

L'Avicultura a Catalunya. La carn d'aviram i els ous

La carn de pollastre, és la carn fresca més consumida; és una carn blanca, amb poc greix, i el seu consum va en augment a tot el món. És apta per a totes les dietes i edats, des de la infància fins a la tercera edat.

Els ous són elements d'alt valor nutritiu, una font importantíssima de proteïnes, imprescindible a qualsevol cuina, usats als entremesos, als plats centrals dels àpats i fins a les postres i salses.

Avui en dia, els treballs científics estan tirant per terra totes les teories que perjudicaven el seu consum..., seria difícil imaginar un món sense ous de gallina...

El Sector Avícola, junt amb el Departament d'Agricultura de la Generalitat, va crear a Reus, l'any 1987 el Centre de Sanitat Avícola de Catalunya - CESAC. Aquest centre, de prestigi internacional, vetlla per la sanitat de les aus i els seus productes. Té una extensió de més de 1.500 m² i hi treballen 18 tècnics.

La carn del pollastre i els ous són productes alimentaris d'alta qualitat nutricional, i avui dia tenen una total traçabilitat des de la granja a la taula, amb controls oficials, tant a les granges com als escorxadors i centres de classificació.

Pel que fa als ous, és important, com en molts productes alimentaris, valorar-ne la frescor. Si volem estar segurs que estem consumint-los dels produïts a Catalunya, caldrà que tinguin els següents números identificatius: Barcelona 08; Girona: 17; Lleida 25 i Tarragona 43.

A Catalunya tenim operatives més de 2.300 granges de tot tipus d'aviram (pollastres, ponedores, paons, guatlles...). Tenint en compte que el factor multiplicador és de 6 treballadors per cada granger, el personal emprat al sector és de 13.800 persones.



Josep Ma Marsal i Cavallé

Director de la Federació
Avícola Catalana

Com es pot veure, no és fàcil abastir al consumidor de proteïnes nobles a preus ajustats. Segons estadístiques de la Unió Europea, els preus dels pollastres i ous espanyols són els més barats de tota la UE i tenen reconeguda la millor qualitat.

Catalunya és una Comunitat càrnica, afirmació que descansa en el fet que, de la Producció Final Agrària Catalana (PFA), el 65% són produccions ramaderes: porcí, aviram, vaquí, cunícola, oví; la resta, el 35%, són produccions agrícoles, per cert, molt variades al nostre país (fruits secs, fruita dolça, oliveres, vinya, cítrics, arròs, cereals, tot tipus de verdures ...).

L'avicultura és important a Espanya i Catalunya. Espanya és la segona productora dins la UE d'aviram i ous, i Catalunya produeix el 30% de l'aviram de tota Espanya i el 16% dels ous. L'avicultura és a Catalunya el segon sector agrari, després del porcí.

El Sector avícola, integra un procés productiu molt complex. *Perquè un ou o un pollastre arribin a les nostres taules, es requereix encadenar etapes d'alta professionalitat: necessitem cereals i matèries primeres, fàbriques de pinsos, sales de covar, granges i grangers professionals, controls veterinaris per garantir la sanitat, escorxadors, sales de desfer, centres de classificació i embalatge d'ous...*



Diferents tipus d'aliments. Volem saber el qué mengem...

Com ja es de domini públic des del proppassat 1 de juliol es va exhaurir el període transitori per a la utilització del terme "bio" per aquells productes que no procedien de la agricultura ecològica, es a dir, els anomenats "falsos bio". D'aquesta manera el govern aconsegueix amb el requeriment normatiu de la Unió Europea. Per tant, des de la data esmentada les diferents comunitats autònomes hauran hagut de posar fi a l'existència d'aquests productes en els diferents punts de venda del sector alimentari.



En aquest sentit el conjunt del sector de producció ecològica, així com també les associacions de consumidors i associacions agràries, han valorat positivament la fi d'una situació que creava una competència deslleial, perjudicis als productors ecològics i una evident desinformació als consumidors.

Per la seva part, la Comissió Europea ha anunciat recentment l'elaboració d'un nou reglament sobre producció ecològica amb l'objectiu de millorar la claredat tant pels consumidors com pels agricultors. Una nova normativa que considerarà les diferències regionals de clima i condicions i millorarà la lliure circulació de béns ecològics a la Unió Europea.

Nosaltres, a partir d'aquest fet, volem aprofitar aquestes línies per aclarir conceptes i facilitar informació útil i entenedora pels lectors, diferenciant els diferents tipus d'aliments que podem trobar al mercat: els "bio", els funcionals o enriquits, els probiòtics i els prebiòtics, els light, els transgènics i els dietètics.

El concepte d'aliment "**bio**" està associat a salut i dieta, i significa que l'aliment en qüestió ha estat elaborat amb ingredients que procedeixen de



l'agricultura o ramaderia ecològica, també anomenada biològica, sense productes químics ni pesticides, sense colorants ni conservants i sense cap manipulació genètica. Aquests aliments poden també incorporar microorganismes probiòtics, és a dir bacteris que influeixen de manera positiva en la prevenció i el tractament de determinades malalties, protegint-nos d'infeccions i de substàncies tòxiques.

Els aliments **funcionals** són aliments modificats als que s'ha afegit o eliminat un o varis ingredients o



als que s'ha variat l'estructura química i la biodisponibilitat de nutri-ents amb la finalitat de millorar les funcions vitals del nostre organisme. (Llet amb gelea reial, barretes energètiques, begudes isotòniques, ous DHA, margarina enriquida amb fitosterols, etc)

Els aliments **probiòtics** són aquells que incorporen microorganismes vius en quantitats suficients per alterar o modificar la flora intestinal i exercir efectes positius en la nostra salut més enllà dels efectes nutricionals tradicionals. Alguns dels microorganismes que incorporen aquests aliments són: el *bifidobactèrium*, el *lactobacillus acidòfilus*, el *lactobacillus casei immunitas*, etc.

Pel que fa als aliments **prebiòtics** hem de dir que són els que contenen substàncies que resisteixen la digestió al budell prim i són susceptibles de ser fermentades per la flora bacteriana al budell gruixut, amb un efecte favorable sobre aquesta i, també sobre el nostre organisme. Entre el prebiòtics podem trobar diferents tipus de fibra (soluble, lignina, oligosacàrids no digeribles, etc.) que s'inclouen en productes com la llet, els iogurts i les margarines, entre d'altres. Els seus efectes són positius pel colesterol, la millora de la flora intestinal i especialment la millora del metabolisme del calci, obrint noves expectatives en la prevenció de l'osteoporosi.

Els aliments "**ligh**t" són aquells que presenten un percentatge d'energia (l'energia es mesura en calories) inferior al seu aliment de referència, es a dir, al mateix aliment en la versió habitual. Per poder parlar amb propietat d'un aliment "**ligh**t" és necessari que aquest parteixi d'un aliment que ja existeixi en el mercat (pot ser natural o manufacturat) i només d'aquest manera podrà etiquetar-se com a tal. El menor índex de calories s'aconsegueix al reduir o substituir algun dels components de l'aliment de referència disminuït la quantitat d'hidrats de carboni (sucres) i substituint-los per edulcorants o reduint l'aport de greixos utilitzant substitutius.



Els aliments **transgènics** estan elaborats a partir d'un organisme modificat genèticament o que contenen en la seva composició algun ingredient procedent d'un organisme modificat genèticament. Aquest procés es desenvolupa través de tècniques



d'enginyeria genètica en laboratori, incorporant al genoma dels aliments nous gens procedents d'altres organismes o modificant els seus propis. El resultat d'aquest procés els confereix noves propietats (resistència a plagues, a herbicides i producció de substàncies d'interès nutricional). Els productes transgènics que podem trobar al mercat són pinsos animals i aliments de consum humà. La normativa europea indica que l'etiquetatge d'aquests productes ha d'indicar clarament si són organismes modificats genèticament quan el seu contingut superi el 0'9% de transgènics.

I finalment direm que els aliments **dietètics** són aquells que estan destinats a una alimentació especial i que han estat elaborats o formulats especialment per al tractament dietètic de pacients sota supervisió mèdica. Aquests aliments estan destinats a satisfer totalment o parcialment les necessitats alimentàries dels pacients amb una capacitat limitada, deficient o alterada per ingerir, digerir, absorbir, metabolitzar o excretar aliments normals o determinats nutrients o metabòlits d'aquests aliments, o bé que necessitin altres nutrients determinats clínicament amb un tractament dietètic que no es pugui efectuar únicament modificant la dieta normal, amb altres aliments destinats a una alimentació especial, o mitjançant ambdues coses.

L'aire condicionat

Arriba l'estiu i cada cop més comprem aparells d'aire condicionat per tal de fer front a les fortes calor. Us volem indicar uns consells a tenir en compte pera la compra i utilització d'aquests aparells, obtenint-ne la màxima optimització.

- Buscar diversos pressupostos i comparar els preus. Tenir en compte les pròpies necessitats, ja que si durant l'hivern es necessita calefacció, potser seria convenient col·locar un aparell d'aire condicionat amb bomba de calor.
- Conèixer tots els detalls i característiques de l'aparell. A més, cal saber si l'IVA i la instal·lació estant inclosos en el preu final.
- Precaució en el cas de la compra

d'un aparell en oferta, ja que ens podríem trobar amb aparells poc eficients energèticament i excessivament sorollosos.

- Fixar-se en l'etiqueta energètica: les A, B i C (color verd) es consideren de baix consum.
- És convenient que un tècnic visiti el lloc on volem l'aire condicionat, ja que ell sabrà quin aparell és el més adequat, la quantitat de frigories que necessitem, la ubicació de les unitats condensadores....
- La instal·lació ha de respectar la normativa vigent del municipi, comunitat de propietaris.....
- Exigir sempre una factura detallada. En el cas que la instal·lació no estigui inclosa en el preu, demanar-ne una altra als instal·ladors.



Les factures ens serveixen per efectuar la corresponent reclamació en el cas que fos necessari.

- Quan utilitzem l'aire condicionat, cal no oblidar que hem de mantenir totes les portes i finestres tancades i la temperatura de l'habitatge a un nivell adequat (25°-26° C.)

Per últim, indicar-vos que el respecte mediambiental i el consum responsable són cosa de tots.

Els riscos informàtics

Cada dia som més els que utilitzem l'internet. De fet, aquesta és una eina útil i cada cop més necessària. Saber-la utilitzar és important, i per això cal conèixer quins són els riscos informàtics existents.

Podem pensar que la utilització del correu electrònic no implica cap perill, però cada cop més rebem trameses dubtoses que intenten aconseguir les nostres dades per utilitzar-les de manera fraudulenta. Les més conegudes son:

- PHISHING. Consisteix en la tramesa de missatges de correu o SMS al mòbil, fent veure que són enviats des d'una entitat financera, organismes oficials, empreses, etc... on ens demanen que entrem a una pàgina web falsificada molt semblant a l'original de l'entitat, per tal de verificar o actualitzar dades personals per diversos motius. Amb tot això, aconsegueixen números de comptes corrents, de

targetes de crèdit, contrasenyes, PINS, claus d'accés..., i després utilitzen aquesta informació de manera fraudulenta i delictiva.

- PHARMING. La finalitat també és aconseguir dades personals i confidencials dels usuaris internautes, i utilitzar-les de manera fraudulenta. A través d'un correu electrònic, aparentment buit, s'introdueix un programa informàtic que activa un executable que manipula i modifica les adreces del servidor de noms de domini. D'aquesta manera quan un usuari entra a la web d'una entitat de la que és client, aquesta es redirigeix a una pàgina web falsa però idèntica a l'original.

Per tal d'evitar el màxim possible aquests riscos, cal:

- No fer cas de cap missatge que demani informació o dades personals, ni tant sols quan ho demanen amb caràcter urgent.

- No fer cas de correus enviats per entitats de les que no s'és client.
- En cas de dubte, comprovar la veracitat del missatge trucant a l'entitat emissora.
- Evitar obrir missatges de spam.
- Mantenir el navegador i el client de correu electrònic actualitzats i utilitzar solucions de seguretat completes: antivirus, tallafocs.....

Informació resumida del opuscle "Prevenció de riscos informàtics", editat per l'Ajuntament de Barcelona.



Perdua de l'equipatge en el transport aeri

Què hem de fer en cas de pèrdua del nostre equipatge quan viatgem en avió? En primer lloc hem de tenir clar que la companyia aèria és responsable dels danys sorgits a l'equipatge facturat, encara que no en tingui la culpa. Per tant, en cas de danys, pèrdua, retard o destrucció del nostre equipatge, ho hem de notificar en el tauler de la companyia el més aviat possible. En cas de deteriorament, disposem de 7 dies a comptar des del lliurament, i per retard són 21 dies.

Si la companyia en la que viatgem és diferent a la contractada, ens podem dirigir a qualsevol de les dues.

Si per motius de pèrdua o retard, necessitem comprar algun article de primera necessitat, cal guardar sempre la factura o tiquet de compra, ja que la companyia ens ho abonarà.

En el cas que haguem d'interposar una denúncia davant els tribunals, el termini és de 2 anys des de la data d'arribada del vol relacionat amb la queixa efectuada.



Ens cal portar el cotxe al taller?

Portar el cotxe al taller, ja sigui per avaries o bé per revisions, es pot convertir en algunes ocasions en un bon mal de cap. Són moltes les queixes relacionades amb aquest sector i per això, ens agradaria donar-vos una sèrie de consells que cal que tingueu en compte:

- Tots els tallers han de tenir a la vista del públic una placa identificativa conforme és un taller autoritzat. A més han de donar informació dels serveis que presten. Desconfieu si això no es compleix.
- Tenim dret a que se'ns presenti un pressupost, sempre per escrit, de les actuacions que s'han de fer. Si durant la feina, el mecànic creu convenient reparar alguna cosa no pressupostada, cal que ens ho faci saber per tal de donar el nostre consentiment.
- Sempre que deixem el cotxe al taller, ens han de donar un resguard de dipòsit, que servirà per poder retirar-lo i que responsabilitza al taller, dels possibles danys que el cotxe pugui patir mentre és

a dins. En els casos que existeixi pressupost, aquest ja fa funcions de resguard de dipòsit sempre i quan, estigui signat pel taller i per l'usuari.

- Sempre hem de rebre una factura que ha d'estar desglossada, distingint entre les peces canviades i la mà d'obra.
- Les peces de recanvi han de ser noves. El consumidor té dret a que se li lliurin les peces substituïdes.
- Cal tenir en compte que les reparacions tenen una garantia mínima de 3 mesos. Si el cotxe es torna a espatllar estant dins el període de garantia, per tal que aquesta es faci efectiva, és necessari portar-lo al mateix taller on es va fer la primera reparació. Les reparacions en garantia són gratuïtes i no s'ha d'acceptar cap despesa addicional com ara grues o desplaçaments.
- Si un client no es pronuncia sobre l'acceptació del pressupost o bé no retira el vehicle un cop reparat, el taller pot cobrar despeses d'es-

tança. Això pot passar només en cas que aquesta situació estigui prèviament anunciada.

- Per últim, heu de saber que aquests establiments han de tenir fulls de reclamació a disposició dels clients. Com a consell us podem dir que a l'hora de triar un taller per al vostre cotxe, tingueu preferència per un que estigui adherit al sistema Arbitral de Consum.



El fum cega els seus ulls?

Joan R. Villalbí,

*Doctor en Medicina, Mestre en Salut Pública
Agència de Salut Pública de Barcelona*

Ja fa 40 anys que els primers estudis científics varen mostrar el mal que el tabac feia a la salut. Avui sabem prou bé que el tabac es una de les primeres causes de càncer, de malalties de la circulació i del pulmó, i d'altres problemes de salut. Fa menys anys hem descobert que l'aire contaminat pel fum de tabac també fa mal als no fumadors que el respiren. I tanmateix, al nostre país segueix fumant una minoria encara important de la població: gairebé un de cada tres ciutadans de 15 anys o més encara són fumadors habituals. Com es possible que el fum els cegui d'aquesta manera? No hauríem d'haver arraconat ja el fumar, causa de tantes morts, invalideses, malalties i sofriments evitables? Penso que hi ha dos factors que expliquen la persistència del consum de tabac a la nostra societat.

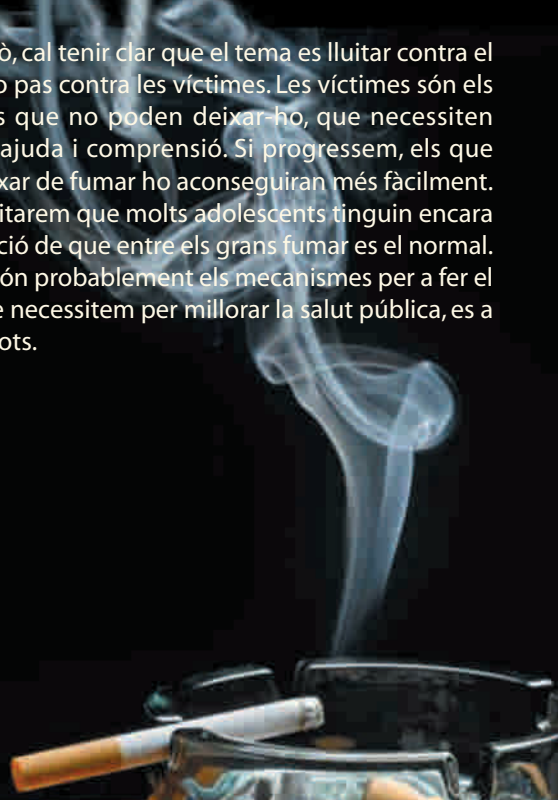
El primer es que el tabac té una forta capacitat addictiva, que rau en la nicotina. I per tant, molts fumadors que voldrien deixar de fumar no poden fer-ho. Molts metges hem vist casos dramàtics, de malalts invàlids per culpa del consum de tabac, totalment depenents del subministre d'oxigen en ampolles per no ofegar-se, i que encara encenien la cigarreta (amb risc d'explosió). Això explica la persistència de l'hàbit. Quan un adolescent comença a fumar inicialment de manera mes o menys discontinua, els fenòmens de tolerància i dependència solen portar-lo aviat a incrementar el consum fins les 20-30 cigarretes diàries. I la majoria les fumarà 20-30 anys, abans de deixar-ho per motius de salut. Una part no ho podrà deixar mai: d'aquests, ben bé la meitat moriran per culpa del tabac. I això malgrat que dos de cada tres fumadors diuen a les enquestes que volen deixar-ho, i que un de cada dos ho ha intentat el darrer any.

El segon és que el tabac es avui un bon negoci per a alguns. I que les grans empreses tabaqueres fan el que calgui pels seus comptes d'explotació. Al nostre país han fet coses tant poc ètiques com fer promoció d'una substància addictiva entre els menors d'edat, regalar-ne mostres en entorns adolescents (com esdeveniments esportius, discoteques o concerts de rock), afegir-hi ingredients químics que la facin més addictiva (com l'amoniac) o que n'amaguin els efectes irritants (com el cromoglicolat), o conspirar políticament per protegir-se contra normes reguladores (com van revelar els documents secrets de la indústria revelats pels judicis

als EEUU). Per tant, contra la resposta social orientada a la protecció de la salut i dels menors, es desenvolupen accions per mantenir la pressió a consumir-lo. I cal lamentar que a casa nostra fins fa poc no trobaven gaires traves: fins la recent llei 28/2005 érem gairebé els darrers de la Unió Europea on encara es feia publicitat de cigarretes a la radio (incloent les radiofórmules que escolten els adolescents), a la premsa, i en tanques.

Davant d'aquesta situació, que cal fer? Personalment no fumar, i ajudar les persones del nostre entorn a no fumar. Però col·lectivament, com a país, el que cal és emprendre una acció social més decidida, per seguir el camí dels suecs -que han aconseguit de baixar el consum de tabac a nivells inferiors al 20%. Quan en un camp l'interès general es confronta als interessos particulars d'un grup, els poders públics han d'actuar, exercint la seva capacitat reguladora per defensar la societat. Actuar amb la política fiscal, fent el tabac menys accessible. Actuar fent complir la regulació rigorosa de la publicitat i el patrocini en vigor des d'aquest any (per cert, els ciutadans i les associacions poden col·laborar, comunicant a l'administració possibles incompliments). Actuar amb una oferta real de serveis d'ajuda als fumadors que volen trencar l'addicció, incloent els fàrmacs d'eficàcia demostrada. En definitiva, transmetent el missatge social de que el normal a la societat es no fumar.

En tot això, cal tenir clar que el tema es lluitar contra el tabac, i no pas contra les víctimes. Les víctimes són els fumadors que no poden deixar-ho, que necessiten sobretot ajuda i comprensió. Si progressem, els que volen deixar de fumar ho aconseguiran més fàcilment. A més, evitarem que molts adolescents tinguin encara la percepció de que entre els grans fumar es el normal. Aquests són probablement els mecanismes per a fer el tomb que necessitem per millorar la salut pública, es a dir la de tots.



Drets i deures en relació amb la salut i l'atenció sanitària

Seguim descrivint i analitzant un a un els drets i deures en relació a la salut. Avui anem pel segon grup, els **Drets relacionats amb l'autonomia de la persona**, que es desglossen de la manera següent:

- Dret de la persona a ser informada prèviament, per tal de donar després el seu consentiment (consentiment informat), perquè se li apliqui qualsevol procediment diagnòstic o terapèutic.

En aquest punt, cal tenir molt en compte la importància cabdal de la informació, ja que si aquesta no es dóna, o bé si és insuficient o poc entenedora, el consentiment queda en un pur formulisme sense legitimitat ni validesa. Per tant, és molt important no firmar documents de consentiment informat si abans no hi ha hagut un grau correcte d'informació i d'explicacions.

- Dret del malalt a escollir entre les diferents opcions terapèutiques i a renunciar a rebre tractaments mèdics o les actuacions sanitàries proposades.

És evident que per exercir-lo és necessari que prèviament el pacient hagi estat informat dels avantatges i desavantatges d'aquestes diferents opcions, si no, no tindria sentit.

- Dret del menor a ser consultat, a fi que la seva opinió sigui considerada com un factor determinant, en funció

de la seva edat i del seu grau de maduresa, sobre les decisions amb relació a les intervencions que es puguin adoptar sobre la seva salut.

És un dret que posa èmfasi en el menor com a subjecte capaç també de poder prendre part en les decisions que l'afecten directament, sempre, això sí, en relació a la seva capacitat de pensar i raonar i, per tant, en funció de l'edat i la maduresa.

- Tota persona té dret a viure el procés de la seva mort, d'acord amb el seu concepte de dignitat.

Aquest és un dret en el qual cada vegada hi ha més persones profundament interessades i que implica opcions com, per exemple, evitar l'acarnissament terapèutic –tractaments no justificats en relació a la situació del malalt– en pacients terminals.

- Dret al fet que es tinguin en compte les seves voluntats anticipades, establertes mitjançant el document corresponent.

Es tracta d'un dret plenament relacionat amb l'anterior, de manera que quan la persona està en plenes facultats, pugui decidir quina mena d'actuacions mèdiques vol que li evitin en el moment en què ja no pugui exercir aquesta capacitat decisòria a causa de la seva situació.

Amanida de bacallà amb tres textures

Ingredients:

- 300 de bacallà per esqueixar.
- 4 tomàquets vermells.
- 1 got de suc de tomàquet natural.
- 4 tomàquets madurs per picar.
- 4 cullerades de mongetes del ganxet cuites.
- 2 cullerades de ceba.
- olives negres triturades (olivada).
- Oli d'oliva verge.
- Vinagre.
- Sal.
- Cerfull.
- Pebre.
- Sucre.
- Romaní.

Preparació.

Primer de tot, i un cop tingueu el bacallà bullit i esqueixat, poseu-lo una estona sota l'aixeta dins d'un colador.

Eixugueu-lo bé i poseu-lo a marinar amb oli. Mentrestant escalduu els tomàquets per poder-los pelar i treure'ls les llavors. Talleu-los per la meitat, amaniu-los amb sucre, sal, pebre, romaní i oli i poseu-los al forn a 100° durant una hora. Els altres tomàquets talleu-los a daus ben petits i amaniu-los amb sal, pebre, la ceba tallada ben fina, les mongetes bullides, olivada i oli i remeneu-ho bé. Per muntar el plat poseu en un motlle foradat el bacallà, a sobre l'amanida de tomàquet i una altra capa de bacallà. Desemmotlleu-ho i acompanyeu-ho amb el suc de tomàquet, l'olivada i els tomàquets que havíeu fet al forn.

