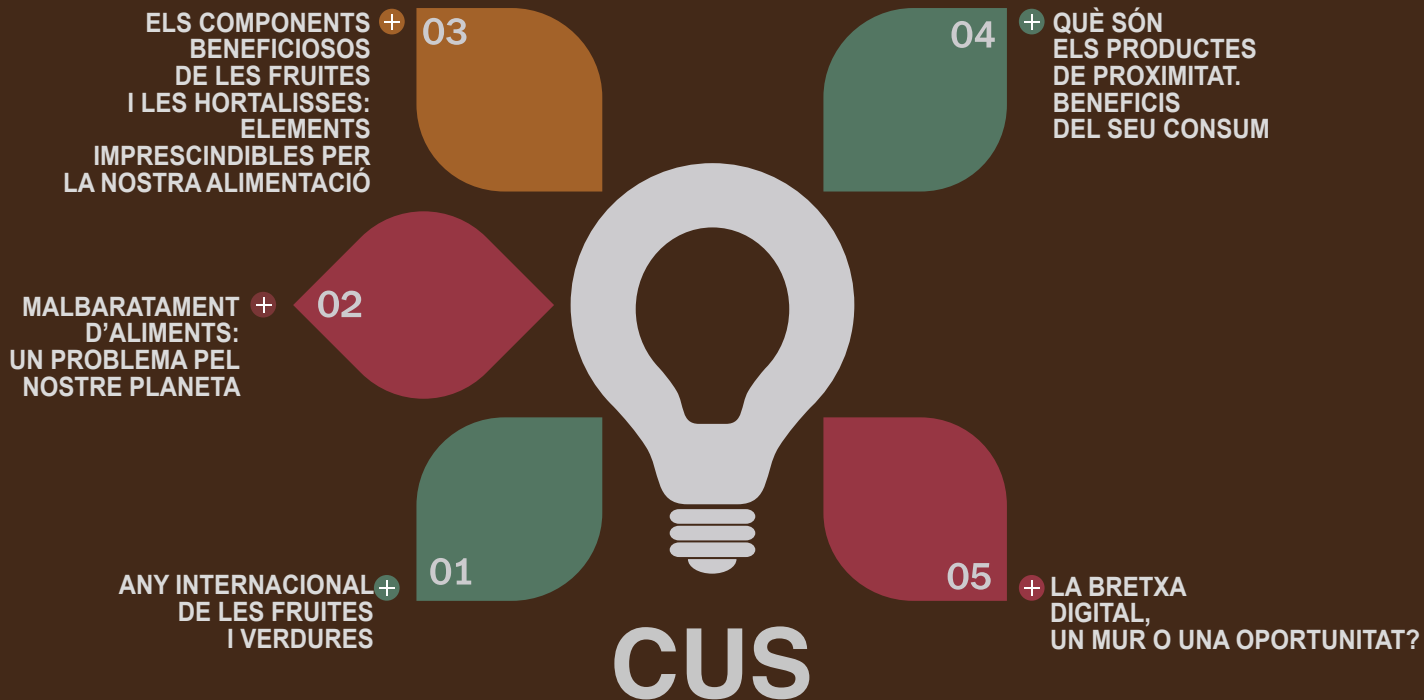




# salut, consum i alimentació









1

SALUT  
CONSUM  
I  
ALIMENTACIÓ

## Any Internacional de les Fruites i Verdures

La FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura) ha impulsat 2021 com l'any internacional de les fruites i verdures per tal de sensibilitzar al món en relació a la importància d'aquests productes en benefici de la nutrició humana, la seguretat alimentària, la salut i la sostenibilitat.

S'han fixat tres objectius essencials amb un lema principal: "Les fruites i verdures, elements essencials de la teva dieta"

- Conscienciar sobre els beneficis per a la salut que té el consum de fruites i verdures.
- Promoure dietes i estils de vida saludables, equilibrats i diversificats mitjançant el consum de fruites i verdures.
- Reduir la pèrdua i el malbaratament de fruites i verdures en els sistemes alimentaris.

A més, també es vol incidir en altres aspectes importants com el suport als sistemes alimentaris sostenibles en la producció, el reciclatge i la reducció del malbaratament a les llars, així com també en la integració dels petits agricultors en les cadenes de producció i distribució.

En el plantejament de l'Any Internacional de les Fruites i Verdures, totes les institucions que hi donen suport han aplicat una visió més àmplia del terme "verdures", tot fent-lo extensiu a les verdures i les hortalisses.

Les verdures són hortalisses que estan constituïdes per fulles o tiges tendres i la denominació genèrica que normalment s'utilitza de les fruites i verdures es la que considera que son les parts comestibles de les plantes, entre les que s'inclouen estructures seminíferes, flors, fruits, bulbs, gemmes, fulles, tiges, brots i arrels, tant si són conreades com si són



silvestres, en estat cru o amb un processament mínim.

Altra denominació inclou el terme de fruites mínimament processades que són les que s'han sotmès a un determinat procés que no altera la condició de fresques com el rentat, la classificació, el retallat, el pelat, tallat o trossejat.

Hem de saber que els aliments mínimament processats conserven la major part de les seves propietats físiques, químiques, sensorials i nutricionals i a més són igualment nutritius com els no processats com per exemple la fruita tallada, amanides llestes per consumir i fruites i verdures congelades o dessecades.

També és important saber quina quantitat de fruita i verdura es recomana que mengem. Segons els experts els beneficis per la salut comencen a partir de consumir un mínim de 5 racions de fruita i hortalisses cada dia. És ideal començar a partir dels 6 anys d'edat i mantenir aquesta dinàmica tota la vida dins d'una alimentació saludable. Les fruites i verdures són una font important de fibra dietètica, vitamines i minerals i una seguit de substàncies fitoquímiques que ens aporten diferents beneficis.

Una alimentació saludable que inclogui fruites i verdures pot ajudar a reduir els factors de risc de malalties no transmissibles, com el sobrepès i l'obesitat, malalties cardiovasculars i, fins i tot, alguns tipus de càncer.

Font: Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural



## Malbaratament d'aliments: un problema pel nostre planeta



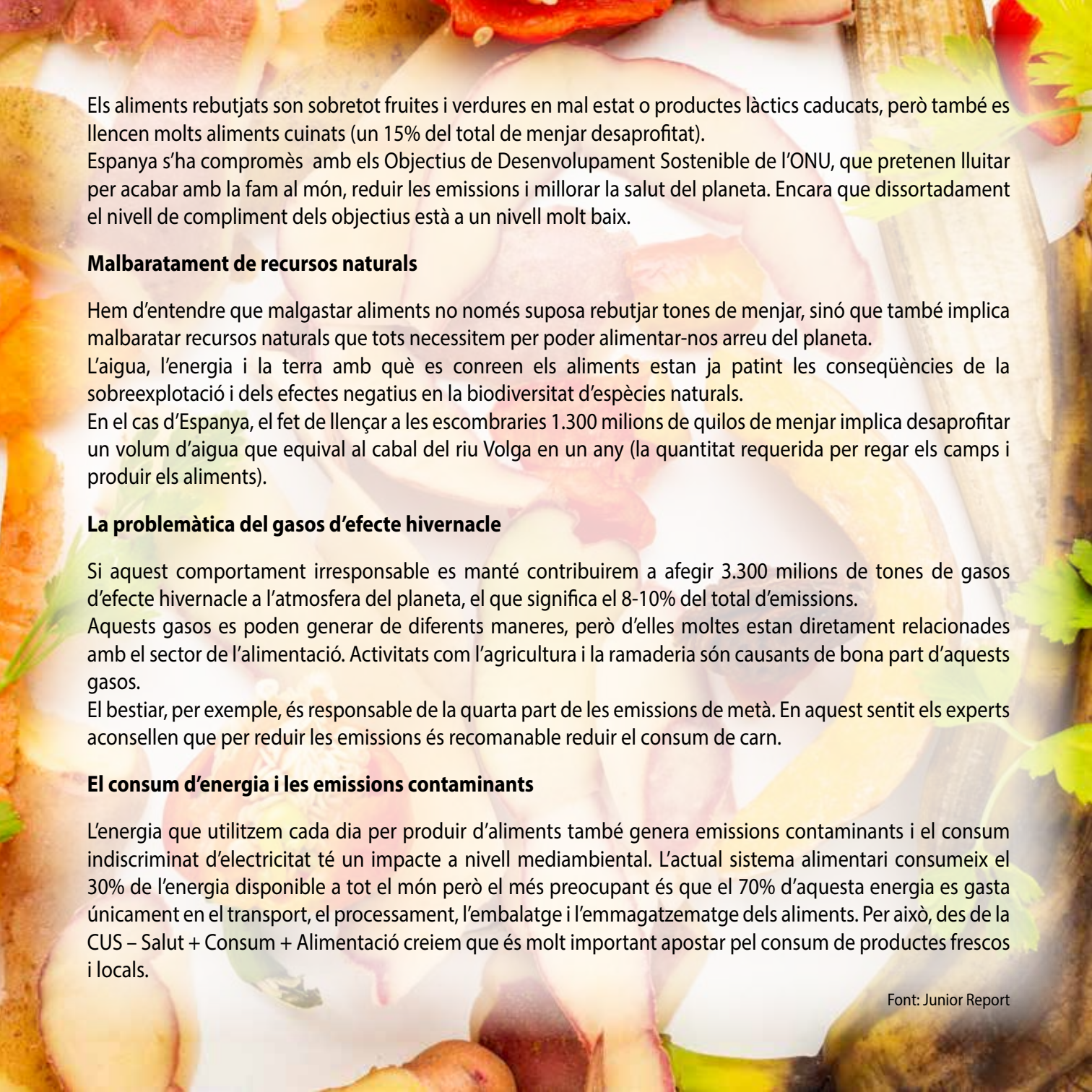
Ens volem fer ressò d'una preocupant realitat: una tercera part dels aliments del món es malbaraten. No ens podem permetre llençar tant menjar!

No ens podem oblidar de que el malbaratament d'aliments perjudica el clima, l'aigua, el sòl i la biodiversitat. En el moment en que deixem menjar al plat i després llencem els aliments a les escombraries, no únicament malgastem un bé molt preuat al qual no tothom té accés. Potser sense saber-ho, també estem perjudicant el nostre planeta. Un acte, aparentment sense importància com llençar les restes de menjar que no ens hem acabat com un iogurt caducat de fa pocs dies o unes fruites massa madures pot tenir conseqüències nefastes.

L'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació calcula que es malgasten el 14% dels aliments arreu del planeta durant la seva fase producció i posterior venda.

Les dades que facilita el Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació d'Espanya, diuen que un 84% dels aliments que es llencen a les escombraries no han passat pel foc de la cuina, sinó que es llencen directament de la nevera. L'any 2018, per exemple, 1.300 milions de quilos de menjar van ser rebutjats a Espanya.





Els aliments rebutjats son sobretot fruites i verdures en mal estat o productes làctics caducats, però també es llencen molts aliments cuinats (un 15% del total de menjar desaprofitat).

Espanya s'ha compromès amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'ONU, que pretenen lluitar per acabar amb la fam al món, reduir les emissions i millorar la salut del planeta. Encara que dissortadament el nivell de compliment dels objectius està a un nivell molt baix.

### **Malbaratament de recursos naturals**

Hem d'entendre que malgastar aliments no només suposa rebutjar tones de menjar, sinó que també implica malbaratar recursos naturals que tots necessitem per poder alimentar-nos arreu del planeta.

L'aigua, l'energia i la terra amb què es conreen els aliments estan ja patint les conseqüències de la sobreexplotació i dels efectes negatius en la biodiversitat d'espècies naturals.

En el cas d'Espanya, el fet de llençar a les escombraries 1.300 milions de quilos de menjar implica desaprofitar un volum d'aigua que equival al cabal del riu Volga en un any (la quantitat requerida per regar els camps i produir els aliments).

### **La problemàtica del gasos d'efecte hivernacle**

Si aquest comportament irresponsable es manté contribuirem a afegir 3.300 milions de tones de gasos d'efecte hivernacle a l'atmosfera del planeta, el que significa el 8-10% del total d'emissions.

Aquests gasos es poden generar de diferents maneres, però d'elles moltes estan directament relacionades amb el sector de l'alimentació. Activitats com l'agricultura i la ramaderia són causants de bona part d'aquests gasos.

El bestiar, per exemple, és responsable de la quarta part de les emissions de metà. En aquest sentit els experts aconsellen que per reduir les emissions és recomanable reduir el consum de carn.

### **El consum d'energia i les emissions contaminants**

L'energia que utilitzem cada dia per produir d'aliments també genera emissions contaminants i el consum indiscriminat d'electricitat té un impacte a nivell mediambiental. L'actual sistema alimentari consumeix el 30% de l'energia disponible a tot el món però el més preocupant és que el 70% d'aquesta energia es gasta únicament en el transport, el processament, l'emalatge i l'emmagatzematge dels aliments. Per això, des de la CUS – Salut + Consum + Alimentació creiem que és molt important apostar pel consum de productes frescos i locals.

## Els components beneficiosos de les fruites i les hortalisses: elements imprescindibles per la nostra alimentació

Des del punt de vist químic les fruites i verdures són aliments rics en aigua i pobres en proteïnes i lípids. Encara que el contingut de vitamines, minerals, aigua, fibra i antioxidants representen un valor necessari pel manteniment de la nostra salut. L'aportació de sucres (glucosa, sacarosa i fructosa) i el contingut lipídic i energètic pot ser molt variable d'unes espècies a unes altres.

Després de l'aigua són els aliments que no poden faltar mai a casa nostre. Per tant intentarem relacionar la quantitat diària de fruites i hortalisses que seria recomanable ingerir.

Comencem comentant els components de les fruites i hortalisses:

- Fibra alimentària: En el cas de les fruites, l'aportament bàsic de la fibra es troba a la part comestible i és a la pell d'algunes fruites (pomes, peres i préssecs) on hi ha més concentració. Es recomana menjar la peça de fruita sencera.
- Oligosacàrids: són carbohidrats que no es poden digerir però que ens produeixen els següents beneficis: tenen baix valor calòric, prevenen la càries dental, afavoreixen el creixement de bacteries probiòtiques al colon (són els coneguts "prebiòtics"), tenen efectes similars a la fibra i estimulen l'absorció del calci i el magnesi en el tracte intestinal.





• **Vitamines:** són substàncies orgàniques essencials per mantenir el cos de forma saludable. Són imprescindibles en quantitats molt petites per al creixement i funcionalment de les cèl·lules i per mantenir un estat de salut i equilibri nutricional adient. Les vitamines són un dels motius pels quals s'ha de prioritzar el consum de fruites i verdures a la nostra dieta, ja que són els aliments que més ens n'aporten.

Cal destacar:

**Els Carotenoides:** són substàncies que només són sintetitzades per les plantes. Els més comuns són les provitamines A. La seva importància ve donada per l'evidència que relaciona aquestes vitamines amb la prevenció i tractament del càncer, entre altres efectes. Són també antioxidants.

**Vitamina E:** Es pot afirmar que una de les funcions de la vitamina E és la d'actuar com antioxidant (protecció davant l'oxidació dels àcids grassos i sobre l'estrès oxidatiu). També té un paper protector davant la formació de trombus sanguinis, és un bon cicatrítzant i estimulador de la funció immune. La trobem en gran mesura als vegetals de fulla verda.

**Àcid fòlic:** es efectiu enfront de les anèmies megaloblàstiques i en la prevenció d'alteracions del tub neural del nadó (espina bífida). Per això és important que les dones embarassades mengin bròquil, hortalisses de fulla verda i cítrics.

**Vitamina C (antioxidant):** es recomana que una de les tres racions/peces de fruita diàries sigui de cítrics, pel seu contingut en aquesta vitamina (kiwi, maduixa, taronja, etc.).

• **Minerals:** les fruites i hortalisses, especialment les últimes, ens aporten minerals, en especial calci, magnesi, ferro, fòsfor, coure, zinc i seleni. Hem de tenir en compte que l'absorció dels minerals pot estar influïda per diverses substàncies orgàniques. En cas de qualsevol dubte es recomana consultar al especialista.

• **Compostos fenòlics:** són compostos químics i no nutritius de les plantes, que poden tenir importància en la prevenció de malalties i control del càncer. Són un grup complex de substàncies (existeixen més de 4.000 tipus diferents) que inclouen els flavonoides, catequines i antocianines, i poden trobar-se als vegetals de forma aïllada o units amb sucres, encara que no tots tenen importància nutricional. Els compostos fenòlics els podem trobar a la col de Brussel·les, coliflor, porros, ceba, julivert, tomàquet, api, baies, cireres, nabius, prunes, gerds, maduixes, raïm, aranges, préssecs i pomes.

Font: Associació de Celíacs de Catalunya



# 4

SALUT  
CONSUM  
|  
ALIMENTACIÓ

## Què són els productes de proximitat. Beneficis del seu consum

Els productes de proximitat són aquells que de temporada i que han estat conreats o produïts prop del lloc de la seva venda als consumidors. Si ens referim a les fruites i les verdures, aquests productes són de la regió i de temporada. Es a dir, que no han estat conreades en hivernacles al llarg de tota la temporada. Els productes de proximitat, que també s'anomenen de "quilòmetre 0", estan produïts en un entorn més proper on la distància entre la producció i el consum és mínima. En quant a la distància real per tal que es considerin productes de proximitat està fixada en un radi d'aproximadament 100 km.

Els productes de proximitat no tenen perquè ser necessàriament ecològics, encara que a vegades es confonen els conceptes. Recordem que un producte ecològic és el que no conté conservants, abonaments ni pesticides químics i utilitza les opcions més naturals.

Existeixen diverses raons per incentivar el consum de productes de proximitat. Els motius més obvis per decidir-se a consumir aquest tipus de productes con la qualitat i la salut.



Pensem que el temps transcorregut entre la recol·lecció i la consumició es molt reduït el que permet mantenir les propietats nutritives gairebé intactes. Les fruites de proximitat que consumim seran fresques i estaran en el moment de maduració òptim, mantenint per tant, totes les seves propietats organolèptiques.

Els productes de proximitat ens permeten un major coneixement i control sobre la seva procedència tant per part dels organismes regulatoris com per part dels consumidors. Això es tradueix en una major aportació nutricional, productes més saludables i sabors més intensos.

Però no només això, també existeixen raons mediambientals i econòmiques. Aquests productes són més sostenibles ja que consumeixen menys recursos naturals i menys combustible en el transport. Es a dir, redueixen considerablement les tones d'emissions de CO2 a l'atmosfera, responsables, en gran manera, del canvi climàtic.

Però tampoc ens hem d'oblidar dels motius econòmics. Menys costos en transport i en intermediaris haurien de facilitar una millora del preu de cara al consumidor. Quan més demanda hi hagi, més s'incrementarà l'oferta i els preus s'acabaran equilibrant.

A més, d'aquesta manera també recolzem l'economia més propera i local i, conseqüentment, al territori en el qual conviuen consumidors i productors.

Font: Cerdanya Eco Resort





## La bretxa digital, un mur o una oportunitat?

Internet està actualment a l'abast de tots. És, sens dubte, una oportunitat per al desenvolupament del procés de globalització que arriba a tots els sectors: econòmic, polític, tecnològic, social, cultural i empresarial, que permet la interconnexions entre mercats, societats i cultures, que permet que el coneixement, la informació, la comunicació i fins i tot l'àmbit de la salut sigui d'un accés més assequible per a tothom.

Hem de recordar que el Consell de Drets Humans de les Nacions Unides a l'assemblea nacional de juny de 2016 va aprovar una resolució per a la "promoció, protecció i el gaudi dels drets humans a Internet". En aquesta assemblea es reconeix "la naturalesa mundial i oberta d'Internet com a força impulsora de l'acceleració dels progressos cap al desenvolupament en les seves diferents formes, inclòs l'assoliment dels Objectius de Desenvolupament Sostenible". Tot i això Internet encara no està disponible per a tothom tant per raons econòmiques i d'equipament com d'actualització de infraestructures a més de tenir els coneixements suficients per al seu ús.

Aquests factors incideixen en l'anomenada bretxa digital que es plasma en una evident desigualtat social tant pel que fa a les possibilitats d'accés a les tecnologies com a l'alfabetització digital de determinats sectors de la població. Segons les Últimes estadístiques facilitades per l'INE l'any 2020 a Espanya, el 93,2% de la població de 16 a 74 anys ha utilitzat Internet en els últims tres mesos, 2,5 punts més que en 2019. Això suposa un total de 32,8 milions d'usuaris.

L'ús d'Internet és majoritari entre els joves de 16 a 24 anys, mentre que quan augmenta l'edat descendeix el seu ús en homes i dones, i el percentatge més baix és el que correspon el grup d'edat de 65 a 74 anys (1 70,5% per als homes i un 68,9% per a les dones).

Si pugem la franja d'edat, la gent gran de 74 anys, un 27,9% ha utilitzat internet en els últims tres mesos (enfrent de l'23,4% de 2019), el que suposa més de 1,2

milions de persones. Per sexe, en aquest tram d'edat la diferència a favor dels homes es redueix. Els valors més alts de la bretxa de gènere en l'any 2020 a Espanya corresponen a edats avançades, amb 1,7 punts a favor de les dones en el grup d'edat de 55 a 64 anys.

Si aprofundim en les diferents activitats més habituals a Internet, tant en homes com en dones i en totes les franges d'edat, de forma majoritària s'utilitza la missatgeria instantània, les videotrucades, els correus electrònics i la recerca d'informació sobre béns i serveis a més de notícies d'actualitat en diaris o revistes en línia

Sens dubte, l'avanç de les noves tecnologies suposa un nou camp d'acció en molts aspectes i també noves oportunitats de consum, encara que l'anomenada bretxa digital deixa en una situació de vulnerabilitat a una part de la població. L'any 2020 a Espanya, el 91,3% de les persones entre 16 a 74 anys ha utilitzat Internet de manera freqüent (al menys un cop per setmana en els últims tres mesos), però no només és l'accés a Internet el que ens permet operar en igualtat de condicions hem de considerar que les habilitats d'ús necessàries per a la utilització de les noves tecnologies són molt variades entre els diferents sectors dels consumidors el que suposa una bretxa digital encara més àmplia en d'algunes relacions de consum.

Un dels components essencials per a l'adquisició de noves habilitats i coneixements, és el factor edat, això no deixa en bon lloc a la població major de 74 anys, trobem que només el 17,1% fa ús diari d'Internet, d'acord amb dades de l'INE. El lloc de residència també pot esdevenir una factor de vulnerabilitat en les relacions de consum a causa de la manca d'infraestructures de comunicació. Per tant, les causes que incideixen en la bretxa digital són nombroses i no estan necessàriament vinculades amb la situació econòmica, com s'havia suposat.

Resumint, aquestes són algunes de les conseqüències negatives que suposa la bretxa digital: La discriminació tecnològica constitueix una forma de pobresa i exclusió social, al privar a una part de la ciutadania de recursos essencials per al seu desenvolupament i la generació de riquesa. Especialment, s'ha pogut comprovar amb freqüència durant la pandèmia de COVID-19 que un nombre important d'estudiants i treballadors han tingut dificultats per teletreballar o seguir les classes en línia.

Els habitants d'àrees remotes a les quals no arriba Internet estan incomunicats. Una cosa semblant els passa als residents de zones urbanes que viuen desconnectats el que provoca un evident aïllament social.

La crisi del coronavirus ha evidenciat els efectes de la bretxa digital en l'educació: professors i alumnes desconnectats per no tenir la tecnologia i les competències digitals suficients. També augmenta la ignorància al limitar l'accés a el coneixement.



L'analfabetisme digital redueix les opcions de trobar feina o d'accedir a una ocupació de qualitat, la qual cosa repercuteix negativament en l'economia dels treballadors. La bretxa digital afecta més a les dones que als homes, el que vulnera els principis d'igualtat de gènere a la nostra societat.

Font: CECU





COORDINADORA D'USUARIS  
DE LA SANITAT

# FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació  
és una associació de consumidors amb més  
de 35 anys de treball al serveis del consumidor.

LA UNIÓ FA LA FORÇA I LA FORÇA ÉS DELS CONSUMIDORS,  
per això us proposem que us associeu i tindreu drets d'informació, formació i reclamació.

Per una quota anual de soci bàsic de 20€ oferim entre d'altres:

- La defensa dels vostres interessos en l'àmbit de la sanitat pública i privada
- Assessorament i informació de tots els temes relacionats amb el món del consum.
- Informació sobre alimentació i seguretat alimentària.
- Concertar visites amb els nostres tècnics tant de salut, consum i alimentació.
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions.
- Mediacions.
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències.
- Tramesa del nostre BUTLLETÍ periòdic.
- Participació en xerrades i tallers.
- Alertes i informacions a través del web.
- Accés directe als continguts restringits.
- Participació a les Assemblees de la CUS: Salut, Consum i Alimentació

- **BARCELONA.** AV. PORTAL DE L'ÀNGEL, 7, ÀTIC, A.B.C.  
08002 - BARCELONA - T/ 93 302 41 38

- **LLEIDA.** ST. PERE CLAVER, 5 (CENTRE CÍVIC) 25005 - LLEIDA - T/973 27 02 20

- **MOLLERUSSA.** AV. DEL CANAL S/N. 25230 MOLLERUSSA. T/ 973 270220

- **TÀRREGA.** CENTRE D'ENTITATS. C/ SEGLE XX, 2. 25300 TÀRREGA. T/ 973 270220

*si vols més  
informació no  
dubtis en posar-te  
en contacte amb  
nosaltres*

web. [www.cus-usuaris.org](http://www.cus-usuaris.org)  
e-mails. [salut@cus-usuaris.org](mailto:salut@cus-usuaris.org) / [consum@cus-usuaris.org](mailto:consum@cus-usuaris.org)

facebook.  CUS

twitter.  @cus\_usuaris

canal youtube 