjunt d'aliments d'alt valor afegit i econòmic. És doncs un segment que cal seguir potenciant i protegint.

Per altra banda s'ha de tenir en compte que la projecció dels aliments amb denominació d'origen o amb indicacions geogràfiques protegides va molt més enllà del consum de proximitat ja que, al ser aliments amb un reconegut valor afegit, tenen una projecció de mercat clarament superior al mercat de proximitat.



2.3. Aliments ecològics, orgànics o biològics.

El Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural de la Generalitat de Catalunya disposa d'una política i un Pla d'acció per a l'alimentació i l'agricultura ecològiques, orientat a fomentar la producció i el consum dels aliments ecològics, biològics o orgànics. És una política adient, ja que un dels camins de futur de la nostra agricultura rau en les produccions de proximitat i de qualitat ecològica i no pas només en l'agricultura intensiva.

La qüestió a precisar és quines són les veritables característiques d'aquests aliments, i fins a quin punt són, o no, millors que els convencionals, sense caure en falsos maniqueïsmes deguts a certes tendències a considerar que aquests són aliments veritablement sans i els altres no. La Generalitat s'ocupa de tots els agricultors i ramaders de Catalunya, i de la qualitat dels seus productes, no només dels que produeixen aliments ecològics. S'han de comparar aliments convencionals de bona qualitat, per exemple fruita de temporada, no "de cambra", amb els ecològics, i no comparar productes convencionals mediocres amb els millors dels ecològics. Si es fa així, no hi ha gaires diferències d'aroma, gust i composició. Per altra banda la fruita de cambra té un valor nutritiu correcte i ens permet poder-ne menjar tot l'any a uns preus raonables. No hi ha gaires estudis rigorosos que comparin el valor nutritiu d'aliments convencionals i ecològics i les dades no són unànimes. Alguns estudis conclouen que no hi ha evidències que els aliments ecològics i els convencionals difereixin en la concentració de nutrients, i altres indiquen que els aliments ecològics tenen un contingut de nutrients i d'antioxidants una mica més elevat que els convencionals. Les dades nutricionals depenen també de les condicions dels productes, siguin ecològics o no. Per exemple, el contingut en vitamina C d'un aliment és un indicatiu del seu valor nutritiu, de la frescor i estat de conservació del producte. Però la vitamina C és inestable i el seu contingut depèn del grau de maduració del vegetal, de les condicions d'emmagatzematge i altres variables (tractament tecnològic, cuinat), que afecten tant als productes convencionals com als ecològics.

En definitiva, com que els productes ecològics s'obtenen sense forçar les tècniques de producció i se solen consumir en saó, en general el seu valor nutritiu és alt i el gust bo. Pel que fa a la seguretat, els aliments ecològics solen tenir uns nivells més baixos de nitrats, la qual cosa és beneficiosa. El mateix es pot dir respecte al contingut baix o nul de pesticides dels productes ecològics, en el ben entès que si els continguts de residus de pesticides dels aliments convencionals estan per sota del màxim permès també són segurs, i així sol ser. Per altra banda, a vegades s'han trobat pesticides en productes del mercat qualificats com ecològics (el risc de fallada o de frau és possible en totes les formes de producció d'aliments). Cal considerar que s'ha assenyalat un risc més gran de contaminacions microbianes i per fongs en aliments ecològics, en no emprar agents conservadors, practicar tecnologies més suaus i utilitzar adobs orgànics.

Un altre argument que s'esgrimeix en favor dels aliments ecològics és que no tenen additius. La seguretat dels additius alimentaris està molt estudiada i s'utilitzen amb criteris restrictius, per tant la seva presència en un aliment en quantitats autoritzades no comporta cap risc. A més, s'ha de tenir en compte que les normes de la Unió Europea permeten un cert ús d'additius, molt controlat, en aliments ecològics (com sulfits en alguns vins, per exemple). No és cap crítica a aquest tipus d'aliments, però sí una prova que fins i tot la producció ecològica requereix, a vegades, de suports tecnològics convencionals. El mateix passa amb els nitrats i nitrits dels embotits: la reglamentació de la Unió Europea sobre producció agrícola ecològica en permet un ús limitat, perquè si no és molt difícil obtenir certs embotits amb la deguda garantia de seguretat. Cal considerar la relació risc/benefici, tenint sempre present la salut per sobre de tot.



És indubtable que, per raons mediambientals i sanitàries, la producció vegetal s'ha d'orientar vers un ús controlat i mínim de pesticides i adobs, com també fa l'agricultura integrada, i que l'ideal seria no necessitar-los, però prescindir de tots els recursos actuals que permeten una bona productivitat provocaria un augment de preus i una disminució de la disponibilitat d'aliments, en perjudici dels consumidors que tenen menys recursos econòmics. Per altra banda, sabem que les substàncies químiques agrícoles aplicades amb cura i en els nivells autoritzats no tenen efectes perjudicials sobre el medi ni sobre la salut humana.

La producció d'aliments ecològics té un cost i cal que els ciutadans estiguin disposats a pagar el sobrecost que suposa l'elaboració d'aliments ecològics. En definitiva, el consum dels productes ecològics és una opció raonable a promoure, que s'emmarca en un concepte de qualitat de vida, però no és a l'abast de tothom i el conjunt de la terra no ho podria sostenir amb caràcter general. És evident que cal evitar els abusos d'adobs o pesticides que es poden donar en l'agricultura (ecològica o convencional), o els mètodes incorrectes de producció animal. Ara bé, no es pot afirmar que els consumidors de productes ecològics es nodreixin millor que els que consumeixen productes convencionals de qualitat, si tant els uns com els altres segueixen una dieta variada i equilibrada. Hi ha moltes opcions d'alimentació correctes. En definitiva, cal promocionar els aliments ecològics per les seves virtuts organolèptiques i de sostenibilitat, sense detriment de la imatge dels productes ordinaris "corrents" correctament produïts.

2.4. Aliments elaborats per la indústria alimentària

Catalunya té una gran potencialitat en indústria alimentària la qual és, de fet, una "gran cuina" que fa la feina que no sabem o no podem fer a casa. Aquesta indústria ha contribuït a difondre i abaratir molts aliments i productes que estaven fora del nostre abast. Per necessitats de mercat i del consumidor la indústria seguirà contribuint a la nostra alimentació. En aquest sentit cal valorar els següents avantatges: contribueix a l'abundància d'aliments de qualitat uniforme, proporciona aliments adaptats a necessitats específiques, redueix residus, té un control de qualitat rigorós, facilita la diversitat dietètica i l'enriquiment en nutrients i altres ingredients si s'escau per a procurar una nutrició adaptada al consumidor amb el mínim esforç i, a més, les formes de producció industrial estalvien treballs rutinaris i en permeten de més creatius.

Hi pot haver possibles inconvenients deguts a orientacions o pràctiques tecnològiques no adients: sobrevalorar les possibilitats de la tecnologia, adoptar actituds intolerants enfront tecnologies massa suaus, estimular o justificar processos que deixen massa residus, obeir massa al dictat del mercat pel que fa a productes no prou saludables, i resistir-se a acceptar que hi ha aliments "estàndard" amb un valor social i sanitari marginal o fins i tot negatiu. També cal tenir en compte les possibles promocions massa agressives que poden fomentar hàbits poc saludables i que se sobrevalorin els factors econòmics per sobre dels atributs de qualitat.

El paper de la tecnologia en l'obtenció i elaboració d'aliments seguirà essent creixent, i també orientada cap a tecnologies més suaus i productes de més fàcil acondicionament i preparació i més saludables (especialment pel que fa a continguts de calories, sal i greixos, sobretot saturats). Cal valorar que en molts casos els aliments elaborats per la indústria, en la seva tendència a produir aliments més saludables, solen tenir menys energia, proteïnes, greixos (inclosos els saturats) i més fibra que els casolans i els elaborats segons receptes culinàries tradicionals. Un punt en el que, en general, els aliments preparats i industrials han de millorar la seva composició, i en alguns casos ja s'està fent, és en el contingut en sal, que convé disminuir.

Per les actuals tendències i exigències del mercat la indústria tendeix cada vegada més a preparar productes poc o mínimament processats quan això és possible, és a dir, al que se sol designar com a productes el més semblant possible als



frescos o “naturals”. Per altra banda seria desitjable que les indústries alimentàries instal·lades a Catalunya s'abastessin de matèries primeres de proximitat sempre que sigui viable i rendible.

2.5. Aliments funcionals

Els aliments funcionals, que aporten un efecte saludable més enllà de nutritiu, poden contribuir a la salut de la població i a la innovació. De fet, des de l'aparició d'aquests aliments als anys 1980, una gran part de la recerca i la innovació alimentària es produïa en aquest camp a un ritme creixent.

La clau d'una bona salut és la prevenció, que vol dir bons estils de vida que, entre altres coses, inclouen una alimentació correcta. Això comença pels aliments ordinaris i una dieta equilibrada, però per a les poblacions de risc, o quan poden iniciar-se certes patologies, tenim una eina encara no prou ben aprofitada: els aliments funcionals. Són aliments per a un consum ordinari com a tals però que, a més de nodrir, aporten algun efecte saludable que ajuda a prevenir o pal·liar certes patologies. Per exemple, les llets (en rigor preparats lactis) amb àcids grassos omega-3 afegits, que tenen propietats cardiosaludables; els iogurts (llets fermentades) o les margarines amb esterols vegetals, que ajuden a baixar els nivells de colesterol; o els iogurts amb pèptids bioactius, que ajuden a baixar la pressió arterial. En aquests tres casos les dades científiques corroboren aquests efectes són sòlides.

El aliments funcionals no són medicaments, els seus efectes són suaus, i no cal que els prenguin les persones sanes, però són útils quan hi ha risc que l'increment de colesterol o la pressió alta comencin a manifestar-se, per exemple. Precisament el concepte d'aliment funcional va ser ideat al Japó, ja fa unes dècades, com a mesura sanitària d'abast general, que permetia posar a disposició de la població recursos per millorar la salut i contribuir a l'estalvi sanitari. Cal destriar el gra de la palla, ja que no tots els productes del mercat que es promocionen com a especialment saludables ho són, i sempre ha d'anar per davant alimentar-se correctament, però hi ha casos en què les seves accions permeten estalviar medicaments, o aplaçar-ne l'administració, i poden ajudar a retardar l'aparició de manifestacions patològiques, que requereixen necessàriament medicaments, o a reduir les seves conseqüències. Cal dir que no sempre els professionals sanitaris coneixen prou bé els aliments funcionals i la seva utilitat, i els consumidors els han de consumir amb coneixement de causa i amb el degut assessorament. És una eina a tenir en compte, i més en els temps actuals, perquè ben utilitzats, com ja s'ha indicat, poden contribuir a rebaixar la factura sanitària personal i col·lectiva. En aquest sentit aquest és un sector que ha crescut aquests anys i sembla que hauria de tendir a seguir-ho fent. Però en aquests moments estem en una situació d'un possible punt d'inflexió. Els criteris summament estrictes que ha aplicat l'EFSA (Autoritat Europea de Seguretat Alimentària) per acceptar legalment al·legacions saludables com les esmentades (de fet les considerades funcionals) plantegen ara dubtes sobre una bona part dels aliments amb propietats saludables objectives i, de moment, es fa difícil preveure si la tendència creixent de producció i consum d'aliments funcionals es produirà al mateix ritme com fins ara. És també destacable que l'estudi rigorós de les propietats funcionals dels aliments promou la recerca alimentària i nutricional avançada i la innovació que afavoreix al conjunt de la societat.

2.6. Fast food o alimentació ràpida

D'aquests aliments cal valorar la seva accessibilitat i bon preu. Un consum raonable dels mateixos és integrable en el marc d'una alimentació variada i equilibrada, però també és cert que hi ha sectors de la població que, per l'economia del seu preu i la facilitat d'accés, ingereixen massa productes d'aquest tipus. A més, hi ha una percepció social negativa d'aquests aliments per part de molts sectors de la població i se'ls associa sovint a l'increment de l'obesitat. L'excés de pes es deu a menjar massa, al sedentarisme o a problemes metabòlics (l'organisme tendeix a emmagatzemar calories en forma de greix en lloc de gastar-les). Les dues primeres causes, que depenen de nosaltres, perquè cadascú és responsable del que menja i de si fa més o menys exercici, són les més freqüents. L'obesitat per causes metabòliques estrictament endògenes, és a dir, per trastorns

fisiològics no sempre fàcils de controlar, que requereixen supervisió mèdica (medicaments o intervenció quirúrgica), és minoritària. Només els pacients que tenen aquest problema es poden considerar no “culpables” del seu excés de pes, perquè la majoria dels obesos el poden solucionar modificant la seva conducta alimentària i la seva activitat física, amb l'ajut d'experts en nutrició i dietètica si cal. Tot i així, la tendència a buscar hipotètics culpables sembla inevitable, i un d'aquests és el menjar ràpid (*fast food*) i, sobretot, l'hamburguesa. Hi ha dues qüestions a considerar, d'una banda menjar de pressa i, per l'altra, les característiques del que ingerim. Menjar i pair bé requereix calma, ja que està demostrat que si es menja de pressa s'acaba ingerint més calories. Però les hamburgueses, si son de qualitat correcta, no són més que carn picada, amb una certa proporció de greix, comparable a altres carns de més prestigi. És millor la carn magra i que les hamburgueses no portin gaire greix, però són perfectament integrables en una dieta que sigui variada i no mereixen ser incloses en el que s'anomena “menjar escombraria”. Són positius els moviments que promouen les hamburgueses d'alta qualitat, i no sembla que sigui un camí a seguir posar impostos al menjar ràpid per disminuir-ne el consum, entre altres coses perquè si les hamburgueseries fan bé les coses, proporcionen aliments correctes a un preu econòmic, la qual cosa avui és important.



2.7. Aliments de producció biotecnològica o transgènics

Els transgènics són objecte de debat i generen una gran malfiança en molts consumidors. No són la única solució als problemes de la producció d'aliments, però tenen el seu paper, partint de la base que els que estan al mercat són segurs.

Els aliments transgènics són controvertits, sobretot, pel refús de l'aplicació als aliments de tecnologies considerades “no naturals”. S'obtenen per modificació d'algun gen que permet canviar alguna característica d'una planta o d'un animal o incorporar-ne una de nova. Des de l'aparició de l'agricultura i la ramaderia, la humanitat ha portat a terme millores genètiques fent creuaments i seleccionant les millors varietats resultants. Però això només era possible entre animals o plantes propers. La “transgènia” fa possible “triar” les variacions a aconseguir i transferir gens amb propietats interessants entre espècies allunyades. De fet, és el que ja es feia tradicionalment amb els híbrids, però amb més possibilitats de millorar el valor nutritiu o la resistència a plagues de les plantes, per exemple. Aquesta intervenció en processos vitals essencials ha generat malfiances, malgrat que els estudis fets fins ara no indiquen cap risc per la salut pel que fa als aliments transgènics actualment al mercat. En aquest sentit s'ha pronunciat reiteradament l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària, així com investigadors de l'IRTA (Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries) i del Centre de Recerca en Agrigenòmica (organisme en el que participen el CSIC / *Consejo Superior de Investigaciones Científicas*, l'IRTA, la Universitat Autònoma de Barcelona i la Universitat de Barcelona). En el sector agrari també s'hi han manifestat a favor membres de la JARC (Joves Agricultors i Ramaders de Catalunya).

És un fet que els aliments transgènics autoritzats fa anys que es produeixen i consumeixen i no han estat mai causa de cap alerta alimentària ni de problemes mediambientals. Degudament controlada la producció biotecnològica o transgènica, com altres tecnologies, pot i ha de seguir tenint un paper en la producció i consum d'aliments si no volem desapropiar cap recurs útil, en el ben entès que no són cap “panacea” ni l'única eina per a produir o millorar aliments. Cal, doncs, seguir treballant per la I+D en els transgènics perquè poden contribuir al futur de la producció d'aliments i de l'alimentació en general.

2.8. Aliments i intoleràncies alimentàries

Hi ha segments de població que manifesten diferents tipus de reaccions adverses enfront del consum de determinats aliments, que segons els tipus de mecanismes implicats es designen com

al·lèrgies o intoleràncies. Una de ben coneguda i estudiada és la malaltia celíaca o intolerància al gluten, que és com es designa el conjunt de proteïnes dels cereals panificables, com el blat, l'ordi, el sègol i, també, la civada. La qualitat del pa depèn, en gran part, de la qualitat del seu gluten, i per això, amb els cereals que no en porten, com el blat de moro o l'arròs, no es pot panificar. Per tant, aquest conjunt de proteïnes facilita la feina dels forners i també té un cert valor nutritiu, ja que si es complementa amb les proteïnes dels llegums, dona un conjunt proteic vegetal complet. Per altra banda, als diabètics, que han d'evitar o controlar els aliments amb massa midons o sucres, els pot anar bé substituir, amb la deguda prudència, les pastes alimentoses normals per les enriquides amb gluten i amb menys midó.

Però el gluten del blat, cereal que és la base de la nostra alimentació, no és bo per a tothom. Això es deu a una malaltia, la celiaquia, que consisteix en una intolerància al gluten que altera la paret intestinal i causa diarrees, gasos, pèrdua de pes, cansament, alteracions de conducta, mala nutrició i altres símptomes, que es presenta més sovint a la infància, però també en edats més avançades en formes atípiques, no sempre de fàcil diagnòstic. L'únic tractament és mantenir un estricte règim sense gluten tota la vida, la qual cosa no és fàcil, perquè no només s'ha de prescindir de tots els derivats de blat, ordi, sègol i civada (pa, farines, pasta, pastissos...), sinó que, a més, cal vigilar molts ingredients afegits a productes que en principi no haurien de contenir-ne. La incidència de la malaltia se situa entorn de l'1% de la població, però hi ha dades que indiquen que pot ser superior.

Gràcies a la tecnologia, artesanal o industrial, i a ingredients i additius adients, es disposa d'aliments sense gluten per substituir els normals que en porten, però el cost és alt. L'Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya, d'acord amb l'Associació de Celíacs de Catalunya, ha proposat un "Pacte de col·laboració amb les empreses per a la millora de l'etiquetatge dels productes alimentaris d'utilitat per a persones celíaques", per promoure la correcta informació sobre els aliments i productes alimentosos sense gluten, que en són molts (verdures, fruites, patates, llegums, carns, ous, peix, llet) i no tan sols els dissenyats amb aquesta finalitat. Però cal estar segurs que, per la seva manipulació o preparació, no contenen cap ingredient amb gluten (l'arrebossat d'un precuinat, per exemple). El distintiu que proposa aquest pacte per als aliments que compleixin les condicions és el d'"apte per a celíacs", que potser sigui més adient que no pas "sense gluten". La raó d'això és que el coneixement social força ampli que existeix de la malaltia celíaca ha fet que algunes persones, amb un criteri erròniament curós i esbiaixat del que és saludable, estiguin interpretant que el gluten és un producte "nociu" que és millor evitar, i a l'hora de comprar aliments optin, sense necessitat, per productes que no en contenen, la qual cosa els pot portar a desequilibris en la seva alimentació.



Símbol "Pacte pel celíac i el diabètic"

Una altra intolerància ben coneguda és a la lactosa o sucre de la llet, que no s'ha de confondre amb l'al·lèrgia a les proteïnes de la llet. Cal però recordar que aquesta intolerància, que afecta a determinades persones, no justifica certes opinions que suggereixen que el consum de llet per part dels adults no és saludable, la qual cosa no té justificació científica.

Els productors y transformadors d'aliments han de tenir present aquestes i altres intoleràncies als aliments, tant en la selecció i disseny de productes com en la redacció de la informació de les etiquetes.

3. Altres consideracions generals

3.1 Diversitat cultural i alimentació: alimentacions alternatives i de prescripció religiosa.

La important proporció de persones immigrades d'origen extracomunitari ha influït força en l'oferta i la demanda d'aliments a casa nostra i ja ha marcat unes certes tendències. Com a cas il·lustratiu podem esmentar els menuts, que després de la baixada del seu consum derivada de la crisi de les vaques boges s'ha recuperat en gran part pel consum que fan d'aquestes menges algunes poblacions foranes, especialment d'origen llatinoamericà, posant en valor uns aliments altament nutritius i de preu assequible.

Les dietes de supeditació religiosa, especialment de la població musulmana, condicionen tot un segment de formes de producció, sacrifici i distribució d'aliments. Cal considerar especialment la influència en la nutrició de períodes de pautes dietètiques concretes com el Ramadà i la seva influència en la infància i el món del treball. No sembla que altres creences, començant per les de les religions tradicionals a Catalunya, tinguin una repercussió del mateix tipus en la producció i consum d'aliments i en la nutrició de les persones.

3.2. Consells per a una alimentació correcta en temps de crisis. Relació entre preu i valor nutritiu dels aliments

L'actual crisi econòmica comporta el risc, no només de menjar menys, sinó de menjar pitjor des del punt de vista nutricional. A més, certes adversitats climàtiques i altres circumstàncies, com accions especulatives, han provocat l'alça del preu dels cereals, la qual cosa vol dir que s'encareixen molts aliments per a la ramaderia i per a l'alimentació humana directament, i els més afectats són els sectors socials amb menys poder adquisitiu. A escala internacional estem en el que l'economista expert en agricultura Francesc Reguant denomina "bombolla alimentària", que pot ser considerada com una més de les causes de les revoltes a Tunísia i Egipte. Europa també té problemes alimentaris: no fa gaire la Unió Europea ha retallat els fons per comprar aliments per a famílies sense recursos i això ja ens afecta de ple.

A casa nostra hi ha problemes per assolir una alimentació mínimament suficient per part de moltes famílies. Càritas i la Creu Roja han advertit de l'extensió de la pobresa i dels riscos que comporta la baixada d'ajuts públics, com els destinats a menjadors. La gana pot ser quantitativa i conscient, quan no es menja prou per quedar associat, o qualitativa i "oculta", que es produeix quan les persones no tenen la sensació física de falta d'ingestió suficient d'aliments, però, per la baixa qualitat nutricional del que mengen, tenen carències d'alguns nutrients (especialment proteïnes d'alt valor biològic i alguns minerals i vitamines), amb les consegüents repercussions negatives per a la salut, que no sempre donen senyals visibles a curt termini, però que, amb el temps, acaben causant patologies que poden ser greus. En definitiva tenim també a Catalunya problemes del malnutrició (desequilibris en l'alimentació) que poden comprometre la salut present i futura d'alguns segments de població.

Si les persones no tenen suficients diners, han d'estalviar fins i tot en el menjar, i una alimentació sana i suficient té un cost mínim. El problema no és només del nostre entorn. La revista mèdica *British Medical Journal* va publicar l'1 d'agost del 2009 un article sobre els efectes negatius sobre la salut de l'increment global dels preus dels aliments, on es constata que els dels de menys valor nutritiu no augmenten tant com els dels més saludables. En el mateix sentit, un estudi de la Universitat de Navarra (2009) indica que l'anomenada dieta mediterrània, és a dir, la manera tradicional de menjar a casa nostra, i que cal mantenir sempre que es pugui, és més cara que la "dieta americanitzada". Una publicació d'abast europeu, *Food today*, el març de 2011 publicava un

article titulat "Com menjar bé amb un pressupost reduït". En síntesi les recomanacions són les següents: consumir més llegum i altres productes econòmics com pa, arròs, pasta, patates i derivats de cereals (la barreja de llegums i cereals dona una proteïna completa); reduir (no eliminar) carn, peix, ous i lactis; menjar força fruita i verdura de temporada i també congelada o enllaunada; calcular bé les racions; reduir al mínim el menjar que es llença i aprofitar el que sobra; planificar els àpats i, tenint en compte la qualitat i seguretat dels aliments convencionals, valorar si cal recórrer a aliments ecològics quan el pressupost és limitat. A més, al considerar les ofertes i comparar preus, cal triar no en funció de la quantitat sinó del valor nutritiu. Aquí es pot tenir en compte que les proteïnes de l'ou són d'un alt valor biològic i d'un preu força assequible i que la producció intensiva de pollastre ha facilitat el que podríem anomenar la "socialització de la proteïna de qualitat". Tot això admet molts matisos, però la dieta sempre ha de ser variada, equilibrada i suficient, i és una responsabilitat de tots que ningú passi gana de cap tipus.

3.3. Producció sostenible i respectuosa amb el medi ambient

L'agricultura actual és bàsicament intensiva, però cada vegada hi ha més conscienciació que, garantint sempre que la producció d'aliments sigui suficient i assequible per abastir a tota la humanitat, per raons de preservació del medi ambient i de la biodiversitat cal anar cap a la promoció de tecnologies més suaus, com la producció integrada, que redueix els residus i minimitza l'impacte ambiental. En aquest sentit la Unió Europea està impulsant una agricultura més sostenible que redueixi l'ús de productes fitosanitaris i promovent el recurs a diverses formes de biotecnologia com, per exemple, fomentar la lluita contra les plagues a través del control biològic mitjançant microorganismes, extractes vegetals, enemics naturals (depredadors i paràsits) i feromones. En aquest mateix sentit la Generalitat de Catalunya ha aprovat un Pla d'acció per aconseguir un ús sostenible dels productes fitosanitaris. Caldrà seguir adaptant les formes de producció a aquestes exigències, sense radicalismes i procurant assegurar aliments a l'abast de les necessitats i dels recursos econòmics de tota la població.



3.4. Transferència de coneixements de la recerca a l'aplicació, innovació i comercialització

La recerca, el desenvolupament i la innovació en agricultura, ramaderia, pesca, ciència i tecnologia dels aliments i nutrició i dietètica són eines que precedeixen i acompanyen l'evolució de les tècniques de producció, transformació, distribució i consum d'aliments i l'estudi dels seus efectes a l'organisme. En aquest sentit Catalunya disposa de polítiques de recerca i d'una xarxa de centres de bon nivell i productivitat.

La Generalitat de Catalunya elabora un "Pla estratègic de Recerca, Innovació i Transferència Agroalimentària de Catalunya" (2012-2016) que vol impulsar la competitivitat del sector agroalimentari. Aquest projecte, liderat pel Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural, té com objectiu la implicació de tots els sectors productors (agricultura, ramaderia i pesca) i tota la cadena alimentària (fonamentalment indústria) per a mantenir i crear nous vincles amb tots els actors de recerca, desenvolupament i innovació, és a dir, centres de recerca, tecnològics i universitats. El paper de l'IRTA (Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries) és clau, com també el d'altres departaments de la Generalitat (Economia i Coneixement, Empresa i Ocupació i Salut).

Cal també destacar que la distribució d'aquesta xarxa de centres i grups de recerca, començant per la de les universitats, està prou distribuïda per tot el territori i pot seguir tenint un bon rendiment si disposa de suficients recursos.

Els temes de recerca agroalimentària que es preveu que seran els més importants en un futur immediat són: aliments transgènics, aliments ecològics (biològics o orgànics), edulcorants naturals i

sintètics i alguns altres tipus d'additius, el control de pes, relacions alimentació/salut, impacte ambiental de la producció d'aliments per a les dietes dites "occidentals" (especialment carn i llet), i la reducció de residus, especialment els deguts als envasos i embalatges i al malbaratament d'aliments. En tots aquests temes és primordial no només promoure la recerca i la innovació i transferir-ho als sectors productius i empresarials, sinó també transferir, de manera adient, aquests coneixements i la seva significació i repercussió a la societat en general, per a promoure un millor coneixement agroalimentari del conjunt de la població, que tingui com a conseqüència una tria més racional dels aliments i una millor nutrició i salut en general.



3.5. Evolució demogràfica i de les formes i unitats de consum

La diversitat d'unitats familiars o de consum (unipersonals, de grandària diversa i d'altres tipus), la freqüència amb que moltes persones mengen fora de casa (consumidors condicionats a la restauració col·lectiva), l'envelliment de la població i la falta de temps o ganes de "fer mercat" i cuinar condicionarà moltes tendències en la producció i consum d'aliments, potenciant el rol dels aliments preparats o precuinats. Aquests aliments poden integrar-se en una alimentació correcta però, cal evitar que l'evolució demogràfica i de les pautes de consum repercuteixi negativament en la dieta, facilitant, com ja s'està fent, per exemple, l'accés als mercats, el consum de productes de proximitat, etc...

Una qüestió important en la forma d'alimentar-se és la relació entre el menjar i la salut laboral, d'importància creixent. Dedicar atenció i una mica de temps al menjar intercalat en la feina també contribueix a la salut personal i al rendiment en el treball. És necessari que el treballador es nodreixi tenint present la tasca que fa i la despesa energètica consegüent. La tradició de casa nostra d'esmorzar poc i fer un àpat complet a l'hora de dinar i de sopar, és adient per a qui no treballa; perquè esmorzar poc s'ho pot permetre el que es lleva tard i no ha de treballar gaire al matí, i un dinar "contudent" predisposa a la migdiada, no a fer feina a la tarda. I sopar amb certa abundància ho pot fer el que no ha d'anar a dormir d'hora, perquè cal anar al llit amb la digestió ja avançada. Treballar vol dir consumir energia, que hem de reposar en la justa mesura amb l'alimentació, i ha de ser fàcil en el món laboral, combatent la tendència a menjar més del compte si es fa fora de casa, la qual cosa augmenta el risc d'obesitat. Als Estats Units les despeses anuals per pèrdua de productivitat laboral deguda a l'obesitat s'estimen en uns 4.000 milions de dòlars per dies de feina perduts, visites mèdiques, disminució de l'activitat laboral i hospitalitzacions. Els treballs en torns de nit plantegen també problemes de salut i nutricionals si no es té especial cura de com i quan es menja; cal fer-ho al principi i al final del torn, no en plena nit, per aproximar-se al ritmes normals. És important, doncs, en el món laboral que els menjadors proporcionin plats de qualitat i que les màquines de *vending* a les empreses facilitin una bona dieta.

La creixent proporció de gent gran, amb unes disponibilitats econòmiques moltes vegades limitades i unes necessitats dietètiques determinades per raons fisiològiques i patològiques està condicionant i condicionarà de manera creixent certs segments de mercats en termes d'alimentació perquè requeriran productes més adequats i preparats.

3.6. Paper de la distribució com a condicionant de consum.

La força de la gran distribució a l'hora de condicionar l'oferta alimentària és molt important, clarament superior al comerç de proximitat, influint en productors i consumidors. És desitjable que el conjunt de la distribució contribueixi a fer més accessibles els aliments més econòmics i de qualitat, inclosos els de proximitat, i que per raons de salut cal consumir més que altres. De fet, això

forma part també dels seus interessos d'atendre als desitjos i necessitats dels consumidors, els quals, si estan ben formats i informats, amb les seves demandes contribuiran a orientar els mercats en la bona direcció. En definitiva es tracta de que empresaris i ciutadans estiguin prou ben informats del que convé a uns i altres i s'evitin asimetries i desequilibris entre els actors de la cadena de distribució i de que els supermercats també esdevinguin "de proximitat", generin riquesa i contribueixin a la oferta d'aliments segurs, de qualitat, i a preus assequibles i justos. En aquest sentit caldria tendir a que les cadenes de distribució a Catalunya s'abastissin de productes d'aquí, és a dir, que el seu proveïment també fos de proximitat, especialment en determinats aliments, els frescos i els més bàsics. Per altra banda cal tenir present el paper del consumidor raonablement ben informat i que pren opcions de compra conscients. Com ha dit Christian Jacquiau, autor d'un llibre molt interessant sobre la gran distribució: "Quan comprem decidim quina mena de societat volem".

3.7. Caducitat dels aliments i malbaratament

L'etiquetatge dels aliments envasats és la seva forma de presentació i, per imperatiu legal, ha d'incloure moltes dades. Això fa que les etiquetes cada vegada siguin més complexes i no sempre fàcils de llegir, perquè no tots els consumidors entenen tota la informació. Als aliments frescos això en gran part no els afecta però sí als elaborats industrialment. Abans, la majoria dels aliments eren "de proximitat", i la relació entre el productor i el consumidor més personal i confiada. Ara els aliments, en molts casos, s'obtenen o es produeixen lluny dels punts de consum i cal informació. La indústria alimentària ens la proporciona, tant per promocionar el seus productes, com també per salvar les seves responsabilitats, perquè sobre allò que diu l'etiqueta (maneres de conservar l'aliment, data límit de consum, presència de possibles components al·lèrgens i tantes altres coses) no hi pugui haver cap reclamació.

Entre tota aquesta informació hi ha el que se sol denominar, moltes vegades incorrectament, data de caducitat dels aliments, és a dir, fins quan un producte manté les característiques que el fan apte per al consum. L'objectiu és garantir la seva seguretat, però una mala interpretació d'aquesta data acaba "justificant" el malbaratament d'aliments. Cal precisar els conceptes. Els aliments es deterioren amb el temps per processos que depenen de la seva composició, com per exemple l'enfosquiment d'una fruita o un enciam, o perquè es contaminen amb microorganismes si no estan ben envasats o protegits, però no "caduquen de cop" un dia determinat. Per això, la data que figura en les etiquetes de la majoria d'aliments és la de "consum preferent o duració mínima", no la de "caducitat". Aquesta data de consum preferent indica el temps garantit en què aquell aliment manté la seva "qualitat", és a dir, totes les propietats sensorials (aroma, gust), nutritives i de seguretat. Però el marge és ampli (en molts casos mesos o fins i tot anys), i més enllà d'aquesta data segueix essent comestible, i no es justifica que una interpretació massa rigorosa determini que un aliment després d'aquesta data, o a vegades fins i tot una mica abans, s'hagi de llençar. El problema és que molts consumidors, massa escrupolosos i poc informats, no accepten aliments amb una data de consum preferent molt propera o una mica superada, i contribueixen a un malbaratament de recursos inacceptable sempre, però més en temps de crisi. Serveixi com a exemple que la tonyina enllaunada guanya qualitat amb el temps i, per tant, les llaunes més recents no són les millors. De fet la data fins i tot pot arribar a crear una falsa seguretat, perquè si un producte no s'ha guardat en condicions es pot deteriorar abans del que s'indica. La data realment de caducitat només té sentit en productes molt peribles, com una llet pasteuritzada o un iogurt, tot i que els iogurts, per exemple, mantenen les seves propietats una mica més enllà d'aquesta data, i si ja no estan en condicions es nota per un gust molt àcid o una clara separació d'una capa líquida. I el mateix en molts altres aliments, segons la seva naturalesa.

És evident que cal fer servir les dates per garantir la qualitat, la seguretat i una rotació adient dels productes, però sense que se'n faci una interpretació massa estricta. Per això, la mateixa Unió



Europea preconitza flexibilitzar la legislació sobre dates en l'etiquetatge dels aliments per contribuir a evitar el malbaratament. El professor britànic Tristram Stuart ha afirmat que amb les deixalles de supermercats, restaurants i llars de la Unió Europea i els Estats Units s'arriba fins a quadruplicar els aliments necessaris per a totes les persones que passen fam al món. La sostenibilitat del món requereix no desaprofitar res, i sobretot aliments.

4. Síntesi dels factors determinants de les tendències

Les tendències de la producció i consum d'aliments reflecteixen una sèrie de factors econòmics, d'hàbits alimentaris i de gustos de la societat actual. Tanmateix, hi ha una altre conjunt de circumstàncies que ja s'estan manifestant i que el món productiu, sobretot la indústria, ja té en compte, però que cal tenir molt present al tractar d'avaluar cap on evolucionarà el món de l'alimentació en el futur. Les exigències sobre les característiques dels aliments en funció de les creences i els desitjos dels consumidors sobre com han de ser, els efectes dels aliments sobre l'organisme o com s'han d'adaptar els aliments als nous estils de vida en són un exemple. Això, bàsicament segons un estudi elaborat per l'empresa belga Puratos amb la participació de 6.400 consumidors de 14 països de diversos continents es pot sintetitzar en els següents factors:

- **Salut.** Els consumidors volen que els aliments siguin saludables i, inclouen en aquest concepte el seu caràcter "natural". Es tracta doncs de posar a la seva disposició productes frescos, o el més semblants possible al que així es considera, i saludables. No només es tracta d'aliments funcionals, sinó de productes que mantinguin les seves característiques amb les mínimes transformacions o tractats amb tecnologies suaus.
- **Qualitat.** Aquest és un concepte en darrer terme més subjectiu que objectiu ja que, a més del que marquin els estàndards tècnics i legislatius, la qualitat es mesura en funció del grau de satisfacció que un producte, en aquest cas un aliment, proporciona al consumidor adaptant-se als seus desitjos. En aquest marc també cal incloure un envasat el més compatible possible amb el respecte al medi ambient (tant en la producció com en el reciclatge) i la seva sostenibilitat.
- **Informació i etiquetatge.** Les etiquetes i altres informacions sobre els aliments haurien d'aportar dades, o fins i tot un relat, sobre l'origen i qualitat dels ingredients, la procedència de la recepta o formulació si s'escau i la història del producte i qui l'elabora o el ven.
- **La paradoxa "local" versus "global".** Aquesta és una de les qüestions clau en la producció i consum d'aliments. Els consumidors volen, o prefereixen, productes locals i de proximitat, per qüestió de confiança i sostenibilitat, entre d'altres factors. Però és evident que només a base de productes locals no es poden satisfer tots els nostres desitjos i necessitats, ni els horitzons del nostre món productiu. Cal entendre que les persones, en definitiva, volen el millor dels dos móns. Els distribuïdors i venedors han de saber combinar identitat local i oferta global.
- **Marques associades a ciutat, poble o indret.** Per crear nous productes i obrir nous mercats cal aportar valor afegit o crear marques o referències d'un entorn determinat i conegut, associades a qualitat i singularitat.
- **Tradicció i innovació.** Aquests són valors percebuts de manera diferent segons la cultura alimentària de cada país. S'ha observat, per exemple, que només el 20% dels ciutadans del Regne Unit prefereixen menjar aliments tradicionals i que, en canvi, en el cas de l'Estat Espanyol ho vol un 81 %. És a dir, hi ha consumidors que valoren sobretot la varietat que comporta la innovació, i altres tenen arrels culturals més fortes que condicionen la seva alimentació. Cal doncs tenir en compte els diversos desitjos i cultures, la qual cosa inclou

innovar en els productes tradicionals per millorar-ne la qualitat, la disponibilitat i la seva projecció.

- **Menjar i mobilitat.** Hi ha un sector de consumidors que cada vegada més necessita aliments fàcilment transportables que es puguin menjar amb comoditat, la qual cosa ha de ser compatible amb la qualitat, la seguretat, el valor nutritiu i que pugui menjar amb una certa calma. Això inclou la demanda creixent de racions o porcions individuals.
- **La paradoxa salut versus plaer.** Menjar ha de proporcionar un plaer quotidià i no només en àpats extraordinaris, però gran part d'aquest plaer va associat a l'excés de calories, greixos, sucres o sal. Per tractar de compensar-ho, cal pensar des del recurs a porcions, unitats o envasos més petits, fins a una promoció dels aliments frescos més ben equilibrats nutricionalment o al disseny d'aliments elaborats amb un contingut més controlat de greixos, sucres o sal, mantenint el màxim els valors gastronòmics i de qualitat. S'ha de tenir present que en l'evolució de la producció i consum d'aliments, i en la percepció de les seves propietats i efectes, el problema de l'obesitat i altres patologies associades a l'alimentació, si més no en part, tindran una influència creixent, tant per part dels ciutadans com dels productors i de les administracions especialment, però no únicament, les sanitàries.
- **Autenticitat.** El consumidor final presenta una dualitat de sentiments, ja que vol que l'experiència de menjar vagi associada a una certa singularitat, però al mateix temps, que els aliments s'acostin el més possible als "fets com a casa", "de manera tradicional" i altres conceptes, més o menys relatius i subjectius però que són percebuts com a positius.
- **El debat sobre els aliments i l'alimentació.** S'han de tenir en compte els grans temes de debat que seguiran essent objecte de polèmiques: els aliments genèticament modificats o transgènics, la capacitat d'abastir a la població dels aliments ecològics i, en conseqüència, el segment de mercat que poden proveir amb seguretat, l'obesitat i altres patologies relacionades amb l'alimentació i les mesures dietètiques, racionals i irracionals, amb les que es tracten de combatre, el riscs percebuts (amb base científica o sense) associats a determinats ingredients, additius i contaminants dels aliments, i el paper de les dietes alternatives. Trobar les respostes adients en cada cas i circumstància concreta ha de ser objecte de preocupació i eventual intervenció de la comunitat científica, dels productors, de les administracions públiques i de la ciutadania.



5. Recomanacions de consum d'aliments

L'alimentació de la població catalana ha demostrat ser bastant adequada en base a les recomanacions dietètiques establertes. Les dades de consum d'aliments recopilades al llarg dels últims anys i presentades en el Bloc 1, juntament amb l'anàlisi de les tendències en l'alimentació realitzat al Bloc 2, ens permeten elaborar una classificació dels diferents grups d'aliments en funció de si cal augmentar, mantenir o racionalitzar o moderar el seu consum (figura 1). És evident que promoure la reducció del consum d'algun tipus d'aliment no vol dir que s'hagi de suprimir, o que el seu consum raonable no sigui positiu, ja que en el si d'una dieta variada i equilibrada no hi ha aliments "bons" i "dolents" i tot hi té cabuda en la deguda proporció.

L'anàlisi del consum d'aliments del present informe s'ha fet en base a dades disponibles de consum mig de la població catalana sense diferenciar entre sexe, edat o classe social i per tant cal tenir en compte que les dades mitjanes no ho diuen tot. Per exemple, molts consumidors infantils i joves tenen conductes alimentàries diferents dels grans i, en general, menys adients.

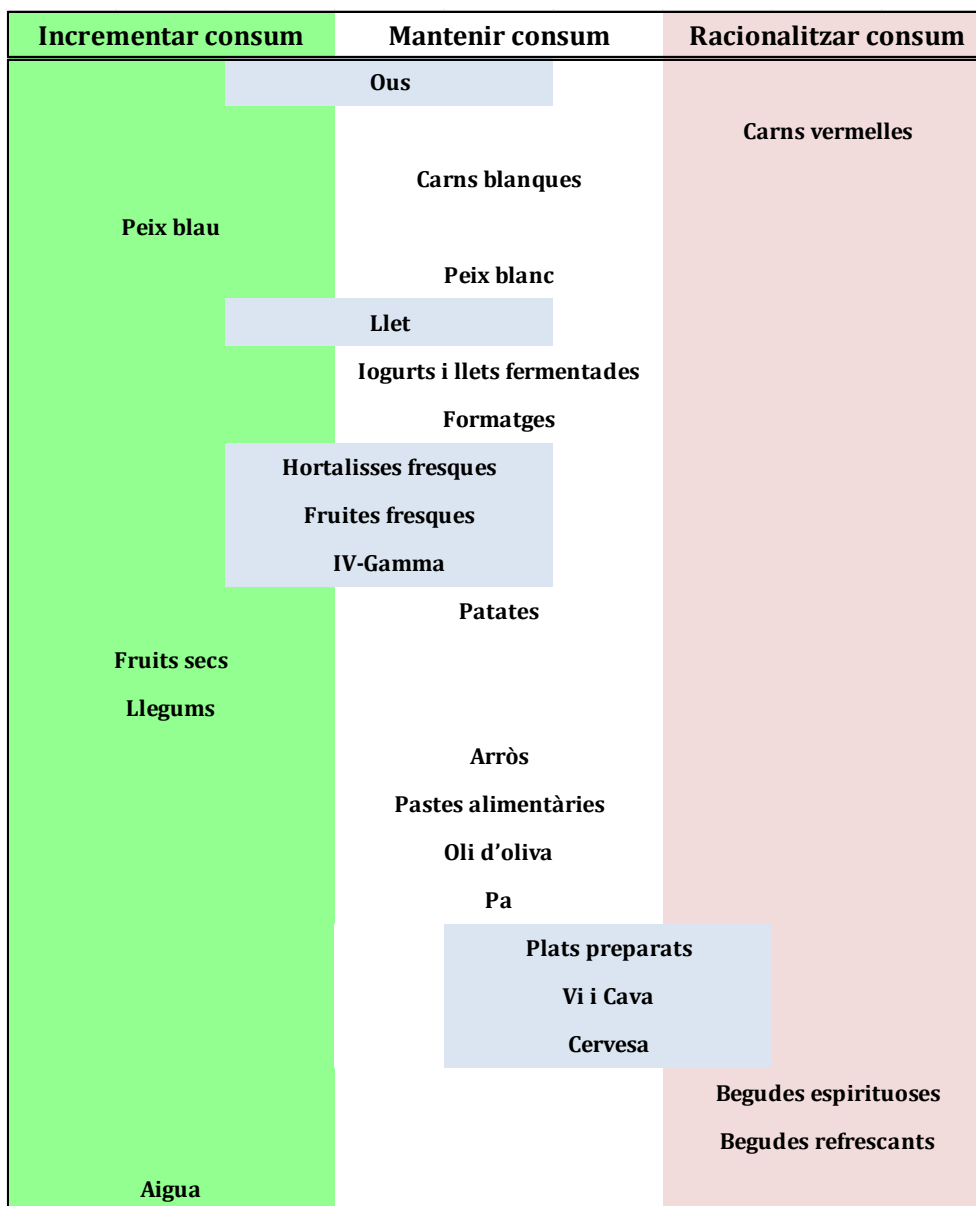


Figura 5.1: Gràfica dels diferents aliments en funció del seu consum a Catalunya i l'adequació a les recomanacions nutricionals.

5.1. Aliments a incrementar el consum:

5.1.1. Ous

L'ou és un aliment molt recomanable des d'un punt de vista nutricional, tot i la falsa creença de que és poc saludable, la qual cal matisar. Els ous, aporten proteïnes d'elevat valor biològic, vitamines i minerals. El límit del seu consum el determina el colesterol, ja que un ou proporciona gairebé tot el que podem ingerir diàriament. Això vol dir que sempre s'ha de seguir una dieta amb una ingesta moderada de greixos d'origen animal, que són els que contenen colesterol. La ingesta d'ous de la població catalana se situa entorn als 2,6 setmanals en els últims anys, xifres que es troben per sota

de les recomanacions dietètiques de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) o de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya. És recomanable incrementar lleugerament el consum d'ous fins assolir les 3-4 unitats a la setmana. Aquesta quantitat, integrada en una dieta correcta, no té cap efecte negatiu en la salut de les persones sanes. A més, el seu preu pot ajudar a assolir dietes suficients i econòmiques, cosa important en temps de crisi.

Assolir aquest moderat increment en el consum d'ous per part de la població catalana és perfectament factible tenint en compte que es tracta d'un aliment assequible i que Catalunya és una bona regió productora. La producció catalana d'ous ha disminuït en els últims anys de manera que es considera que un increment en el consum seria perfectament assumible per part dels productors catalans.

5.1.2. Peix Blau

La qualitat nutricional dels peixos en general, i en especial del peix blau, és molt elevada, tant pel valor biològic de les proteïnes com per la composició dels lípids (greix), ja que presenta una elevada proporció d'àcids grassos poliinsaturats omega-3. Actualment, el consum de peix blau a Catalunya és clarament inferior al de peix blanc: uns 5 kg per persona i any; tot i tractar-se d'un consum relativament elevat és convenient incrementar-lo.

La tradició gastronòmica de Catalunya fa que el consum de peix es localitzi més a les zones costeres en comparació a les zones interiors, tot i que les actuals tècniques de distribució i acondicionament permeten ampliar l'oferta de peix blau fresc a tot el territori. Tanmateix, la capacitat extractora de la flota pesquera catalana no és suficient per cobrir el consum actual de peix que es produeix a Catalunya, de manera que serà difícil que pugui assumir un increment de captures. Per tant seria convenient incrementar les importacions de peix i en especial de peix blau. És obvi que això s'ha de fer en el marc d'unes polítiques nacionals i internacionals de pesca sostenible.

5.1.3. Hortalisses fresques

Les hortalisses són un grup d'aliments de vital importància per la correcta alimentació de la població. En aquest sentit les recomanacions de la SENC (Societat Espanyola de Nutrició Comunitària) fixen en 2 - 3 racions (150 - 200 g / ració) d'hortalisses al dia per assolir el que es considera una dieta equilibrada. Les dades de consum de Catalunya mostren que en els últims anys el consum d'hortalisses fresques està força estabilitzat entorn als 200 grams al dia, de manera que ens trobem lleugerament per sota de les recomanacions. És per això que s'ha d'incrementar el consum d'hortalisses fresques, que són bones pel que aporten (vitamines, minerals, fibra, antioxidants), pel que no aporten (greixos) i pel que desplacen (altres plats més calòrics).

En aquest grup d'aliments la patata presenta una sèrie de característiques específiques. La rellevància d'aquest aliment es posa de manifest, per exemple, en que L'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) va declarar l'any 2008 "Any Internacional de la Patata", per posar en evidència que aquest aliment pot contribuir a acabar amb la fam al món. La patata té poques calories (unes 75 quilocalories per 100 grams), ja que té com a component principal l'aigua i el nutrient més abundant és la fècula, però pràcticament no porta greix. A més, conte poc sodi i força potassi, i això és interessant per als hipertensos i per tothom, a condició que no ho malmetem salant-les massa o incorporant-hi massa oli al fregir-les.

Catalunya ha estat tradicionalment una regió productora d'hortalisses, que poden constituir un producte de proximitat assequible que està distribuït, en gran part, per petits comerciants. Aquesta cadena de producció / distribució local ha permès en certa mesura una bona adaptació de la producció a la demanada amb productes de temporada. La contribució a una dieta adient per part de les botigues de barri i locals més o menys especialitzades en hortalisses, verdures i fruites, és especialment interessant, perquè en faciliten l'accés i la disponibilitat.

Tanmateix, aquest model tradicional s'ha vist fortament amenaçat per la gran distribució que ofereix al consumidor allò que vol i quan ho vol mitjançant la importació. Avui dia, pràcticament durant tot l'any es poden trobar totes les hortalisses al mercat i, per tant, s'ha perdut en part la temporalitat d'alguns d'aquests aliments i s'ha ampliat la diversitat de l'oferta. A aquest factor hi ha contribuït tant la millora de les tècniques de cultiu en hivernacles com la millora en les tècniques de conservació i transport. Tanmateix, la temporalitat de les hortalisses fresques és el tret diferencial del producte de proximitat i de qualitat que és produït a Catalunya i que està subjecte a les condicions climàtiques de l'entorn. Així, el producte fresc de proximitat, que cal promoure, assegura la qualitat de l'aliment i afavoreix tant el productor del nostre entorn com l'estalvi medi ambiental en concepte de transport i emmagatzematge de productes d'altres regions del planeta.

5.1.4. Fruïtes fresques

El consum de fruita fresca de la població catalana se situa entorn als 300 grams per persona i dia. Tanmateix, les recomanacions de la SENC diuen que s'hauria d'augmentar lleugerament, sobretot en la població infantil. El consum de fruita fresca, com de verdura, també té un elevat component estacional. A l'hivern és molt inferior que a la primavera i estiu, època de l'any on per raons climàtiques aquest aliments venen més de gust. Amb tot, Catalunya és una bona productora de fruita de temporada, la qual cosa garanteix la qualitat del producte de proximitat. Tal com passa amb les hortalisses, la gran distribució està canviant significativament el concepte de producte de temporada ja que avui dia és possible trobar totes les fruites quasi durant tot l'any. A més, en els últims anys s'ha incrementat notablement la presència de fruites tropicals que fins fa relativament pocs anys es coneixien ben poc. Res a dir a la introducció de més varietat a la dieta, però creiem que la fruita preferent del plat ha de ser la de casa nostra, de proximitat i de temporada.

Per altra banda cal insistir en que la fruita hauria de ser la base habitual de les postres. En aquest sentit la Generalitat de Catalunya, seguint una política de la Unió Europea, porta a terme des de fa un temps una campanya de consum de fruita a les escoles amb la finalitat de fomentar el seu coneixement i valoració, tant com a postres com a alternativa dels berenars o altres menges diàries, en el ben entès que el foment del consum de fruita per part de les noves generacions comença amb l'exemple a casa, i l'escola ja fa més que suficient en col·laborar.

5.1.5. Aliments de IV Gamma

La presència d'hortalisses de IV gamma en els diferents canals de distribució (comerç local, supermercats i grans superfícies) és un fet habitual plenament integrat a la nostra cultura, tot i que aquests tipus d'aliments són força recents. En menor mesura, però amb una clara tendència ascendent, el consumidor també pot trobar al mercat diferents presentacions de fruita de IV gamma. Tot i que tant les fruites com les hortalisses de IV gamma formen part d'un mateix grup d'aliments en funció del tractament rebut, els consumidors les consideren de diferent manera i són les hortalisses les que fonamentalment van encaminades al consum a les llars facilitant la seva preparació. Aquestes hortalisses ja venen netes i tallades de manera que simplement s'han de consumir directament o coure, la qual cosa permet al consumidor estalviar-se temps i incrementar la seva disponibilitat d'hortalisses i verdures per facilitar-li una alimentació saludable. Per contra, les fruites de IV gamma estan més adreçades al consum immediat i fora de les llars, ja que permeten l'accés a fruita fresca ja pelada i llesta per menjar de manera ràpida i neta.

En definitiva, el mercat de les hortalisses de IV gamma està molt desenvolupat i instaurat amb gran acceptació, i el de les fruites de IV gamma és encara molt nou i no disposa de la plena integració. En aquest sentit, ofereix una bona perspectiva de futur, especialment per el petit comerç, ja que pot ser una manera d'ampliar l'oferta. Seria molt desitjable que els preus dels aliments que han experimentat aquest tractament siguin el més assequible possible.

5.1.6. Fruita seca

Els fruits secs són un dels aliments distintius de la Dieta Mediterrània, sent responsables de part de les seves reconegudes qualitats saludables. Es caracteritzen nutricionalment per un elevat contingut calòric, ja que són uns aliments rics en lípids, tot i que cardiosaludables, a més de ser rics en proteïnes, fibra, vitamines i minerals.

El consum de fruita seca a Catalunya en els últims anys se situa entorn a les 2 – 3 racions a la setmana, per sota de les recomanacions dietètiques de la SENC i de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, que el fixen en 3 – 7 racions setmanals. Tenint en compte les qualitats nutricionals d'aquests aliments i la ingesta relativament baixa, es recomana incrementar la seva presència a la dieta, sobretot substituint altres *snacks* com les patates fregides.

Catalunya tradicionalment ha estat una regió productora de fruita seca. Actualment es destinen a aquest conreu quasi 57.000 hectàrees, principalment d'avellanes, ametlles i nous. Tanmateix, en els últims anys la producció catalana ha disminuït per la pressió de les importacions d'altres zones amb menors costos de producció, i per això sol ser una producció complementària.

Consumir entre 30-75 grams de fruita seca al dia té efectes beneficiosos sobre el colesterol i, malgrat les calories que aporten, un consum raonable no contribueixen a l'augment de pes perquè són assaïants. Per tant la promoció del seu consum és desitjable per a productors i consumidors, incorporant millores en la presentació i valorant degudament la qualitat de la nostra producció local.

5.1.7. Llegums

Els llegums són probablement l'aliment que més s'ha vist afectat pel canvi d'hàbits de la població catalana aquestes darreres dècades, que es poden resumir en una menor disposició a dedicar temps en fer la compra i cuinar per destinar-lo preferentment al món del treball o a l'oci. La cuina dels llegums requereix temps i, en conseqüència, és la que més retrocés ha experimentat. En els últims anys a Catalunya ha disminuït de manera constant. Actualment es consumeix únicament 1 ració a la setmana malgrat que les recomanacions de la SENC i de l'Agència de Salut Pública de Catalunya estableixen un consum recomanable en 2 – 4 racions a la setmana. Tenint en compte que la producció de llegums a Catalunya és suficient per cobrir les ingestes recomanades, es fa necessari buscar i promoure noves formes de consum. Això suposa anar més enllà dels plats tradicionals de la cuina catalana i introduir llegums en plats amb menys temps d'elaboració. En aquest sentit la presència de plats preparats a base de llegums i nutricionalment saludables pot ser una bona alternativa per incrementar la seva presència a la dieta.

Convé recordar que les Denominacions d'origen protegides, o altres especificacions de qualitat, no només s'apliquen a productes més o menys "exquisits", com els vins o els olis d'oliva verge, sinó també a alguns llegums com les mongetes. Els llegums secs no tenen el prestigi ni el consum que mereixen, tant pel seu valor gastronòmic com pel nutritiu, perquè encara s'associa els llegums a èpoques de penúries i racionament. Cal redescobrir-los i valorar-los i tenir present la vella denominació popular castellana del llegums com a "carn dels pobres", ja que són una font important de proteïnes, i no només la soja, que és el llegum que en conté més. Cent grams de mongetes seques crues aporten 270 quilocalories (en un plat hi solen haver uns 80 grams), 22 grams de proteïnes, 1,3 grams de greix, 40 grams de midó, 20 grams de fibra, minerals com potassi, fòsfor, magnesi, calci, ferro i zinc (encara que el ferro s'absorbeix pitjor que el dels productes animals), molt poc sodi, vitamines del grup B i antioxidants. Moltes vegades, en dietètica, s'associen els llegums amb els cereals, en el grup dels anomenats aliments feculents, però, en rigor, aquesta associació no és tant per similitud sinó per complementarietat, ja que les proteïnes dels llegums tenen un valor biològic relativament elevat, i complementades amb les dels cereals donen en conjunt una proteïna completa. A més, els llegums aporten uns hidrats de carboni anomenats oligosacàrids que es comporten com a fibra amb capacitat prebiòtica (contribueix a millorar la flora microbiana intestinal, l'anomenat "efecte *bifidus*"). Per altra banda, els hidrats de carboni dels llegums

s'absorbeixen lentament (és el que s'anomena tenir un índex glucèmic baix), la qual cosa és bona per a tothom però especialment per als diabètics. També ajuden a baixar el colesterol i a combatre el restrenyiment. Seria bo, promoure el consum de llegum sec de 2 a 4 vegades a la setmana, no només per raons dietètiques sinó també econòmiques, tenint en compte el seu preu i la seva excel·lent relació preu/valor nutritiu.

5.1.8. Aigua

L'aigua ha de ser la base de la hidratació de l'organisme i aquesta no pot ser mai substituïda com a tal per begudes refrescants, vi o cervesa. A Catalunya l'aigua de distribució presenta, en general, una bona qualitat i això fa que el consum d'aigua mineral embotellada sigui minoritari. En aquest sentit les dades de consum d'aigua mineral embotellada a Catalunya mostren un retrocés en els últims anys, situant-se entorn els 70 litres per persona i any. El que cal, en definitiva, és promoure que per garantir una bona hidratació de la població la beguda fonamental sigui aigua, mineral o de l'aixeta que, a més, no requereix envasos que s'hagin de reciclar.

5.2. Aliments amb un consum actual raonable o que requereix poques variacions

Considerada en el seu conjunt la dieta dels catalans és força raonable, malgrat que sempre cal considerar que les xifres mitjanes amaguen els casos extrems i el fet, per exemple, que l'obesitat també sigui un problema a casa nostra indica que cal seguir insistint en les bases d'una bona dieta i promovent el consum dels aliments que més hi ajuden.

Això vol dir que cal mantenir el consum de les carns blanques, que són les d'aviram, conill i, en certa manera, el porc (preferentment les parts més magres i en quantitats més moderades els embotits), fomentar el consum de peix, i mantenir o incrementar una mica el consum de llet i derivats, especialment de llet líquida (millor semidesnatada), i amb moderació en el cas dels formatges més grassos. També cal que els aliments rics en hidrats de carboni complexos com el pa, l'arròs, la pasta i les patates estiguin a la base de l'alimentació, alguns d'ells convindria que augmentessin una mica, i que l'oli d'oliva sigui el greix de preferència.



5.3. Aliments a racionalitzar o moderar el consum

5.3.1. Carns vermelles

El consum mig de carn de la població catalana se situa entorn als 150 grams per persona i dia, sent aquest consum superior al que es considera convenient (3-4 racions a la setmana). És per això que, amb caràcter general, s'ha de moderar el consum de carn per aproximar-se a les recomanacions nutricionals, recomanació que coincideix amb les actuals tendències dietètiques internacionals.

Dels diferents tipus de carns presents a la dieta catalana les transformades (embotits), el pollastre (carn blanca) i el porc són les més consumides, per sobre de les carns roges (vedella, oví), que darrerament han estat qüestionades per considerar-les menys saludables. El porc es considera en una posició intermèdia. Moltes informacions actualment en circulació relacionen epidemiològicament el consum de carns roges amb diverses patologies. Cal tenir en compte que aquestes relacions, per raons òbvies, no estan basades en estudis d'intervenció, i que si realment es donen és quan el consum d'aquestes carns és excessiu i/o en marc d'una dieta no adient. Hem de tenir present que les carns roges tenen un valor nutritiu interessant, especialment pel seu contingut en ferro, si el seu consum es fa amb mesura. Cal, doncs, simplement, que en redueixin el consum els

que ho fan en excés, i substituir part de les carns roges per carns blanques com la de pollastre, conill i, també, de porc. En el capítol de carns vermelles s'inclouen els embotits (carns transformades), el consum dels quals ha de ser moderat, ja que entre altres coses aporten sal, tot i que ja es disposa de productes baixos en sal que cal promocionar. En els últims anys el consum de carn roja mostra una clara tendència descendent es per això que la producció de carns roges s'hauria d'orientar preferentment cap a productes de més qualitat i valor gastronòmic, és a dir, a millores qualitatives més que quantitatives, cosa que el sector carni català estar en condicions d'abordar.

5.3.2. Begudes refrescants

El consum de begudes refrescants ha estat tradicionalment associat a l'oci i la restauració, sent les begudes de cola les més consumides amb diferència. Tanmateix, en els últims anys s'està produint un increment molt marcat del consum domèstic en detriment de l'aigua, en bona part degut a l'elevada pressió comercial. Tanmateix, des d'un punt de vista nutricional les begudes refrescants no són equiparables a l'aigua, tot i que és el seu component principal, ja que tenen un contingut important de sucres. La població catalana en general, i en especial en el col·lectiu adolescent i infantil, ha de disminuir el consum de begudes refrescants i potenciar l'aigua. La clau radica en entendre que aquestes begudes s'han de consumir més com un plaer que com la forma habitual de calmar la set, i en aquest sentit són integrables en una dieta correcta. Per això és de preveure i aconsellable una certa moderació o reducció del consum de begudes refrescants normals i un increment de les formes lleugeres o *light*. Un altre factor que pot influir en la ingestió de begudes refrescants normals són els impostos (*soda tax*) sobre el sucre que s'estan aplicant a molts països i que a Catalunya es contempen com una possibilitat real tot i que de dubtosa eficàcia.

5.3.3. Begudes alcohòliques

Les begudes alcohòliques estan molt associades a la nostra cultura gastronòmica, de manera que el vi, el cava o la cervesa estan plenament integrades. El consum d'aquestes begudes de baixa graduació és relativament moderat i en conseqüència únicament s'ha de disminuir lleugerament el seu consum. Cal però considerar les persones que n'abusen, que n'hi ha, malgrat que seus consums queden diluïts en els promitjos.

Actualment, el consum de begudes espirituoses també és força moderat i ha disminuït en relació a una dècada abans. Tanmateix, tenint en compte el seu elevat contingut d'alcohol, i que des d'un punt de vista nutricional no aporten res essencial, convé continuar disminuint el seu consum. És destacable en aquest sentit que les begudes espirituoses estan molt relacionades amb l'oci nocturn i que des de l'administració pública ja s'han posat en marxa diferents campanyes per reduir-ne el consum per l'elevada relació entre aquestes begudes i accidentalitat. Cal també considerar els aspectes negatius de les interaccions de l'alcohol amb drogues i fàrmacs.

Sembla obvi, doncs, que aquest sector hauria de promoure la qualitat dels seus productes però no la quantitat produïda.



5.3.4. Plats preparats

L'evolució del consum de plats preparats per part de la població catalana possiblement és la que millor permet explicar l'evolució dels nostres hàbits alimentaris i culinaris en els últims anys. Han passat a formar part de la vida quotidiana de bona part de la població amb uns percentatges anuals de creixement molt elevats i amb molt bones perspectives de futur. Actualment, el consum d'aquests tipus d'aliments es troba per sobre del que seria desitjable, ja que en moltes ocasions

estan desplaçant l'alimentació tradicional, per la senzillesa de la seva preparació en comparació amb la cuina casolana. Tanmateix, el sector ha evolucionat positivament, i cal que segueixi així, i està millorant la qualitat nutricional dels seus productes (amb menys sal, greixos saturats o calories) i ofereix plats i precuinats de bona qualitat que permeten al consumidor integrar-los en una dieta variada, equilibrada i saludable, i també estalviar temps.

El sector dels plats preparats és segurament el que millor projecció de futur té dins el món de l'alimentació a Catalunya. Al nostre país hi ha un elevat nombre d'empreses elaboradores les quals han d'apostar, amb força, per la I+D i la qualitat.

Seria bo promoure que la població tornés a interessar-se per cuinar a casa, cosa que millora el coneixement i la valoració dels aliments, però això no sempre és possible. En aquest sentit cal dir que el nivell actual de molts plats preparats o precuinats permet qualificar la indústria alimentària com una "gran cuina" que fa el que no sabem, no podem o no volem fer a casa. Convé que aquest sector segueixi millorant la formulació dels seus productes, especialment controlant sal, sucres, greixos i calories, de manera que no només es puguin considerar de consum ocasional.

6. Proposta de mesures a prendre per part de les administracions públiques

En l'àmbit de l'alimentació intervenen les administracions públiques competents en sanitat, agricultura, indústria, consum, economia, ensenyament i recerca. És necessari continuar i incrementar la coordinació entre tots els àmbits que repercuteixen en els aliments, així com destinar-hi els recursos suficients.

Els departaments i organismes de la Generalitat en el marc de les seves competències poden condicionar en major o menor grau les tendències de la producció i consum d'aliments a Catalunya, en la seva acció política general i habitual. Seguir portant a terme i millorant les tasques col·laboratives pot ajudar a influir en les tendències que es considerin beneficioses per al país i contribuir a marcar el camí a seguir si es decideix promoure o controlar la producció i consum de determinats productes.

Un tipus d'accions concretes que recentment ja s'estan implementant en molts llocs són les que limiten o dificulten el consum d'alguns aliments, dels que es considera no desitjable un consum elevat, de diferents maneres: controlant o impedit a les escoles i altres centres públics l'accés a determinats aliments o begudes, o gravant amb impostos determinats aliments, especialment els que es considera que porten massa greix, sucres o sal. Cal considerar en aquests casos fins on les competències legislatives de la Generalitat de Catalunya poden arribar.

Els greixos (especialment els saturats, propis sobretot dels greixos sòlids), la sal (pel sodi que conté) i els sucres són els principals components de la dieta que cal reduir per contribuir a lluitar contra l'obesitat i els trastorns cardiovasculars, fonamentalment. Per això, una mesura que ja fa un temps apliquen o volen aplicar moltes administracions a nivell europeu (Dinamarca o Regne Unit) o als EEUU és la d'incrementar els impostos dels productes que els contenen. L'efecte sobre les hisendes públiques és obvi, però pel que fa a la repercussió sobre la dieta i la salut dels ciutadans ja no ho és tant. Ara fa un any Dinamarca va instaurar un impost sobre els greixos saturats dels aliments i ja l'han hagut de suprimir, perquè no millorava l'alimentació de les persones, incrementava el cost dels aliments afectats i repercutia negativament sobre l'economia del sector productiu corresponent. Això era de preveure, perquè alguns estudis anteriors al Regne Unit ja indicaven que quan augmenta el preu d'aliments amb greix, els consumidors no deriven cap a productes més convenients i saludables com la verdura i la fruita, sinó cap a productes semblants als que s'han encarit, que solen tenir menys greixos però més sal, perquè els consumidors volen certs sabors més o menys intensos i del mateix tipus.

Pel que fa a les begudes refrescants, com ja s'ha esmentat en l'apartat 5.3.2, pot ser adient incrementar els impostos ja que des del punt de vista nutritiu en podem prescindir, perquè no

aporten cap més nutrient que sucres i una mica de minerals, entre els quals sodi. Però també cal considerar que els sucres es troben en molts altres aliments dolços (xocolata, bombons, pastissos) o s'afegeixen per endolcir-los (és el cas del cafè o el te, per exemple). També n'hi ha a les fruites i els seus sucus, aquí sí acompanyats de vitamines i minerals, però si canviem les begudes refrescants per sucus de fruita, pel que fa als sucres la ingestió serà del mateix ordre. Per això, una eventual política d'impostos sobre els determinats aliments cal estudiar-la acuradament i valorar tots els factors en joc, tenint en compte que, des del punt de vista de la salut, les persones sense patologies associades als sucres poden arribar a consumir-ne uns 40 grams al dia, i no s'engreixaran si el conjunt de la dieta és correcta, amb o sense begudes refrescants.

Precisament, una de les mesures que estudia el Govern actual de Catalunya és "la introducció d'un gravamen sobre les begudes de refresc amb excés de sucre, per raons de salut, que afectaria principalment les grans distribuïdores de begudes". A qui pot afectar més aquesta mesura no és a les distribuïdores sinó a les elaboradores, i a Catalunya n'hi ha d'importantes. Per altra banda, no se sap què vol dir en aquest cas "excés de sucre", perquè les begudes refrescants, a base de cola, amb sucus o amb aromes de fruita, en contenen un 10 per cent com a component característic. Caldria precisar què s'entén per excés de sucre, o és que es considera que el que aporten ja en representa un consum excessiu. Això no afectaria a les variants *light*, que pràcticament no aporten cap calor, perquè el seu gust dolç es deu a additius edulcorants.

En definitiva, reduir el consum d'aquestes begudes és aconsellable si és excessiu, però pel que fa a l'obesitat el que compta és el conjunt de l'alimentació i les calories que ingerim en total. Per això, més que augmentar-ne el preu, és més efectiu destacar a l'etiqueta les calories que aporten. A més, s'ha observat que l'efectivitat de reduir el consum a base d'impostos només és clara amb augmentos per sobre del 20 per cent.

En definitiva, les fonts de greixos són complexes i aporten altres nutrients, així com gustos i textures, que impulsen als consumidors a recórrer a altres aliments d'un valor nutritiu no adient per substituir els aliments descartats. En el cas del sucre potser sigui més clar pel que fa a alguns productes que pràcticament només aporten sucres i res més, com són les begudes refrescants. També es podria pensar en promoure alguns canvis en l'IVA dels aliments ja que actualment es donen algunes paradoxes com, per exemple, que el peix no estigui entre els aliments als que s'aplica un IVA més reduït.

Les polítiques de recerca agroalimentària i nutricional també poden influir en les tendències de l'alimentació promovent la innovació en aquells àmbits que més interessin a Catalunya. Això ja ho estan fent l'IRTA, Universitats, centres, empreses i indústries privades i altres organismes de recerca. En l'àmbit de l'Administració catalana hi ha diverses possibilitats d'influir en la programació d'aquests recerques i influir en els camps a potenciar (veure l'apartat 3.4). En aquest sentit és important el fet que totes les universitats públiques i privades de Catalunya tenen grups de recerca que treballen en temes relacionats amb el món agroalimentari i de la nutrició.

7. Informació al consumidor

L'objectiu bàsic de la informació al consumidor ha de ser fomentar el coneixement dels aliments, el seu valor nutritiu, i també gastronòmic, per part de la població general, i especialment a la infància i la joventut, tot aportant criteris que permetin al públic en general entendre i valorar raonablement la informació que li arriba, des de l'etiqueta fins a qualsevol altre mitjà o font. Això requereix:

7.1 Promoure conductes alimentàries saludables.

Aquesta tasca implica a moltes instàncies, públiques i privades, des dels organismes de la Generalitat amb competències en salut, agricultura i consum, fins a associacions de consumidors i

altres més especialitzades, en temes com l'anorèxia i la bulímia per exemple. També cal considerar societats científiques i mèdiques o sanitàries i associacions de consumidors. Ja es porten a terme moltes accions. Cal simplement seguir i incrementar-ho si és possible.

Una promoció que és relativament fàcil, i ja està força consolidada, és la de la dieta o alimentació mediterrània que, de fet, vol dir varietat, predomini dels aliments vegetals (fruites, verdures i hortalisses), pa i altres derivats de cereals, no gaire carn i més peix, consum ponderat de lacticis, estacionalitat, aliments poc (o relativament poc) processats, i cuinats sobretot amb oli d'oliva. Aquesta dieta també es pot portar a terme fora de casa i es promou que molts restaurants s'adhereixin a dissenyar els seus menús amb amanides, oli d'oliva o d'alt contingut en àcid oleic, sense salers a la taula i altres mesures que faciliten una alimentació saludable per part dels "consumidors condicionats" que no mengen a la llar. Per raons climàtiques i ecològiques les matèries primeres que requereix l'alimentació mediterrània són les més sostenibles a casa nostra. La facilitat d'aquesta promoció radica en el fet que aquest concepte és percebut positivament per part de la ciutadania. L'any 2003 un 63% dels catalans es manifestaven seguidors de la dieta mediterrània. La qüestió és que realment sigui així i les tendències del conjunt de la població no sempre van en el sentit de practicar una alimentació mediterrània, o més o menys similar, ja que les formes concretes poden ser moltes. Malauradament, com ja s'ha esmentat, un estudi fet per la *Universidad de Navarra* ha mostrat que el cost d'una "bona" alimentació mediterrània és superior al d'una dieta "americanitzada". Per tant, entre les mesures de promoció d'una alimentació correcta seria desitjable poder influir positivament en els preus dels aliments més adients, nutritius i saludables.

7.2. Rebatre els condicionants no fonamentats del consum d'aliments per part dels receptors d'informació: modes, prejudicis i mites.

Un problema vigent i creixent és la preocupació dels ciutadans per la seva salut, moltes vegades mal orientada, que fa que s'adoptin pautes o conductes alimentàries sense base científica i en molts casos amb efectes negatius sobre la salut de les persones. Caldria, en el marc del que ja s'està fent, promoure campanyes d'informació per rebatre els mites que vagin sorgint i considerar especialment els que esbiaixen la informació: no hi ha aliments "bons" i "dolents", sinó bones o males formes d'alimentació o dietes; no s'ha de sobrevalorar el concepte "aliment natural", no respon a la realitat la percepció negativa sobre la seguretat dels aliments que ingerim, especialment els d'origen industrial, ja que mai els nostres aliments han estat tan segurs com ara. Un tema d'especial importància és l'aportació i difusió de dades solvents sobre les "dietes miracle" i altres similars, que pretenen donar solucions simples i no fonamentades científicament a problemes complexos com l'obesitat. Les característiques d'aquestes dietes es poden resumir dient que tenen coses bones i originals, però les bones no són originals i les originals no són bones.

7.3. Col·laborar i incidir en els mitjans de comunicació, especialment els públics, per a facilitar que trametin informació solvent sobre com i què cal menjar.

Els temes d'alimentació i nutrició interessen a la població i els mitjans de comunicació hi dediquen força atenció. La qualitat de les informacions és diversa i sol ser prou adient. Com ja s'ha indicat anteriorment es tracta que els consumidors ben formats i informats sàpiguen interpretar-les correctament. En aquest àmbit seria interessant que els mitjans de comunicació públics de la Generalitat de Catalunya, dintre òbviament del que és un marc de programació variada i equilibrada, hi poguessin dedicar encara més atenció que fins ara. Entre altres coses seria molt convenient promoure la presència de professionals experts en aliments i alimentació per contribuir a difondre coneixements sobre nutrició i salut i generar interès en la població per la seva alimentació i els aliments que té al seu abast. En definitiva per poder triar correctament els aliments cal informació, i les fonts són, bàsicament, uns bons models a casa i a l'escola, i tota mena de missatges i campanyes que difonen i porten a terme les administracions públiques.

Cal, però, distingir entre informació i publicitat. La publicitat també influeix de manera important en els hàbits alimentaris, especialment en la població infantil i jove. Per això existeix a l'Estat espanyol el Codi PAOS, o *Codi d'autoregulació de la Publicitat dels aliments dirigida a menors, prevenció de l'obesitat i salut*, subscrit entre el Ministeri de Sanitat (Agència Espanyola de Seguretat alimentària i Nutrició) i la indústria alimentària. A més, l'associació *Autocontrol de la publicitat*, que té com a membres agències de publicitat, mitjans de comunicació i anunciants, gestiona l'autoregulació publicitària que, entre altres coses, tramita reclamacions presentades per consumidors (o les seves associacions) o, fins i tot, d'unes empreses enfront d'altres, i elabora codis deontològics sobre la publicitat a fi que es respectin els objectius del Codi PAOS.

A Catalunya el PAAS (*Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable*), elaborat pel Departament de Salut, vetlla també per assolir els mateixos objectius. Els anuncis d'aliments, per tant, abans no surten als mitjans han estat avaluats per garantir-ne la idoneïtat. Tot i així, en alguns casos han passat aquestes avaluacions anuncis si més no discutibles. Seria convenient tractar d'influir per la via positiva en aquest sector.

7.4. Establir relacions interprofessionals

Cal afavorir contactes, intercanviar informació i promoure la implicació en temes alimentaris dels professionals sanitaris i d'altres àmbits, que són informadors i "prescriptors d'aliments" (metges, farmacèutics, dietistes, infermers, científics i tecnòlegs d'aliments, veterinaris, biòlegs, agrònoms, mestres i professors, cuiners...). Aquest és un terreny molt ampli, que inclou el foment de la participació de tots aquests experts en tots els fòrums que els hi són propis i en tots els àmbits possibles per aportar informació i formació solvent, entenedora i creïble. També és important l'intercanvi d'informació entre aquests professionals per complementar i completar la seva visió dels aliments i ampliar la seva capacitat d'acció.

És especialment important la tasca d'informació i consell professional en les consultes mèdiques, dietètiques i d'infermeria i oficines de farmàcia. Com és obvi el paper del món escolar és molt important i ja hi ha continguts sobre alimentació en els programes dels diferents nivells d'ensenyament. Sense sobrecarregar les tasques dels ensenyants, cal seguir amb aquestes activitats escolars, sense oblidar el paper educador dels menjadors escolars.

7.5. Promoure un etiquetatge clar i entenedor

Dins l'àmbit de competència de la Generalitat caldria promoure accions en pro d'un etiquetatge el més clar i simple possible, per facilitar la seva comprensió. També cal "culturitzar" als ciutadans sobre el valor, qualitat i significat d'aquesta informació, a fi que en facin una lectura correcta, crítica i no massa rígida. Recentment la Unió Europea ha abordat aquesta qüestió introduint la idea d'una certa flexibilitat en la valoració de les dades quantitatives de les etiquetes i altres informacions sobre els productes alimentosos.

En el marc d'aquest etiquetatge i qualsevol via d'informació sobre els aliments seria convenient i útil per als nostres productors i elaboradors potenciar la informació de l'origen dels aliments, fent menció especial de la procedència dels aliments de proximitat, amb informació de les regions o zones productores. Això seria aplicable al producte fresc i al producte industrial si aquest s'ha fet a partir d'aliments de proximitat.

8. Bibliografia

- Entendre l'agricultura: Una eina imprescindible per sortir de l'embolic del segle XXI. Francesc Reguant. Pagès Editors. Lleida, 2011.
- Implicación social de la industria alimentaria. J.J. Francisco Polledo, A. Palou Oliver i J. Jordana Buttica. Fundación Alimentum. Madrid, 2011.
- La alimentación en el siglo XXI. Rosina López Fandiño i Isabel Medina Méndez. CSIC – CARATA. Madrid, 2009.
- La recerca en ciència i tecnologia dels aliments a Catalunya (2000-2009): Una aproximació a partir de fonts d'informació públiques. Llorenç Arguinbau Vivó, Cristina Ruiz Abella, Maria Rodríguez Palmero i Montserrat Rivero Urgell. TECA, Vol. 13, núm. 2, Pàg. 25-41. Desembre, 2011.
- Les coulisses de la grande Distribution. Christian Jacquiau, Albin Michel, 2000.
- Top 10 food trends. A. Elizabeth Sloan, Food Technology, Vol. 04. Pàg. 22-39. 2007.
- Desenvolupament del mercat de l'alimentació funcional a Catalunya. Carlos Buesa, Josep M^a Echarri i Carles Torrecilla. CIDEM. Generalitat de Catalunya, 2006.
- Agri-food industries & rural economies, competitiveness & Sustainability: The key role of knowledge. Liam Downey, Direcció General d'Investigació de la Comissió Europea. 2005.
- Nutrición y alimentación: Nuevas perspectivas. M. Serrano Ríos i J.A. Mateos. Instituto Danone. McGraw-Hill – Interamericana. 2008.
- Ingestas dietéticas de referencia (IDR) para la población española. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Instituto Tomás Pascual. Eunsa Astrabolario. 2010.

Índex de taules i figures

BLOC 1

<u>Taula 1.1</u> : Consum dels diferents grups d'aliments (g/persona i dia) durant el període 2004 – 2010 a Catalunya.	pàg. 7
Figura 1.1: Plat mitjà consumit a Catalunya durant l'any 2010.	pàg. 8
Figura 1.2: Consum d'ous de gallina (unitats/persona i setmana) a Catalunya durant el període 2004 – 2010.	pàg. 9
Figura 1.3: Consum de carn a Catalunya durant els anys 2004 – 2010.	pàg. 10
Figura 1.4: Distribució dels tipus de carns consumit durant l'any 2010 a Catalunya.	pàg. 10
<u>Taula 1.2</u> : Evolució del consum (kg / persona i any) dels diferent tipus de carns a Catalunya.	pàg. 11
Figura 1.5: Distribució del consum de carn en funció del procés tecnològic (kg / persona i any).	pàg. 11
Figura 1.6: Evolució del consum d'embotits (g/persona i dia) a Catalunya entre els anys 2004 i 2010.	pàg. 12
Figura 1.7a: Distribució del tipus d'embotits consumits durant l'any 2004 i 2010.	pàg. 12
Figura 1.7b: Distribució del tipus d'embotits consumits durant l'any 2010.	pàg. 13
Figura 1.8: Consum de peix expressat en grams per persona i dia durant els anys 2004 – 2010.	pàg. 13
Figura 1.9: Consum de peix blanc, blau i de riu a Catalunya durant els anys 2004 – 2010. (kg/persona i any).	pàg. 14
Figura 1.10: Distribució del tipus de peix consumit en funció del procés tecnològic expressat en percentatge.	pàg. 14
Figura 1.11: Evolució del consum de mariscs, mol·luscs i crustacis a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (Kg/persona i any).	pàg. 15
Figura 1.12: Evolució del consum de peix i marisc a Catalunya i Espanya expressat (g/persona i dia).	pàg. 15
Figura 1.13: Evolució del consum de llet a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (ml / persona i dia).	pàg. 16
Figura 1.14: Evolució del consum dels diferents tipus de llets entre els anys 2004 i 2010 (L / persona i any) a Catalunya.	pàg. 16
Figura 1.15: Evolució del consum de llet (%) en funció del tipus de tractament a que es sotmet la llet a Catalunya.	pàg. 17
Figura 1.16: Evolució del consum de derivats làctics a Catalunya entre els anys 2004 i 2010 (Kg / persona i any).	pàg. 17
Figura 1.17: Distribució de consum dels diferents aliments que integren la categoria de derivats lactis durant l'any 2010 a Catalunya.	pàg. 18
Figura 1.18: Evolució del consum dels diferents tipus de iogurts durant el període 2004 – 2010 a Catalunya.	pàg. 18
Figura 1.19: Evolució del consum de gelats a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (L / persona i any).	pàg. 19
Figura 1.20: Evolució del consum d'hortalisses a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (g / persona i dia).	pàg. 19
Figura 1.21: Evolució del consum de patates a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (g / persona i dia).	pàg. 20
Figura 1.22: Evolució del consum de patates processades (kg / persona i any) durant els anys 2004 -2010.	pàg. 20
Figura 1.23: Evolució del consum de fruita fresca durant el període 2004 -2010 (g / persona i dia).	pàg. 21
Figura 1.24: Tendència de consum de les fruites fresques de IV generació durant el període 2004 – 2010 (Kg / persona i any) a Catalunya.	pàg. 22
Figura 1.25: Evolució del consum (kg / persona i any) de llegums, arròs i pastes alimentaries a Catalunya durant el període 2004 – 2010.	pàg. 22
Figura 1.26: Evolució del consum de fruits secs a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (g / persona i dia).	pàg. 23
Figura 1.27: Evolució del consum (Kg / persona i any) de diferents tipus de fruits secs a Catalunya durant el període 2004 – 2001.	pàg. 23
Figura 1.28: Evolució del consum d'oli d'oliva (ml / persona i dia) a Catalunya durant el període 2004 – 2010.	pàg. 24
Figura 1.29: Evolució del consum de pa a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (g / persona i dia).	pàg. 25
Figura 1.30: Evolució del consum de plats preparats a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (Kg / persona i any).	pàg. 26

Figura 1.31: Evolució del consum de begudes alcohòliques a Catalunya durant el període 2004 2010 (L / persona i any).	pàg. 26
Figura 1.32: Evolució del consum de vi i escumosos a Catalunya durant el període 2004 2010 (L / persona i any).	pàg. 27
Figura 1.33: Evolució del consum de cervesa a Catalunya durant el període 2004 2010 (L/persona i any).	pàg. 27
Figura 1.34: Evolució del consum de begudes d'alta graduació a Catalunya durant el període 2004 2010 (L/persona i any).	pàg. 28
Figura 1.35: Evolució del consum d'aigua mineral a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (L / persona i any).	pàg. 29
Figura 1.36: Distribució del tipus de begudes refrescants consumides a Catalunya durant l'any 2010.	pàg. 29
Figura 1.37: Evolució del consum de begudes isotòniques a Catalunya durant el període 2004 – 2010 (L / persona i any).	pàg. 30
Taula 2.1: Número d'establiments comercials a Catalunya en funció de la categoria.	pàg. 31
Figura 3.1: Evolució de la superfície i de la producció d'hortalisses a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 33
Figura 3.2: Evolució de la producció de les principals hortalisses cultivades a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 33
Figura 3.3: Evolució de la superfície i de la producció de cereals a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 34
Figura 3.4: Evolució de la producció dels principals cereals cultivats a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 34
Figura 3.5: Evolució de la superfície i de la producció de lleguminoses a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 35
Figura 3.6: Evolució de la producció (tones anuals) de les principals lleguminoses cultivades a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 35
Figura 3.7: Evolució de la superfície i de la producció de tubercles a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 35
Figura 3.8: Evolució de la superfície i de la producció d'arbres fruiters a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 36
Figura 3.9: Comparació entre la superfície de cultiu i la producció durant l'any 2010 dels arbres de fruita de pinyol i els de fruita amb closca a Catalunya.	pàg. 36
Figura 3.10: Evolució de la superfície i de la producció de cítrics a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 37
Figura 3.11: Evolució de la superfície i de la producció d'oliva a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 37
Figura 3.12: Evolució de la producció d'oli oliva a Catalunya durant el període 2005 – 2010 (tones).	pàg. 38
Figura 3.13: Evolució de la superfície i de la producció de la vinya a Catalunya durant el període 2005 – 2010.	pàg. 38
Figura 3.14: Distribució percentual dels sectors ramader a Catalunya durant l'any 2009 en base al cens de caps de bestiar.	pàg. 39
Taula 3.1: Número d'animals sacrificats i tones produïdes a Catalunya durant l'any 2008.	pàg. 39
Figura 3.15: Evolució de la producció d'ous (milers de dotzenes) a Catalunya.	pàg. 40
Figura 3.16: Producció catalana de llet de vaca (milers de litres).	pàg. 40
Figura 3.17: Evolució de les captures i vendes de peix a Catalunya durant el període 2002 – 2008.	pàg. 41
Taula 3.2: Percentatges de les vendes netes dels diferents sectors de la indústria alimentària i valor de les vendes totals a Catalunya, Espanya i Europa (milers €).	pàg. 42
Figura 3.18: Vendes netes de productes dels diferents sectors de la indústria alimentària a Catalunya durant l'any 2009 (milers d'euros).	pàg. 42
Figura 3.19: Evolució de les vendes netes de conserves de fruites i verdures a Catalunya (milers d'euros).	pàg. 43
Figura 3.20: Evolució de les vendes de la indústria làctia durant el període 2006 – 2009 a Catalunya (milers d'euros).	pàg. 44
Figura 3.21: Evolució de les vendes del sector del pa i la brioixeria a Catalunya (milers d'euros).	pàg. 55

BLOC 3

Figura 5.1: Gràfica dels diferents aliments en funció del seu consum a Catalunya i l'adequació a les recomanacions nutricionals.	pàg. 84
--	---------



Fundació del
Món Rural

2013