

Aliments ecològics

La producció agroalimentària ecològica és un sistema de producció d'aliments d'elevada qualitat obtinguts mitjançant les tècniques més respectuoses amb el medi ambient.

Aquest mètode de producció no utilitza substàncies químiques de síntesi, com pesticides o fertilitzants, amb l'objectiu d'obtenir aliments naturals, saludables i amb totes les seves propietats nutritives.

La producció agroalimentària ecològica està regulada per una normativa de la Unió Europea, que contempla les exigències en el camp de la producció vegetal i animal, la transformació i l'elaboració de productes alimentaris, així com els requisits per a la inspecció, certificació i etiquetat. El resultat és que els aliments ecològics estan sotmesos a uns controls molt estrictes, realitzats per entitats de certificació autoritzades i degudament acreditades. Per identificar un aliment ecològic només cal recordar que els termes ecològic, eco, biològic, bio i orgànic estan reservats en exclusiva als aliments obtinguts segons aquest sistema de producció. En l'etiqueta d'aquests aliments, hi ha d'aparèixer el nom o el codi de l'entitat que certifica l'autenticitat del producte. Els aliments ecològics certificats a Catalunya porten el segell del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).

La producció agrària ecològica es basa en:

1. Aportar adob orgànic a la terra; és a dir, fer una fertilització orgànica per nodrir el sòl, mantenir la seva estructura i fomentar els processos de transformació naturals.
2. Respectar els cicles naturals i els ritmes de creixement de les plantes adaptades a les condicions climàtiques de la zona.
3. Aplicar sistemes d'associacions i rotacions de cultius per afavorir la diversitat vegetal i un òptim aprofitament dels recursos.
4. Afavorir les interrelacions entre els diferents elements que configuren l'ecosistema agrari. En aquest sentit, les tècniques que s'apliquen en el cultiu ecològic potencien la presència d'enemics naturals, que són organismes vius que col·laboren en el control de les plagues i malalties que poden malmetre els nostres conreus.
5. No utilitzar organismes modificats genèticament.
6. Criar el bestiar en uns allotjaments i mitjançant uns sistemes de producció que respecten àmpliament el seu benestar.
7. Integrar la producció agrària i ramadera en l'ecosistema agrícola, tot cercant un equilibri perdurable, cicles tancats i reciclatge de nutrients i una alta sostenibilitat ambiental.
8. Utilitzar tècniques naturals i tradicionals de transformació i elaboració de productes agraris i ramaders, aplicant processos innovadors per aconseguir la màxima qualitat.

La producció agrària ecològica té per objectiu:

1. Mantenir la fertilitat natural de la terra i assegurar una productivitat continuada del sòl.
2. Racionalitzar l'ús dels recursos, preservant la qualitat de l'aigua i del sòl.
3. Preservar la biodiversitat del medi natural mitjançant la utilització d'una àmplia varietat de cultius, no utilitzant pesticides perjudicials per a la fauna i flora i fomentant la presència de vegetació espontània com a refugi de la fauna útil.
4. Garantir el creixement natural dels animals i les plantes per, d'aquesta manera, afavorir el desenvolupament de les seves defenses intrínseques.
5. Respectar l'entorn de producció sense introduir-hi substàncies nocives per als vegetals, animals o persones.
6. Conservar i millorar la riquesa del nostre patrimoni agrari i paisatgístic.
7. Protegir la salut de les persones.
8. Oferir productes alimentaris d'alta qualitat nutritiva, organolèptica, mediambiental i social.

10 raons per comprar aliments ecològics catalans:

1. Perquè són saborosos. Les fruites i hortalisses ecològiques creixen al seu ritme natural, cosa que es tradueix en una menor acumulació d'aigua.

Aquest fet condiciona positivament la qualitat organolèptica dels aliments.

2. Perquè són saludables i nutritius. Gràcies a les tècniques de producció ecològica, els aliments obtinguts solen tenir una alta concentració en vitamines, minerals i àcids grassos poliinsaturats.
3. Perquè són segurs. Els aliments ecològics compleixen estrictament totes les normes de seguretat alimentària vigents.
4. Perquè respecten el medi ambient. La producció agrària ecològica preserva el medi ambient de diverses maneres. Per una banda, contribueix a mitigar el canvi climàtic mitjançant l'efecte embornal de diòxid de carboni en forma de matèria orgànica al sòl i millorant l'eficiència energètica dels sistemes productius, degut a la no utilització de fertilitzants de síntesi química. Per l'altra, afavoreix la biodiversitat i redueix l'acumulació de contaminants al medi.
5. Perquè han estat produïts sense pesticides i adobs de síntesi química. En la producció d'aliments ecològics no s'utilitzen pesticides ni adobs de síntesi química. S'evita així, l'alliberament d'aquestes substàncies al medi i la seva presència als aliments de consum humà.
6. Perquè no utilitzen organismes modificats genèticament. Les normes de la producció ecològica prohibeixen explícitament el cultiu i l'ús d'organismes modificats genèticament, ja sigui per a l'alimentació animal o per a la humana.
7. Perquè no s'utilitzen substàncies al·lopàtiques de síntesi per augmentar artificialment el creixement dels animals. Totes les substàncies que, directa o indirectament, pretenen augmentar artificialment el creixement dels animals estan prohibides. Aquest és el cas de certes hormones, dels antibiòtics preventius i de les substàncies de síntesi que incrementen la digestibilitat i l'eficiència de l'alimentació, com alguns enzims i els aminoàcids essencials de síntesi.
8. Perquè en la seva obtenció s'ha respectat àmpliament el benestar animal. Les normes que regeixen la producció ramadera ecològica són molt estrictes en garantir que les tècniques de producció no agredeixen el benestar dels animals. Per aquest motiu es prohibeix mantenir lligats els animals s'obliga a facilitar zones d'exercici a l'aire lliure, pastures per als herbívors i unes dimensions mínimes d'allotjament per cap de bestiar.
9. Perquè l'ús additiu està molt restringit. Durant el procés de transformació i elaboració de productes alimentaris ecològics només es poden fer servir un nombre molt reduït d'additius, que són els indispensables per assegurar que la transformació es fa amb totes les garanties de seguretat i que no alteren la qualitat final del producte.
10. Perquè estan regulats estrictament per normatives europees i controlats per organismes degudament acreditats.

A més, els productes agroalimentaris ecològics són de qualitat certificada, ja que no només compleixen les normatives que els hi són aplicables, sinó que els operadors ecològics estan sotmesos a controls estrictes i periòdics realitzats per organismes degudament acreditats.



Departament d'Agricultura,
Alimentació i Acció Rural
Direcció General
d'Agricultura i Ramaderia

Aliments transgènics. La gran controvèrsia

Els organismes transgènics són aquells que han estat modificats genèticament amb la finalitat de millorar la seva producció. Entre ells destaquen el blat de moro, la soja, la patata, el tomàquet i el cotó.

El procés de producció dels transgènics consisteix en la introducció d'un gen d'una espècie determinada al genoma d'un altra espècie, amb la finalitat d'obtenir una combinació nova de material genètic que li confereixi noves propietats com resistència a plagues, herbicides i producció de substàncies d'interès nutricional.

Per tant podem dir que els aliments transgènics són aquells que han estat elaborats a partir d'un organisme modificat genèticament o aquells que contenen algun ingredient en la seva composició procedents d'aquest procés.

Segons els experts, alguns dels beneficis dels transgènics en relació a l'agricultura són els cultius resistents a malalties, tolerants a herbicides i resistents a condicions ambientals adverses. En relació a la indústria, aquests beneficis serien determinats fruits que tarden més en madurar, l'augment de la producció, l'obtenció d'aliments amb anticossos i determinades vitamines, i la producció més ràpida d'antibiòtics.

Dins del camp dels transgènics els cereals són un dels aliments que més destaquen ja que constitueixen una de les bases de l'alimentació humana i animal. Els cereals necessiten de grans extensions de terreny per cultivar-se i en cas de pèrdua, impliquen unes conseqüències econòmiques importants. Per això precisament als cereals s'han dedicat molts recursos en investigació per aconseguir diferents varietats transgèniques. Hem de dir que els principals països que produeixen cereals transgènics són Estats Units, Canadà, França i Espanya.

En els vegetals transgènics habitualment s'introdueixen tres tipus de gens: els de resistència a antibiòtics que permeten en el procés de laboratori, diferenciar els que han estat modificats del que no, el gen auto insecticida que introdueix a la planta informació per generar una toxina que elimina els insectes nocius pel cultiu modificat. I el gen de resistència a herbicides que permet utilitzar una major quantitat d'herbicida sense que el cultiu es vegi afectat.

De totes maneres els transgènics encara es un tema molt polèmic amb defensors que només els atribueixen beneficis i també la part contrària que no veuen pràcticament cap argument al seu favor.

En els arguments a favor dels transgènics podem trobar que augmenten la productivitat i les pèrdues es minimitzen considerablement.

També que es la pròpia planta la que fabrica els insecticides i d'aquesta manera actuen de forma més localitzada i no es dispersen pel medi ambient.

Es parla de la possibilitat de que una planta transgènica que contingui determinats anticossos contra algunes malalties pugui actuar com a vacuna al ser ingerida.

I fent referència als països que pateixen desnutrició es pensa en desenvolupar un arròs transgènica ric en vitamina A per evitar greus patologies de la vista.

Pel que fa als arguments en contra, s'afirma que els productes transgènics són un risc per la salut humana i animal ja que poden produir al·lèrgies, resistència als antibiòtics i toxicitat.



A més la seva persistència ambiental pot ser contraproduent al augmentar la presència d'elements químics en l'agricultura i tenir unes conseqüències impredecibles en l'evolució futura dels gens.

Encara parlant de l'agricultura es diu que suposen un risc per l'alteració del valor nutritiu, una pèrdua de la diversitat i una reducció dels cultius susceptibles.

Centrant-nos ara en els aliments transgènics direm que l'actual normativa europea obliga les empreses a implantar les tècniques necessàries per seguir el rastre dels ingredients i facilitar als consumidors la màxima informació possible. La normativa a nivell europeu ens permet estar informats sobre el tipus de producte que comprem i escollir aquell que més s'adeqüi als nostres interessos. Tots els productes de consum humà que existeixen al mercat han d'especificar a l'etiqueta si són un organisme modificat genèticament, OMG (brot de soja) o si estan produïts a partir d'un OMG (com els colorants derivats del blat de moro transgènica).

Si aquests productes contenen més d'un 0,9% de transgènics, el seu etiquetatge ha de donar aquesta informació de manera visible.

Tots els aliments que contenen organismes genèticament modificats i que estan a la venda pel consum humà, han passat controls sanitaris molt estrictes. Cada aliment OMG és avaluat de forma individual i no s'autoritza la comercialització de cap producte per a ús alimentari sense que l'administració efectui una avaluació de riscos favorable, cas per cas.

Pel que fa al etiquetatge dels aliments transgènics el 18 d'abril de 2004 va entrar en vigor la nova normativa mitjançant la qual tots els aliments que procedeixin d'organismes modificats genèticament, és a dir de productes transgènics, han d'incloure una etiqueta explícita que n'acrediti l'origen transgènic, en qualsevol cas, tant si són productes a granel com si són ingredients de productes elaborats.

Aquest etiquetatge al que fem referència ha de presentar la següent llegenda: "Aquest producte conté organismes modificats genèticament" o bé "Aquest producte conté (nom de l'organisme –p. ex. soja) modificat genèticament". Aquesta és la frase que han d'incloure els productors en les etiquetes dels aliments que continguin un 0,9% o més de transgènics o bé de derivats de transgènics. La frase ha de tenir la mateixa grandària que els ingredients del producte. Els productes transgènics (OMG) apareixen a molts aliments: preparats per a animals i en molts d'altres que el consumidor pot trobar habitualment al mercat.

Pel que fa a Catalunya existeixen diferents associacions que treballen per aturar el cultiu i desenvolupament dels aliments transgènics a Catalunya, així com per garantir un etiquetatge exhaustiu dels productes que contenen matèries primeres.

Cal recordar que Catalunya es la segona regió europea amb més quantitat de cultius transgènics i que, segons les esmentades associacions, actualment no s'han realitzat estudis científics exhaustius sobre quins impactes poden generar un cop entren en contacte amb la natura o dins la cadena alimentària.

En aquest sentit s'ha endegat una campanya per demanar que el Parlament aprovi la proposició de llei –a la qual ja han donat suport més de 50.000 ciutadans– que declara Catalunya Territori Lliure de Transgènics.

Per acabar es interessant recollir algunes de les conclusions més significatives que els experts han manifestat respecte dels aliments transgènics:

L'opinió pública està sensibilitzada pel risc de la utilització d'aliments transgènics. Hi ha un problema de credibilitat de les institucions que varia d'uns països a altres.

L'avaluació de riscos (sanitaris, mediambientals i socioeconòmics) i de beneficis dels aliments transgènics ha d'elaborar-se cas a cas. En aquest procés han de participar els diferents sectors socials.

Els mètodes d'avaluació de l'opinió pública sobre aliments transgènics no són idonis i solen obviar els valors culturals, la influència dels quals és elevada. Es proposa la utilització de noves metodologies d'anàlisi, més qualitatives, que permeten comprendre millor l'actitud del públic.

És necessari avançar més en el desenvolupament de tècniques que permeten analitzar riscos, fonamentalment mediambientals, i aplicar-les tant en el cas d'aliments transgènics com de no transgènics.

Els organismes públics han de proveir els mitjans que afavoreixin la conservació de la diversitat genètica i biològica en general, la innovació tecnològica com també una cooperació amb els països més pobres que augmentin la seua autonomia i redueixin les desigualtats econòmiques mundials.

La regulació actual, fins i tot la recentment aprovada sobre etiquetatge d'aliments transgènics, deixa nombroses llacunes obertes sobre aspectes essencials com ara la validació i homologació de la detecció de components d'origen transgènic.

Les arrels de la fam i la desnutrició es troben en problemes socials i polítics. Seria ingenu pensar que tenen una solució exclusivament tecnològica, però no s'ha de descartar cap instrument per a la seva resolució.

S'han d'afavorir alternatives a la concentració excessiva, mitjançant l'estímul de petites i mitjanes empreses i organismes públics que desenvolupen varietats i metodologies alternatives a les proposades per les grans empreses biotecnològiques.

És necessari un suport decidit a la recerca i al desenvolupament en aquest camp, perquè es corre el risc de facilitar la colonització tecnològica.

Bibliografia

- Daniel Ramón Vidal, IATA-CSIC, València
- Fernando González Candelas, Institut Cavanilles de Biodiversitat i Biologia Evolutiva. Universitat de València.
- Agència Catalana de Seguretat Alimentària, ACSA
- Departament de Genètica i Microbiologia. Facultat de Biociències. Universitat Autònoma de Barcelona, UAB.

Recomanacions sobre seguretat alimentària a l'estiu. Compra, conservació i manipulació de productes frescos.

Recomanacions sobre seguretat alimentària a l'estiu. Compra, conservació i manipulació de productes frescos.

A l'estiu quan les altes temperatures i la xafogor fan acte de presència de manera continuada, afavoreixen l'aparició i conseqüent proliferació de diferents tipus de bacteris que desenvolupen la seva activitat en els aliments que consumim i, com a conseqüència, si aquest aliments que ingerim no estan en bones condicions ens poden provocar una intoxicació alimentària, una situació del tot indesitjable per les molèsties que poden produir i evidentment per les conseqüències que poden tenir en funció del nostre estat de salut general.

Per tant, es tracta d'evitar el fet de patir les sorpreses indesitjables que els aliments ens poden produir i la millor manera de fer-ho es actuar amb coneixement de causa i adquirir certs hàbits en el moment de la compra, la conservació i la manipulació que tot seguit detallarem pels consumidors.

Hem de recordar que els gèrmens es reproduïxen a gran velocitat. En un termini de temps realment curt es poden multiplicar de forma espectacular (un germen es multiplica per 20 milions en 12 hores). Això significa que es absolutament necessari emmagatzemar en neveres, vitrines de refrigeració o congeladors els aliments peribles, excepte aquells que s'hagin de consumir de forma immediata.

La manipulació correcta dels aliments es bàsica. Hem de tenir una cura especial de la nostra higiene personal: rentar-nos sempre les mans després d'anar al servei i mantenir el cabells, les ungles i la roba neta. Un altra aspecte que també està relacionat es la pulcritud dels locals on es preparen i manipulen habitualment els aliments, sense oblidar tenir especial cura dels estris de cuina que cal que netegem amb aigua i sabó.

També a l'estiu un dels agents transmissors de gèrmens son els insectes, especialment les mosques i mosquits. Cal que els aliments es cobreixin amb paper d'alumini o amb film transparent.

OUS

Es recomana comprar els ous amb la closca intacta, sense cops ni trencada, i neta. Preferiblement comprar ous que indiquin de manera visible la data d'envasament i de caducitat.

Desar els ous en un lloc fresc i si la temperatura ambiental es elevada es recomana posar-los a la nevera. Es preferible no netejar-los ja que d'aquesta manera es conserva la pel·lícula protectora de la closca.

Les truites han de quedar ben quallades i no s'han de deixar reposar en el mateix plat on s'han batut.

Els preparats a base d'ous que no es sotmeten a l'acció de la calor com les cremes, maioneses o batuts, son perillosos si un cop preparats es deixen a temperatura ambient

Si la maionesa es prepara a casa, el consell es elaborar només la quantitat necessària i no deixar per després o l'endemà les restes, ni tant sols a la nevera.

VERDURES I FRUITES

Cal vigilar la seva temperatura i la humitat i anar en compte quan s'hagin de manipular. Les verdures i fruites s'han de rentar a fons abans de consumir-les i en cas de consumir-les crues, s'hauran de mantenir prèviament durant uns minuts immerses en aigua amb unes gotes de lleixiu d'us alimentari i aclarir-les després amb aigua abundant.

S'han de menjar abans que passi una setmana des del moment de la compra per tal d'aprofitar les seves qualitats nutritives. Recordeu que si es conserven en fred les vitamines, en especial la C, es conserven millor.

Els vegetals i les verdures per amanir hauran de tenir un color verd brillant, sense vores marrons ni fulles podrides.

Les fruites que es compren amb floridures poden afectar les altres peces.

Les fruites de baies (maduixes, gerds i nabius) es passen ràpidament. Per això es recomana consumir-les quan mes aviat millor i preferiblement s'han d'escollir les de color intens.

PEIX

S'ha de comprovar que el peix ofereix un aspecte brillant i sucós i que la carn estigui compacta i ben adherida a la pell i a l'espina central. Les escames no han d'estar soltes i les brànquies han de lluir un to vermell o rosat. Es important comprar el peix molt fresc i rebutjar aquell que ofereixi una forta olor.

Si es vol congelar el peix, s'ha de fer quan més aviat millor, ja que es descompon amb facilitat.

S'ha d'embolcar cada tipus de peix per separat i no congelar-lo en contacte directe amb el gel. Si el peix no s'embolca perd nutrients i sabor.

L'enemic més perillós del peix fresc son les altes temperatures i com a màxim s'ha de consumir en dos o tres dies, encara que estigui a la nevera.

MARISC

El marisc ha de ser ferm al tacte, de color blanc o una mica rosat, pesat i amb olor a mar. Recordeu les olors fortes o desagradables son un clar indicatiu de deteriorament.

El marisc s'ha d'evitar consumir cru. L'olor a amoníac es un clar senyal que el marisc no està en condicions per consumir-lo.

Es recomanable comprar el marisc viu i una vegada mort, s'ha de coure dins de les 24 hores posteriors.

La cocció ha de ser correcta, un minut d'ebullició per cada cent grams de marisc. El seu consum s'ha d'efectuar abans que passin dos o tres dies.

A l'hora de comprar-los s'ha de desconfiar d'aquells que no portin l'etiqueta de depuració.

CARN I AUS

La carn fresca es vermella, amb un aspecte sedós vermellós i no marró. Es important que el greix sigui blanc i no groguenc.

Per evitar problemes la carn s'ha de preservar de les altes temperatures i la humitat i s'ha de conservar a la nevera.

Les aus de corral han de ser flexibles, el seu estèrnum suau al tacte i el pit rabassut i de color clar. Les aus fresques s'han de preservar de la llum i les altes temperatures. El seu lloc de conservació es la nevera. S'han de preparar abans de 6 dies si son peces senceres o cinc dies si es tracta de pits, cuixes...

D'ALTRES

S'ha d'evitar que els gelats es descongelin i s'han de mantenir al congelador fins el moment de consumir-los.

Una vegada oberts, els productes làctics s'han de guardar sempre a la nevera i consumir al moment. Els formatges frescos s'han de conservar al refrigerador i s'han d'evitar canvis bruscos de temperatura. Si es mantenen a temperatura ambient la seva durada útil s'escurça de forma considerable.

Els aperitius com olives, cogombres, ceballots, etc. s'han de guardar en un lloc fresc i a l'empara de la humitat i la llum.

També els embotits s'han de protegir de la humitat i dels canvis bruscos de temperatura.

Font.: Agència Catalana de Seguretat Alimentària, ACSA.
Consumer/Eroski





Consells per a menjar a l'aire lliure

Amb l'arribada de l'estiu, augmenta el número de persones que gaudeixen d'un àpat a l'aire lliure, d'allò anomenat pícnic.

Les altes temperatures i el temps transcorregut entre la preparació del menjar i el seu consum poden afavorir el creixement microbià i causar una toxiinfecció alimentària. Mantenir la cadena del fred i respectar les normes d'higiene durant la preparació i la conservació del menjar, ajuda a garantir la seguretat dels aliments.

COM PREPARAR ELS ALIMENTS FREDS

1. Preparem les amanides variades al darrer moment, mai a casa. Barrejar aliments crus i cuits amb antelació i a temperatura ambient afavoreix la contaminació.
2. Les truites cal quallar-les bé. Cal fer les truites amb antelació per poder-les refredar.
3. Usem sempre salses maioneses comercials i consumir-la en un breu temps un cop obert l'envàs.
4. Rentem bé els vegetals crus i les fruites a casa.
5. Conservem en fred fins al darrer moment les postres làctiques i les que contenen ou.

Cal llegir les etiquetes dels aliments

La informació nutricional pot ajudar-nos:

A triar els aliments adequats en funció de les nostres necessitats particulars.

A comparar el valor nutritiu d'un aliment amb d'altres.

A conèixer el valor nutritiu d'un aliment.

El contingut de la informació nutricional fa referència al valor energètic i als nutrients següents, expressats per 100 gr o 100 ml de producte, si bé també es pot presentar per porció.

1. VALOR ENERGÈTIC: S'expressa en kilocalories o kilojoules. L'energia d'un aliment depèn de la quantitat de proteïnes, hidrats de carboni i greixos (lípid) que conté.

Cal saber que cada tipus de nutrient aporta una quantitat d'energia diferent:

1 g de proteïnes = 4 kcal

1 g d'hidrats de carboni = 4 kcal

1 g de greixos = 9 kcal

2. PROTEÏNES

Les fonts principals són la carn, el peix, els ous, la llet i derivats, i els llegums.

3. HIDRATS DE CARBONI

Podem distingir-ne dos tipus: els sucres, com ara la sacarosa, la fructosa, la lactosa i la glucosa, i els midons, presents en l'arròs, la farina, la pasta i les patates.

Alguns productes contenen poliols, que són edulcorants utilitzats com a substituïts del sucre perquè tenen menys valor energètic. (1 g = 2,4 kcal).

COM ORGANITZAR LA NEVERA DE PÍCNIC

1. Omplim la nevera al darrer moment amb aliments que haurem refrigerat tota la nit.
2. Recordem que els glaçons tan sols mantenen el fred, no serveixen per refredar els aliments.
3. Separem els productes crus dels cuits o dels que estan llestos per al consum, per evitar la contaminació encreuada.
4. Aïllem en recipients hermètics la carn i el peix cru, i posem-los al fons de la nevera per evitar que s'en despreguin sucus que puguin contaminar la resta d'aliments.
5. Per viatjar posem la nevera en el lloc més freqüent del vehicle. Un cop al lloc del pícnic, traiem el més aviat possible la nevera del cotxe i deixem-la a l'ombra.
6. No obrim la nevera si no és necessari.

UTILITZEU SEMPRE AIGUA POTABLE.

RENTEU-VOS LES MANS ABANS DE COMENÇAR A MANIPULAR ALIMENTS.

RECOLLIM TOTES LES DEIXALLES ABANS DE MARXAR.

Font: ACSA (Agència Catalana de Seguretat Alimentària)

4. GREIXOS. Dins dels greixos podem distingir:

– Greixos saturats: es troben principalment en els greixos d'origen animal i en els olis de coco i palma.

– Greixos mono insaturats: es troben principalment en l'oli d'oliva.

– Greixos poliinsaturats: es troben principalment en el peix blau, la fruita seca com ara les nous, les avellanes o les ametlles, i en l'oli de gira-sol.

– Colesterol: és present en els aliments que contenen greix d'origen animal.

5. FIBRA: Està constituïda pels hidrats de carboni que no són digeribles per l'organisme. Les fonts principals de fibra són els llegums, les fruites, les verdures i els productes integrals.

6. VITAMINES I MINERALS: Són micronutrients, presents en els aliments en molt petites quantitats. En l'etiqueta s'ha d'indicar el percentatge de la quantitat diària recomanada (QDR) que proporcionen 100 grams o 100 mil·lilitres o porció de producte. La QDR és la quantitat que una persona adulta ha de consumir al dia per mantenir un bon estat de salut. La informació nutricional és voluntària, excepte quan l'etiqueta inclou un missatge sobre propietats nutritives o saludables de l'aliment, com ara font de fibra, sense sal, valor energètic reduït, etc.

RECORDEU que la varietat d'aliments és indispensable per garantir la ingesta de tots els nutrients necessaris.

Font: Acsa (Agència Catalana de Seguretat Alimentària)

Les Rebaixes

Estem de rebaixes i es necessari recordar algunes consideracions que cal tenir en compte.

Entenem per rebaixes la venda d'articles que es venen a un preu inferior al fixat abans d'aquest període. Tots els articles ofertats durant les rebaixes han d'haver estat a la venda amb anterioritat en el mateix establiment i la legislació prohibeix vendre articles defectuosos o amb tares com si fossin rebaixes, diferenciant-los dels saldos (productes deteriorats o obsolets) o d'altres pràctiques comercials (liquidacions, ofertes, promocions....)

Els drets que tenim els consumidors durant les rebaixes són els mateixos que els de la resta de l'any, per la qual cosa no tenim que baixar l'exigència a la hora de comprar, rebutjant qualsevol article defectuós que es vengui com a rebaixa. Només podem acceptar rebaixes en el preu i no en la qualitat.

Cal saber que els comerços no estan obligats a fer canvis o devolucions. Això depèn de la política de cada un

d'ells. Però si fan un val de compra o retornen els diners, l'import ha de ser del preu realment pagat del producte.

Si compréssim un producte defectuós ens regiríem per la legislació que parla de la garantia de bens al consum que te en compte entre d'altres solucions, el canvi de l'article.

Si un comerç accepta el pagament amb targeta durant la resta de l'any, també ha d'acceptar-ho durant l'època de les rebaixes.

En quan al preu rebaixat d'un article, aquest ha d'aparèixer anunciat al costat del preu no rebaixat. També es pot anunciar el percentatge de rebaixa que s'aplica.

Per últim, saber que les rebaixes, a Catalunya, comencen l'1 de juliol i acaben el 31 d'agost i que fer rebaixes és una decisió de cada comerciant, fins i tot la durada que ha de ser mínima d'una setmana i màxima de dos mesos.

Recomanacions a les persones usuàries de Gas Natural davant la liberalització del mercat energètic

Cal saber que a partir de l'1 de juliol de 2008, tots els usuaris que disposen de gas natural en els seus domicilis, passen al mercat lliure. El mateix passarà amb l'energia elèctrica, però fins l'1 de gener de 2009 no es durà a terme.

Però, que vol dir que passarem al mercat lliure? doncs que desapareix el sistema de tarifes regulades tal i com les teníem fins ara, i serem lliures de decidir quina companyia comercialitzadora volem, per tal d'obtenir el servei. Si fem memòria, recordarem que això ja va passar fa uns anys amb el servei de telefonia.

La única tarifa que es crea és l'anomenada d'últim recurs. Aquesta és el preu màxim que les empreses comercialitzadores d'últim recurs podran cobrar a les persones usuàries.

Per tant, es podrà triar entre:

- Contractar amb una empresa comercialitzadora i pactar lliurement el preu.
- Contractar la tarifa d'últim recurs amb una de les empreses designades que presten el servei d'últim recurs:
 - Endesa Energia S.A
 - Gas Natural Servicios S.A
 - Iberdrola S.A

- Naturgas Energía Comercializadora, S.A.U
- Unión Fenosa Comercial, S.L

Si l'1 de juliol no ens hem canviat al mercat lliure, passarem automàticament a rebre el subministrament de l'empresa comercialitzadora d'últim recurs que pertany al grup empresarial de l'empresa distribuïdora amb qui s'ha estat fins ara.

Per tant, les **recomanacions** que us podem oferir davant aquesta nova situació i en cas de rebre una trucada telefònica o una visita domiciliària, amb la intenció que canviem de companyia de gas, són:

- Fixar-se bé en qui truca al telèfon o a la porta del domicili i demanar que s'identifiqui.
- Ens han d'informar clarament de la finalitat comercial i de les característiques essencials del servei que ofereixen.
- Tenir en compte els preus, els descomptes i tots els serveis que ofereixen.
- No ens hem de sentir pressionats i no ens hem de precipitar. Demanar tota la informació que calgui.
- No facilitar les dades bancàries, ni les factures anteriors ni les dades personals, si no s'està realment segur de la contractació.



- Estudiar molt bé l'oferta de la nova companyia abans de donar-se d'alta.
- Comparar els preus i els serveis que ofereixen
- Escollir quina empresa comercialitzadora volem que ens presti el servei
- No és obligatori contractar la tarifa d'últim recurs (TUR)
- Preguntar quins són els requisits per fer el canvi de companyia, si realment ens interessa.
- Si es té contractat algun finançament amb la companyia actual, demanar informació de com quedarà.
- Llegir detingudament el contracte i mai signar un document en blanc.
- El nou contracte s'ha de realitzar per escrit i en exemplar doble.

- Tenim 7 dies per desistir del contracte sense haver de donar cap justificació.
- Totes les empreses disposen de fulls oficials de reclamació.
- És una garantia contractar amb una empresa adherida al sistema arbitral de consum.

Font: Agència Catalana del Consum

Transport Aeri

Existeixen dos **tipus de vol**:

- Els vols regulars amb horaris fixos, línies i preus establerts.
- Els vols xàrter, no regulars i que solament surten si l'avió té totes les places venudes.

El **bitllet** és el document on es formalitza el contracte de transport entre els passatgers i la companyia aèria i es nominatiu. El preu del bitllet inclou el dret a portar fins a 30Kg. d'equipatge per persona que viatgi en primera classe i de 20Kg. per als que viatgin en classe turista. Si portem més equipatge haurem de pagar la quantitat establerta en concepte d'excés d'equipatge, sempre i quan les condicions de l'avió ho permeti. A més de l'equipatge facturat, es permet que els passatgers en portin un de mà, sempre que no superi determinades dimensions, mides o pes.

La **tarifa aèria** és el preu que es paga pel bitllet. S'ha de tenir en compte que els preus són lliures i cal que ens informem molt bé de les condicions especials de les tarifes econòmiques (temps mínims d'estada, impossibilitat de canvis o devolució dels diners....)

Denegació d'embarcament: no es té passatge en un avió fins que no es té la targeta d'embarcament. Algunes companyies en vols regulars reserven places per sobre de la capacitat real del servei. Aquest fet es coneix pel nom d'overbooking, i fa que alguns passatgers s'hagin de quedar a terra tot i haver fet la facturació en el termini degut. Quan això passa, la companyia ha de demanar entre els viatges si hi ha algun voluntari que renunciï a la reserva oferint-li determinats beneficis. En el cas que no hi hagin



voluntaris, la companyia haurà de pagar una compensació i haurà d'acomplir els drets que marca la llei:

- Dret al reemborsament o transport alternatiu
- Dret d'atenció (menjar i refresc suficient, en funció del temps que calgui esperar, més 2 trucades telefòniques, tèlex o missatges de fax o correus electrònics.)
- Dret de compensació: el passatger pot rebre de 250- a 600€, quantitat que varia segons la distància del vol en Km i si és intracomunitari o no. Aquesta compensació es pot veure reduïda en un 50% si arriben a destí amb un transport alternatiu i amb un retard no superior a les dues -tres hores segons Km. i tenint en compte si el vol es intracomunitari o no.

Cancel·lació del vol: s'entén per cancel·lació d'un vol, la no realització d'un vol programat que tenia almenys una plaça reservada. Sempre que es cancel·li un vol, s'haurà de donar una explicació relativa als possibles transports alternatius. Els drets dels passatgers d'un vol cancel·lat són els mateixos que hem explicat quan patim una denegació d'embarcament. La única excepció es amb el dret de compensació que dependrà del fet que la cancel·lació no s'hagi produït per circumstàncies extraordinàries, com també del fet que els passatgers hagin estat informats o no.

Gran retard: es pot considerar un gran retard si s'ha patit un retard de 2 hores o més en la sortida d'un vol. Els drets que tenim els passatgers són:

Distància del vol en km	Temps de retard	Assistència
De 1.500 km o menys	2 hores o més	Menjar i refrescs suficients. Mitjans de comunicació. Dret d'Informació.
Tots els vols intracomunitaris de més de 1.500 km i tots els altres vols entre 1.500 i 3.500 km	3 hores o més	Menjar i refrescs suficients. Mitjans de comunicació. Dret d'Informació.
Més de 3.500 km	4 hores o més	Menjar i refrescs suficients. Mitjans de comunicació. Dret d'Informació.
Tots els vols	5 hores o més	Menjar i refrescs suficients. Mitjans de comunicació. Dret d'Informació. Reemborsament del bitllet (només si decideix no viatjar).
Tots els vols	5 hores o més i pernocta	Menjar i refrescs suficients. Mitjans de comunicació. Allotjament en un hotel i transport entre l'aeroport i el lloc d'allotjament. Dret d'Informació. Reemborsament del bitllet (només si decideix no viatjar).

Equipatge: sempre que hi hagi una incidència amb l'equipatge, cada passatger ha d'omplir l'Informe d'Irregularitat d'Equipatge (PIR), en el taulell de la companyia, abans d'abandonar l'aeroport, requisit necessari per fer constar la incidència. A banda d'emplenar el PIR, s'haurà de fer la reclamació per escrit dins els següents terminis:

Incidència	Termini per reclamar per escrit la companyia	Compensació
Avaria en l'equipatge facturat.	Immediatament després d'haver-la detectada i, com a màxim de tard, al cap de 7 dies des de la data de la seva recepció.	La responsabilitat màxima de la companyia és de 1.000 DEG, llevat declaració especial de valor. Principalment es tindrà en compte el valor de la maleta o objectes danyats de l'interior...
Retard en el lliurament de l'equipatge facturat (menys de 21 dies de retard). En cas de més de 21 dies de retard es considera pèrdua –vegeu pèrdua de l'equipatge.	Com a màxim de tard, dins els 21 dies següents des de la recepció de l'equipatge.	La responsabilitat màxima de la companyia és de 1.000 DEG, llevat declaració especial de valor. Principalment es valoraran les despeses (factures) en articles de primera necessitat, els dies...
Pèrdua de l'equipatge facturat	No hi ha límit, però recomanem tan aviat com sigui possible transcorreguts els 21 dies durant els quals la maleta no s'ha rebut per retard o després que la companyia aèria hagi confirmat que el vostre equipatge està perdut.	La responsabilitat màxima de la companyia és de 1.000 DEG, llevat declaració especial de valor. Normalment la companyia sol·licitarà una llista del seu contingut i també factures originals de determinats objectes.

Si tot i així voleu més informació, no dubteu en trucar-nos.

Font: Agència Catalana del Consum

Els viatges en avió i la salut

Els viatges en avió poden costar-nos quelcom més que diners. L'ambient de la cabina d'un avió és molt sec i equival a una alçada de entre 6.000 o 8.000 peus.

Cada enlairament i aterratge ens poden fer suportar més pressió atmosfèrica de l'habitual i els llargs trajectes poden empitjorar-nos la circulació de les cames

Per tot això, considerem oportú fer-vos a mà aquestes recomanacions per viatjar de la forma més saludable possible.

Cal saber que l'aire que es respira en una aeronau pressuritzada, és l'aire exterior escalfat des de uns -50°C fins als 27°C i posteriorment refredat fins a una temperatura de confort que ronda els 23°C. Aquestes baixes concentracions d'aigua en l'aire fan que es ressequin les mucoses dels llavis i la conjuntiva dels ulls.

Per pal·liar els efectes dels de la baixa humitat en vols llargs cal:

1. beure molta aigua, al menys un got d'aigua per cada hora de vol.
2. evitar el consum excessiu d'alcohol.
3. evitar el consum excessiu de begudes que augmenten la diüresi (quantitat d'orina) com ara el cafè o té.

4. utilitzar crema hidratant per llavis i pell.
5. evitar l'ús de lentilles.

El fet de estar asseguts massa hores seguides pot causar-nos trombosis venosa profunda. Per tal d'evitar-ho es recomana:

1. estirar les cames de tant en tant.
2. no dormir en posicions incòmodes ni amb les cames creuades.
3. vestir roba ample.
4. beure molta aigua.
5. no prendre medicació inductora de la són.
6. usar mitges de compressió si es tenen trastorns venosos previs.

A mida que ascendim en una aeronau, la pressió atmosfèrica de la cabina disminueix, fins un màxim corresponent a una alçada de 8.000 peus. Això pot causar odontàlgies (mal de queixal), mal de cap o otàlgia (mal d'orella). Uns són més freqüents en l'ascens i uns altres en el descens. La primera recomanació és no viatjar si es té un refredat o grip, una otitis o una sinusitis. El cas més freqüent es el mal d'orella que podem pal·liar deglutint, mastegant xiclet, badallant o fent la maniobra de Valsalva (expulsar aire suaument amb la boca i el nas tapats).

Com prevenir els efectes de l'onada de calor sobre la salut

Protegiu-vos del sol i la calor tan com pugueu.

A casa, controleu la temperatura:

- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on toca.
- Obriu les finestres de casa durant la nit per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat) per refrescar l'ambient. Si no teniu aire condicionat mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes...).
- Refresqueu-vos sovint.

Al carrer, eviteu el sol directe:

- Porteu una gorra o un barret.
- Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan sigueu a la platja i descansu en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.
- Porteu aigua i beveu-ne sovint.- Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants amb les finestres tancades.

- Vigileu amb l'activitat física: mai al migdia, activitats poc intenses.
- Beveu força aigua i suc de fruita tant com pugueu, fins i tot, sense tenir set.
- Vigileu amb l'alimentació: Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.
- No prengueu begudes alcohòliques.

Informe-vos bé:

- Informeu-vos dels horaris dels centres d'atenció primària que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances.
- **902 111 444.** Recordeu aquest número de Sanitat Respon, que us pot atendre diàriament durant les 24 hores. Us indicaran els centres sanitaris oberts i us poden donar consells de salut.
- Recordeu que a les oficines de farmàcia podeu obtenir informació sobre com evitar els problemes causats per la calor.

Picades de medusa

Les meduses són animals marins que neden molt lentament en aigües obertes i que a la primavera i l'estiu són arrossegades cap a les costes. El contacte amb els tentacles o amb les seves porcions, inclús quan són mortes, tant a l'aigua com en la sorra, poden produir coïssor.



En un primer moment el dolor s'assembla al d'una cremada. La erupció a la pell pot reaparèixer durant setmanes o mesos, tot i que habitualment la reacció local desapareix als pocs dies.

El sentit comú ens diu que cal evitar les zones on les meduses siguin visibles i evidents. També sembla prou

lògic que no s'han de tocar amb les mans ni amb cap altre part del cos, ja que la lesió s'escamparia. Tot seguit indiquem pas a pas **què cal fer després d'una**

picada de medusa? *Sortir de l'aigua, no rascar-se ni fregar-se la lesió amb res, retirar amb pinces o guants les restes de tentacles visibles, rentar sempre la ferida amb aigua salada, cobrir-la amb una bossa de gel durant 5 minuts o més, aplicar alcohol iodat 4 vegades al dia, durant 2 o 3 dies.*

Com prevenir la diarrea del viatger i com tractarla

L'anomenada "diarrea del viatger" acostuma a ser una malaltia benigna, autolimitada, que sovint s'esdevé al cap d'una setmana de viatge a un país amb diferències climàtiques, socials i sanitàries.

En el 80% dels casos és produïda per bacteris i la resta poden ser víriques. Els factors desencadenants són els menjars inhabituals, canvis en els hàbits de vida, presència de virus (*adenovirus* i *rotavirus*) i canvis en la flora intestinal.

Els símptomes són: diarrea aquosa (10 o més deposicions al dia), sovint acompanyada de dolor espasmòdic abdominal i nàusea, a vegades amb vòmits i més rarament amb febre. Un cop instaurada apareix debilitat i deshidratació.

Acostuma a curar-se espontàniament entre 1 i 5 dies, però un 10% dels casos duren 1 setmana i un 2% un mes.

Per prevenir la diarrea cal:

- Evitar el consum d'aliments crus, fruita sense pelar, pastisseria feta de cremes, glaçons de gel, sucres i gelats de venda ambulants.
- Beure aigua mineral envasada, no desprecintada.
- Si no es possible trobar aigua o begudes embotellades, per un temps limitat pot desinfectar l'aigua afegint 3 gotes de solució de iode al 2% en 1 litre d'aigua, i deixar-la reposar mitja hora abans de consumir-la. No ha d'utilitzar aquest mètode durant llargs períodes de temps. Tampoc l'utilitzi si es al·lèrgic al iode, si té problemes de tiroides o si està embarassada.
- Una altra opció seria afegir 3 gotes de Bactex® (hipoclorit sòdic) en 1 litre d'aigua, i esperar mitja hora abans de consumir-la.

Per tractar la diarrea:

- Si la diarrea no produeix febre, és imprescindible assegurar una bona hidratació amb begudes isotòniques, begudes amb gas o SUERORAL® (hiposòdic en el cas de les nens o hipertensos).
- Ha de seguir una dieta astringent.
- Ha de prendre Loperamida 2 mg (FORTASEC®), 2 comprimits després de la primera deposició, i 1 comprimit després de les següents deposicions (fins un màxim de 8 comprimits al dia).

Si la diarrea continua després de 48 hores, ha de consultar un metge.

Si la diarrea produeix febre o sang en la femta no ha de PRENDRE MAI medicaments. HA DE CONSULTAR UN METGE.



Dia mundial del consum

El passat 6 d'Abril, la C.U.S., Salut, Consum i Alimentació, es va sumar juntament amb les associacions més representatives de Catalunya a la celebració de la 4a. FESTA DEL CONSUM RESPONSABLE que organitza l'Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya, en aquesta ocasió la seva ubicació va ser al Moll Vell de la Barceloneta. La C.U.S. va aprofitar l'avinentsa per presentar i realitzar un taller sobre alimentació i seguretat alimentària dirigit als nens anomenat "JUGUEM A SER DETECTIUS". Van realitzar el joc més de 400 nens acompanyats de les seves famílies.

També aprofitarem l'ocasió per a realitzar una enquesta sobre el coneixement que tenen els ciutadans sobre els seus drets i deures com a consumidors i quines organitzacions i institucions els poden ajudar-los a defensar els seus drets.

Multitud de persones que varen passar pel nostre estand van rebre informació sobre les nostres activitats i també sobre els drets i deures dels consumidors. En conjunt estem força satisfets, tant de l'èxit de la participació en el taller "JUGUEM A SER DETECTIUS" com de l'enquesta. Si algú de vosaltres vol rebre el material de "JUGUEM A SER DETECTIUS" pot posar-se en contacte amb nosaltres, tant per telèfon com a través del correu electrònic. Tel. 93 302 41 38 consum@cus-usuaris.org

CUS Lleida

Per tal de celebrar el Dia Mundial del Consumidor durant el mes de març, varem realitzar diferents actes. Un dels que estem més satisfets i què fem des de fa tres anys, és la instal·lació d'un estand ubicat a la Plaça Sant Francesc de Lleida. L'objectiu és apropar l'entitat als consumidors per tal que ens coneguin, tot aprofitant l'ocasió els facilitem informació de la C.U.S., Salut, Consum i Alimentació com dels drets i deures dels consumidors. Totes aquelles persones que es van adreçar al nostre estand, van ser obsequiades amb un petit lot de fruita dolça de Lleida. Com cada any l'activitat va comptar amb el suport de l'Ajuntament de Lleida, Fruites lleida.com, Festa, 10, Cobega..



LA CUS ÉS A:

CUS – Salut, consum i alimentació.

Av. Portal de l'Àngel 7, Àtic ABC - 08002 BARCELONA
T/ 933 024 138
salut@cus-usuaris.org / consum@cus-usuaris.org
Web: cus-usuaris.org

CUS LLEIDA

Complex La Caparrella
Edifici Gerència s/n 1º - 25192 LLEIDA
T/ 973 270 220
E-mail: cuslleida@cuslleida.e.telefonica.net

CUS MOLLERUSSA

El Canal s/n. Edifici Sant Jordi - 25230 MOLLERUSSA
T/ 973 712 758
E-mail: cuslleida@cuslleida.e.telefonica.net

infoCUS

Equip de redacció

Dolors Bascompte
Mercè Laborda
Lluïsa Jambert
Carme Sabater

Disseny: Jesús Pita
jesus@landibar.com

Impressió
Comgrafic, s.a.

Col·laboren



**agència catalana
del consum**



Generalitat de Catalunya
**Agència Catalana
de Seguretat Alimentària**



Generalitat de Catalunya
**Departament de Comerç,
Turisme i Consum**

FES-TE SOCI* DE LA COORDINADORA D'USUARIS DE LA SANITAT -CUS-

Nom i cognoms DNI

Professió Domicili

Codi Postal Ciutat Tel

Titular compte

Autoritzo el Banc o Caixa Agència

Carrer Ciutat

perquè a partir d'aquesta data, pagui amb càrrec al meu c/c-estalvi
els rebuts lliurats per la C.U.S. a nom d

..... de de 20 Signat

* Quota ordinària: 20 € anuals. La 1a anualitat, si va acompanyada de visita mèdica i/o social, serà de 30 €.