

Salut + Consum + Alimentació

Revista 24

cus@cus-usuaris.org

www.cus-usuaris.org



Seu Central:

**Av. Portal de l'Àngel 7, 4a Planta - Despatx O-Q
08002 Barcelona**

Delegacions: Lleida - Mollerussa - Tàrrrega

REGLAMENT EUROPEU D'INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL

A partir del 2 d'agost, ha entrat en vigor les obligacions de transparència del Reglament Europeu d'Intel·ligència Artificial (RIA). Aquestes regulacions afecten les organitzacions que utilitzen intel·ligència artificial (IA) per interactuar amb persones o generar contingut, com ara xatbots i deepfakes.

Des de la **CUS/ACPB** assenyalam que, tot i que la data és significativa, és insuficient sense una supervisió efectiva. El projecte de Llei Orgànica per al bon ús i la governança de la IA, que ha de designar les autoritats de control, encara està en tramitació, parlamentària.



Imatge: Freepik

Obligacions per a Proveïdors i Responsables del Desplegament

Els proveïdors de sistemes d'IA han d'informar els usuaris que estan interactuant amb una màquina i marcar el contingut generat com a artificial. Els responsables del desplegament han de etiquetar de manera visible l'ús de deepfakes i textos generats per IA. Una excepció es refereix al contingut informatiu d'interès públic, que no necessita etiquetar-se si ha estat revisat per un humà.

AI Omnibus i les seves implicacions

El 24 de juliol es va publicar el Reglament (UE) 2026/1744, conegut com a AI Omnibus, que ajornarà les obligacions per a sistemes d'IA d'alt risc fins al 2027 i 2028. No obstant això, les obligacions d'etiquetatge visible per a l'usuari entren en vigor el 2 d'agost sense excepcions. Malgrat la desregulació observada a la UE, les obligacions de transparència són exigibles. No obstant

això, persisteix la incertesa sobre qui serà responsable d'aplicar aquestes regulacions a Espanya.

Font: consilium.europa.eu

"ELS PROVEÏDORS DE SISTEMES D'IA HAN D'INFORMAR ELS USUARIS QUE ESTAN INTERACTUANT AMB UNA MÀQUINA I MARCAR EL CONTINGUT GENERAT COM A ARTIFICIAL"

La desinformació sobre alimentació

La desinformació sobre alimentació s'ha convertit en un problema significatiu a Espanya, afectant tant als consumidors com a la cadena agroalimentària. Els bulos més comuns inclouen dietes miracle, falses propietats d'aliments i alertes sanitàries errònies. L'última Enquesta MPAC revela que les preocupacions varien segons la regió, amb un alt interès per les dietes miracle a Madrid i Catalunya, mentre que a Galícia i Castella i Lleó prevalen les alertes sanitàries.



Els consumidors més grans són més susceptibles a bulos sobre curacions miracles, mentre que els joves, amb una major educació, identifiquen millor la desinformació. La influència d'internet i les xarxes socials en les decisions de compra està en augment, tot i que també hi ha un grup creixent que es considera crític davant la desinformació.

Els anomenats superaliments i productes ecològics prometen beneficis que sovint no s'ajusten a la realitat, cosa que intensifica la confusió. La manca de legislació clara sobre productes artesanals contribueix a la proliferació d'estratègies de màrqueting enganyoses.

La **CUS/ACPB** us facilita una sèrie de conclusions pràctiques per als consumidors. Per combatre la desinformació, els consumidors han



de ser proactius en la seva educació alimentària. Aquí hi ha algunes recomanacions pràctiques:

1. **Verificar Fonts:** Sempre contrastar la informació sobre aliments amb fonts fiables, com organismes oficials de salut o nutrició.
2. **Formar-se:** Participar en tallers o cursos d'alfabetització mediàtica per aprendre a identificar informació veritable i falsa.
3. **Consultar Professionals:** En cas de dubtes sobre dietes o productes, és recomanable consultar

nutricionistes o professionals de la salut.

4. Ser Crítics: Mantenir una actitud crítica davant de les afirmacions extraordinàries sobre aliments i evitar caure en les trampes de les dietes miracle.
5. Compartir Coneixements: Compartir informació verificada amb familiars i amics per fomentar una comunitat més informada i conscient.

Així, els consumidors poden contribuir a reduir la desinformació i prendre decisions més saludables i informades.

Font: MPAC

ALERTA PELS FALSOS CONSELLS SALUDABLES A LES XARXES SOCIALS



Imatge: Freepik

Vivim en un món on les xarxes socials ens bombardeixen amb milers de consells sobre salut, alimentació i benestar. Tanmateix, molts d'aquests consells són falsos i poden ser perillosos. Des de la pandèmia, la desinformació sobre remeis miraculosos, dietes impossibles i teràpies “naturals” s’ha tornat constant i viral, amb la pseudociència guanyant terreny.

La CUS/ACPB alerta que la quantitat de desinformació sanitària actual és sense precedents. Els bulos sobre salut, que abans apareixien per temporades, ara circulen constantment gràcies a plataformes com TikTok, Instagram i YouTube. Molts vídeos aparenten ser fiables, utilitzant termes mèdics i presentant persones amb bates blanques, la qual cosa confon fins i tot els més escèptics.

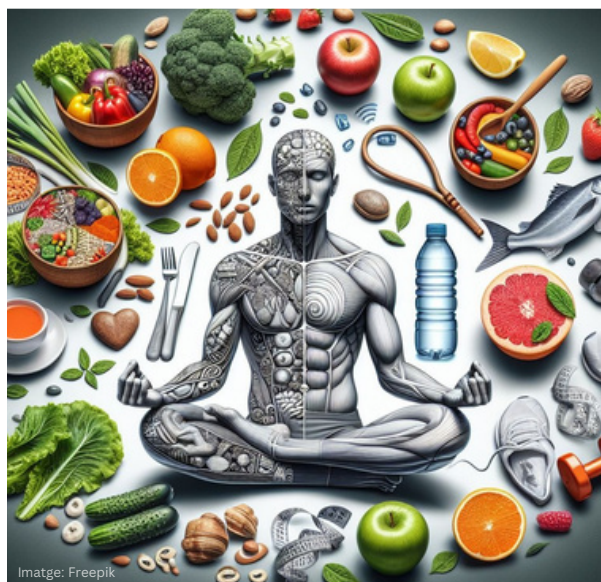
La Societat Espanyola de Metges Generals i de Família també adverteix sobre aquest fenomen, destacant que les pseudoteràpies es difonen ràpidament perquè prometen esultats immediats i apel·len a l’emoció. El perill resideix no només en la pràctica en si, sinó en l’abandonament de tractaments mèdics efectius i la pèrdua de confiança en els professionals sanitaris.

Els pacients cada vegada més arriben a les consultes amb idees extremes d’Internet. Encara que molts creuen el que llegeixen, la majoria confien en els arguments clars dels professionals sanitaris. La solució a aquesta desinformació rau en l’educació. Educar per pensar, qüestionar i contrastar la informació és essencial.

La CUS/ACPB facilita aquesta informació per ajudar els usuaris a identificar fonts fiables i desconfiar de cures miraculosos. Recorda: si sona massa bé per ser veritat, probablement ho és. Confia en la ciència, confia en els professionals i cuida la teva salut amb seny.

Font: SEMG

“La solució a aquesta desinformació rau en l’educació. Educar per pensar, qüestionar i contrastar la informació és essencial”



Imatge: Freepik



CRÈDITS RÀPIDS: PRECAUCIONS PER ALS CONSUMIDORS

En els darrers anys, els crèdits ràpids s'han convertit en una opció popular per a aquells que necessiten diners immediatament. Aquests préstecs es poden aconseguir en qüestió de minuts, amb només uns quants clics a internet, la qual cosa els fa molt atractius. No obstant això, aquesta rapidesa comporta riscos importants que cal conèixer abans de demanar-los.

Les autoritats, com l'Agència Catalana del Consum (ACC), han activat campanyes per controlar la comercialització d'aquests crèdits, preocupades per l'augment d'endeutament entre col·lectius vulnerables. Els experts financers alerten que, tot i que els crèdits ràpids semblen una solució fàcil per a problemes puntuals, poden tenir conseqüències econòmiques greus.

Aquests crèdits, tot i ser fàcilment accessibles i requerir poca documentació, solen tenir interessos molt més alts que els préstecs tradicionals i terminis de devolució curts. Això pot portar a situacions de sobreendeutament, especialment si es demanen impulsivament o sense entendre bé les condicions.

La publicitat enganyosa és un altre dels grans problemes. Missatges com "diners immediats" o

"ABANS DE SIGNAR UN CRÈDIT RÀPID, ÉS ESSENCIAL REFLEXIONAR I NO ACTUAR AMB PRESSES"



- Valora la necessitat: Pregunta't si realment necessites el crèdit o si pots ajornar la despesa.
- Calcula la teva capacitat de pagament: Assegura't que podràs fer front a les quotes sense comprometre la teva economia familiar.
- Busca assessorament: Si tens dubtes, consulta amb oficines públiques d'informació al consumidor o associacions de persones consumidores.
- Desconfia de publicitat enganyosa: Evita ofertes que prometen diners ràpidament sense requisits clars.

Conclusions Finals

Abans de signar un crèdit ràpid, és essencial reflexionar i no actuar amb presses. Una decisió precipitada pot convertir-se en un problema econòmic a llarg termini. Si necessites ajuda, consulta amb organismes de consum o professionals que et puguin orientar. La millor defensa és estar ben informat i comprendre totes les condicions abans de fer un compromís financer. Recorda: només signis un crèdit si estàs segur que el podràs pagar sense posar en perill la teva economia.

Font: ACC

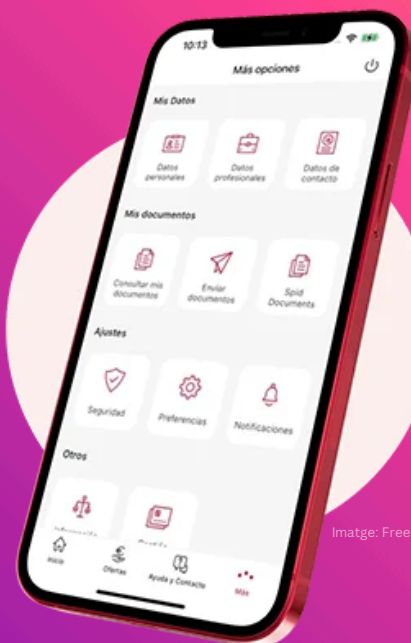


"sense preguntes" poden fer creure que tot és senzill, quan en realitat hi pot haver costos elevats amagats. Actualment, aquests productes estan regulats, però moltes vegades operen en zones poc controlades, la qual cosa permet que algunes empreses imposin condicions abusives.

Consells per als Consumidors

Si estàs pensant a demanar un crèdit ràpid, aquí tens alguns consells bàsics proporcionats per la CUS/ACPB:

- Compara opcions: Busca alternatives més segures, com préstecs bancaris convencionals o ajudes socials.
- Llegeix bé les condicions: Demana la informació per escrit i fixa't en la TAE, les comissions i els terminis de devolució.



Intel·ligència Artificial i Salut

La intel·ligència artificial (IA) està revolucionant el sector sanitari, amb aplicacions en el diagnòstic, la medicina predictiva, la recerca biomèdica i la gestió de recursos assistencials. Aquestes oportunitats prometen millorar la qualitat de l'atenció i avançar cap a una medicina més personalitzada. No obstant això, l'ús de la IA en salut presenta desafiaments jurídics i ètics, especialment pel tractament de dades de salut, que requereixen una protecció reforçada.

El nou marc regulador europeu es basa principalment en dos instruments: el Reglament General de Protecció de Dades (RGPD) i el Reglament Europeu d'Intel·ligència Artificial (RIA). El RGPD estableix les condicions per al tractament legal de dades personals, mentre que el RIA regula el desenvolupament i l'ús dels sistemes d'IA a través de la gestió de riscos. Ambdues normatives es complementen i necessiten una interpretació coordinada, especialment en l'àmbit sanitari.

Una de les principals diferències entre el RGPD i el RIA és el seu enfocament. El RGPD es centra en la protecció de dades personals i els drets fonamentals, mentre que el RIA estableix obligacions tècniques i organitzatives basades en el nivell de risc. Això implica que un sistema d'IA pot complir amb els requisits del RIA però vulnerar el RGPD si no té una base jurídica adequada o incompleix principis com la minimització de dades.

“Els pacients hauran d'estar atents a la protecció de les seves dades personals, ja que la gestió d'informació sensible comporta riscos”

Imatge: Freepik

El RIA classifica com a d'alt risc molts sistemes d'IA en salut, especialment aquells destinats al diagnòstic o al suport a la decisió clínica. Aquesta classificació imposa obligacions reforçades als proveïdors, com la implantació de sistemes de gestió del risc durant tot el cicle de vida de l'algorisme i la garantia de supervisió humana.

Un dels reptes més evidents és la relació entre la qualitat de les dades i el principi de minimització. Els sistemes d'IA necessiten dades diverses per evitar resultats esbiaixats, mentre que el RGPD exigeix tractar només les dades necessàries. Aquesta tensió obliga a les organitzacions a justificar l'ús de cada dada.

La transparència és un altre aspecte clau, ambdues normatives exigeixen informar sobre el paper de la IA. No obstant això, cal equilibrar aquesta transparència amb la protecció dels secrets empresarials. Així, la transparència no implica revelar completament el funcionament intern dels algorismes, sinó proporcionar informació clara sobre la seva finalitat i limitacions.

A més, la reutilització de dades històriques és un desafiament jurídic important. Molts algorismes necessiten dades clíniques recollides durant anys, però aquestes dades sovint es van obtenir amb finalitats assistencials. Això requereix analitzar si la nova finalitat és compatible amb la inicial i si hi ha una base jurídica que legítimi el tractament.



Imatge: Freepik

La governança integrada és fonamental per a l'èxit de la IA en salut. Les organitzacions han d'integrar les exigències del RGPD i el RIA en els seus models de governança, incorporant la protecció de dades, la gestió del risc i el compliment normatiu des de les primeres fases del projecte. Així, es podrà aprofitar el potencial de la IA per millorar l'assistència sanitària de manera segura i responsable.

Des de la **CUS/ACPB** considerem que la implementació de les noves regulacions d'intel·ligència artificial en el sector sanitari afectarà directament als usuaris, millorant la qualitat de l'atenció i personalitzant els tractaments gràcies a l'ús de dades més eficients. No obstant això, els pacients hauran d'estar atents a la protecció de les seves dades personals, ja que la gestió d'informació sensible comporta riscos. La transparència en l'ús de la IA i la supervisió humana seran claus per garantir la seguretat i la confiança en els sistemes sanitaris. Així, els usuaris podran beneficiar-se dels avenços tecnològics, sempre que es respectin els seus drets i la seva privacitat. En definitiva, la regulació busca equilibrar la innovació amb la responsabilitat en la salut.

Font: europa.eu

Llegums i Verdures: Claus per a la Salut del Cor

Si tens insuficiència cardíaca o coneixes algú que en pateix, segurament has escoltat que cal reduir la sal. No obstant això, recentment s'ha demostrat que la qualitat dels aliments que consumim és igual d'important. Un estudi realitzat el 2025 que va analitzar gairebé 4.000 pacients de 25 països ha revelat que certs aliments poden actuar com a guardians del cor, mentre que d'altres poden ser perjudicials.

Els Resultats de l'Estudi

Les llegums (com llenties, cigrons i mongetes) són les veritables campiones del cor. Aquells que inclouen llegums a la seva dieta tenien menys probabilitats d'acabar a l'hospital per insuficiència cardíaca. Aquestes llegums no només són nutritives, sinó que també ajuden a reduir les hospitalitzacions

D'altra banda, les verdures també van mostrar beneficis significatius. Consumir entre 1 i 3 racions al dia pot traduir-se en una millor salut cardíaca. Incorporar amanides, sofregits o verdures a la planxa és una manera senzilla de millorar la teva dieta.

En canvi, els cereals refinats (com el pa blanc i la pasta refinada) són els dolents de la pel·lícula. Un consum elevat d'aquests aliments incrementa el risc d'hospitalització.



Imatge: Freepik



Imatge: Freepik

Així que si la teva dieta es basa en pa blanc i poc més, és hora de fer canvis.

Conclusions de l'estudi

L'estudi conclou que menjar més llegums i verdures, alhora que es redueixen els cereals refinats, pot ajudar a tenir menys ensurts de salut. No és una solució màgica, però sí una manera efectiva de protegir el cor. Recorda: més olla i menys brioixeria!

Un Enfocament Polític

Mentrestant, a Espanya, es va dur a terme la Trobada cap a la Transició Proteica al Congrés, on agricultors, nutricionistes i polítics van discutir com fomentar el consum de proteïnes vegetals, amb un enfocament especial en les llegums. Es va proposar:

- Tornar a una autèntica dieta mediterrània.
- Impulsar la producció local de verdures i llegums.
- Crear polítiques de preus justos per als agricultors d'aliments saludables.
- Incloure la "transició proteica" en l'Estratègia de Transició Justa 2026-2030.
- Aquesta reunió va reunir diversos actors que van coincidir en la importància de les llegums, no només per a la salut, sinó també per al medi ambient i l'economia.

Recomanacions de la CUS/ACPB

- Incorpora Llegums: Menja llegums regularment per millorar la salut del teu cor i reduir el risc d'hospitalitzacions.
- Augmenta les Verdures: Introdueix més verdures a la teva dieta diària; petites accions poden tenir grans beneficis.
- Evita Cereals Refinats: Redueix el consum de pa blanc i altres cereals refinats per protegir la teva salut.
- Educa't sobre Alimentació: Mantingues-te informat sobre les opcions alimentàries saludables i consulta amb professionals si tens dubtes.

Amb aquests petits canvis, no només cuidaràs la teva salut, sinó que també contribuiràs a un món més sostenible. Menjar bé és una inversió en el teu benestar i en el del planeta.

Font: Fundación Española del Corazón



En una societat cada vegada més accelerada, on el temps sembla un luxe i la tecnologia ha substituït moltes converses cara a cara, l'acte d'acompanyar ha perdut visibilitat, però mai el seu valor.

Acompanyar no significa només estar al costat d'algú: significa estar-hi amb sentit, oferir presència, escolta i respecte per l'experiència de l'altre.

Acompanyar no és dirigir

Moltes vegades creiem que acompanyar és guiar, aconsellar o solucionar els problemes de qui pateix. Tanmateix, acompanyar de manera autèntica requereix humilitat: acceptar que no sempre tenim respostes, que el dolor o la incertesa de l'altre no necessiten una solució immediata, sinó comprensió.

El bon acompanyament neix del reconeixement de l'altre com a ésser únic, amb el seu ritme, la seva història i la seva manera de processar allò que viu. Implica renunciar a imposar el nostre punt de vista i aprendre a sostenir silencis, a preguntar sense envair i a escoltar sense jutjar.

La presència com a eina

Acompanyar és, sobretot, oferir presència. No una presència física únicament, sinó emocional. Ser present és mirar als ulls, escoltar activament, validar els sentiments de l'altre i mostrar un interès genuí. De vegades, una paraula amable o una simple mirada són suficients per alleujar la soledat o la por.

La presència autèntica exigeix atenció plena: deixar de banda el telèfon, les distraccions i el desig de "fer alguna cosa" per centrar-se en el i el d'estar amb l'altre. És un gest senzill, però profundament humà, que pot marcar una diferència enorme en moments de fragilitat.



“Acompanyar és, sobretot, oferir presència. No una presència física únicament, sinó emocional”

Acompanyar també és cuidar-se

No es pot acompanyar bé si un no sap cuidar-se. Qui acompanya —sigui un professional de la salut, un docent o un amic— també necessita reconèixer els propis límits i emocions. Acompanyar sense esgotar-se implica aprendre a posar una distància sana, a cercar suport i a reconèixer que el patiment de l'altre no ha de convertir-se en una càrrega personal.

Un gest que humanitza

Saber acompanyar és un art que no s'ensenya als llibres, sinó que s'aprèn amb la pràctica, amb l'empatia i amb l'experiència compartida. En temps de pressa i productivitat, acompanyar ens recorda allò essencial: que tots necessitem, en algun moment, algú que camini al nostre costat.

Font: La Vanguardia

**ESTÈTICA O SALUT?
L'OBESITAT NO ÉS UN PROBLEMA
ESTÈTIC, SINÓ UN GREU
PROBLEMA DE SALUT**

Caminant per una ciutat si ens fixem en les persones amb qui ens creuem, veurem que el pes té una gran importància en l'estètica i la nostra forma de vida. Les imatges de models amb cossos prims que, en moltes ocasions, ni tan sols són reals, estan influenciades pel que coneixem com a influencers; que, a través de les diferents xarxes socials, com Instagram, Tiktok o YouTube ens va empenyent, especialment a les dones, per complir aquest cànon estètic que promet l'èxit social sovint inabastable per a la majoria de la gent.



Imatge: Freepik

Per tant, estem sotmesos a una enorme pressió social per adaptar la nostra imatge corporal a la dels cànons estètics arbitraris que han variat al llarg dels segles que no tenen en compte els criteris més importants: el de la salut.

S' inclouen diversos estàndards en la idealització de certs tipus de cos que han variat durant els anys induïts per la moda. Als anys 90 van ser excessivament prims, que van promoure i continuen produint greus problemes de salut que indueixen els joves a trastorns alimentaris com l'anorèxia i la bulímia. Afortunadament en aquest moment sembla que les figures curvilínies són més valorades en la tendència dels estils i peces de moda.

“Mentre no hi hagi solucions fàcils per baixar i mantenir el pes: l'exercici físic regular i l'adopció d'una alimentació saludable i equilibrada segueix sent essencial”

Tornant als influencers, no hem d'oblidar que molts d'ells promouen productes de pèrdua de pes, inclosos suplementos i medicaments per reforçar la idea que el valor personal està relacionat amb l'aspecte físic, cosa que pot afectar la salut mental i l'autoestima dels seus seguidors .

Però el més important és prendre o consumir aquests productes sense supervisió mèdica cosa que pot tenir efectes secundaris greus, com ara alteracions metabòliques, problemes cardiovasculars, dependència i danys hepàtics o renals. La manca de



Imatge: Freepik

regulació en la venda d'aquests productes agreuja encara més el problema, posant en risc la salut dels qui els consumeixen.

Si afegim un medicament popular que ajuda a perdre pes ràpidament i sense seguir les dietes, ens trobem en una situació realment alarmant. Em refereixo a l'Ozempic que s'indica per als tipus de diabetis. La venda il·legal d'aquest medicament a Internet i altres mercats no regulats facilita l'accés sense necessitat de recepta mèdica. Però hem de tenir en compte que prendre'l sense recepta comporta greus riscos per a la salut i pot tenir conseqüències negatives

a llarg termini.

L'ús d'Ozempic sense recepta mèdica reflecteix la desesperació de moltes persones amb obesitat per trobar solucions ràpides i efectives. Tanmateix, és crucial comprendre que no hi ha dreceres segures quan es tracta de la salut, només seguir una dieta equilibrada, fer exercici físic i seguir els consells i les Directrius dels professionals de la salut que se'n dediquen, pot evitar-nos greus problemes.

Des de la **CUS/ACPB** direm que l'obesitat s'ha

convertit en una "epidèmia no tan silenciosa" a combatre i la bona notícia és que una gran part de la investigació, bàsiques i clíniques treballen per aconseguir bons resultats per combatre-la. Mentre no hi hagi solucions fàcils per baixar i mantenir el pes: l'exercici físic regular i l'adopció d'una alimentació saludable i equilibrada segueix sent essencial.

Nova normativa sobre envasos: canvis i impacte en els consumidors

A partir del 12 d'agost, ha entrat en vigor una nova normativa europea que afectarà directament als consumidors pel que fa als envasos. El Reglament (UE) 2025/40 busca reduir l'impacte ambiental dels residus d'envasos i promoure l'economia circular.

Aspectes clau per als consumidors

- ***Envasos totalment reciclables:*** Tots els envasos hauran de ser completament reciclables abans del 2030. Això inclou materials com plàstic, cartó, paper, vidre, metall i fusta.
- ***Percentatge de plàstic reciclat:*** Els envasos hauran d'incorporar un percentatge de plàstic reciclat, que augmentarà progressivament entre el 2030 i el 2040.
- ***Etiquetatge clar:*** Es requerirà un etiquetatge senzill que informi els consumidors sobre el material dels envasos, el contenidor adequat per al seu reciclatge i si són reutilitzables, així com la manera de fer-ho.
- ***Eliminació dels envasos monodosi:*** Els sobrets monodosi (com ketchup o maionesa) i els flascons individuals dels hotels seran eliminats, substituïts per recipients que es podran reomplir o retornar.
- ***Sistema de Dipòsit, Devolució i Retorn (SDDR):*** A partir d'ara, cada vegada que un consumidor compri una llauna, bric o ampolla de plàstic d'un sol ús, haurà de pagar un recàrrec de 10 cèntims. Aquesta quantitat es recuperarà al retornar l'envàs. La mesura s'aplicarà en bars, restaurants, botigues i supermercats.
- ***Reducció de residus:*** La normativa també estableix objectius per reduir els residus generats per habitant, amb una disminució del 5% per al 2030 respecte al 2018, i un 10% per al 2035.

Conclusions

Aquesta nova normativa representa un canvi significatiu en la gestió dels envasos i pot afectar la manera en què els consumidors interactuen amb els productes. La implementació d'aquestes mesures no només busca reduir l'impacte ambiental, sinó també fomentar un consum més responsable i sostenible.

La **CUS/ACPB - Salut + Consum + Alimentació** és una associació amb més de 35 anys de treball al servei de les persones consumidores. La unió fa la força i la força es de les persones consumidores. Feu-vos socis/es i tindreu drets d'informació, formació i reclamació.



Per una quota anual de soci bàsic de 30 €, 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 o alimentació
- Tallers formatius per col·lectius per a totes les edats
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions
- Mediacions
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències
- Tramesa de la nostra revista periòdica
- Participació en xerrades i tallers
- Alertes i informació a través del web
- Accés directe als continguts restringits
- Participació a les assemblees de la CUS. Salut + Consum + Alimentació /ACPB

Seu Central:
Av. Portal de l'Àngel 7, 4a Planta
Despatx O-Q
08002 Barcelona

Delegacions:
Lleida - Mollerussa - Tàrrrega



Amb el suport de:



**Ajuntament de
Barcelona**