

# "DEL CAMP AL BARRI: SOSTENIBLE, SALUDABLE DE PROXIMITAT I PER A TOTES"

## DIAGNOSI SOBRE DIETES I ENTORNS ALIMENTARIS

### DISTRICTE SANTS-MONTJUÏC

### DESEMBRE DEL 2021

Un projecte de:



Amb el suport de:





**Autoria:**

Berta Vidal Monés  
Anna Cornudella Giral

**Coordinació:**

Raquel Díaz-Ruíz

**Amb la col·laboració de:**

Cèlia Vendrell Prades  
Roger Clavaguera

## ÍNDEX

<b>1. Introducció al projecte del “Camp al Barri: saludable, sostenible i per a totes”</b> .....	<b>5</b>
1.1. Un projecte de promoció de l'alimentació saludable i sostenible .....	5
1.2. Introducció a la diagnosi d'hàbits i entorns alimentaris.....	6
<b>2. Resultats de les entrevistes</b> .....	<b>7</b>
2.1. Conclusions entrevistes amb persones que no reben ajudes alimentàries.....	7
2.2. Conclusions persones que reben ajudes alimentàries.....	10
2.3. Conclusions comparatives entrevistes .....	12
<b>3. Conclusions de l'enquesta</b> .....	<b>14</b>
<b>4. Conclusions comparatives entre les entrevistes i les enquestes</b> .....	<b>21</b>





# 1. INTRODUCCIÓ AL PROJECTE DEL “CAMP AL BARRI: SALUDABLE, SOSTENIBLE I PER A TOTES”

## 1.1. UN PROJECTE DE PROMOCIÓ DE L’ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE

“Del Camp al Barri: sostenible, saludable, de proximitat i per a totes” és un projecte que han impulsat la Fundació Espigoladors i Unió de Pagesos amb el suport de l’Ajuntament de Barcelona, per fomentar l’alimentació saludable i sostenible i el consum crític entre les veïnes i veïns del districte de Sants-Montjuïc.

**L’alimentació saludable i sostenible és una temàtica central per a la salut planetària i la de les persones.** Actualment, però, el model agroalimentari imperant sembla caminar en una direcció contrària a aquesta fita. Són diversos els indicadors de la seva insostenibilitat ambiental, però el més indicatiu és el que ofereix l’IPCC, segons el qual el model agroalimentari emet entre el 21% i el 37% dels gasos d’efecte hivernacle. Pel que fa a la insostenibilitat social, la relació entre l’alimentació i la salut de les persones és inqüestionable, i hi ha nombrosos estudis que demostren que les persones que tenen rendes baixes gaudeixen d’una alimentació menys saludable i diversa<sup>1</sup>.

**Per tal d’incidir en un canvi de model agroalimentari, Del Camp al Barri ha treballat amb un concepte de l’alimentació saludable i sostenible que ha posat èmfasi en cinc punts:**

1. Dietes saludables que continguin un alt consum de fruites i verdures fresques.
2. L’augment del consum de productes de proximitat i temporada.
3. La dignificació del sector primari local.
4. Accessibilitat del consum crític i sostenible a totes les persones, especialment a les que es troben en situació de vulnerabilitat social.
5. Reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari.

Aquest projecte s’ha dut a terme entre el desembre del 2020 i el desembre del 2021, i ha constatat de dues fases diferenciades. **En primer lloc, s’ha realitzat una diagnosi de les dietes i els entorns alimentaris de les veïnes i veïns del Districte de Sants-Montjuïc** per tal de conèixer quins eren els camps que calia promoure per fomentar l’alimentació saludable i sostenible al districte. A partir dels seus resultats, s’ha dut a terme un procés participatiu a través de dues sessions amb diverses entitats que treballen al districte amb l’objectiu de **generar accions de foment de l’alimentació saludable i sostenible dirigides a les veïnes i veïns.**

En total s’han dut a terme 11 accions – tallers de cuina, visites al Parc Agrari del Baix Llobregat, xerrades i campanyes de comunicació – a través de les quals s’ha procurat promoure els reptes que es van detectar a través de la diagnosi. Entre aquests destaca la promoció del consum de fruita i verdura de proximitat i temporada, la connexió entre el nucli urbà i els espais d’agricultura periurbana, i la promoció de receptes d’aprofitament alimentari.

<sup>1</sup> Moragues-Faus, A. (2020) L’Alimentació Sostenible: manual per a ciutats. Ajuntament de Barcelona; PEMB; AMB: Barcelona. Disponible a: [https://www.alimentaciosostenible.barcelona/sites/default/files/2021-02/Alimentaci%C3%B3%20Sostenible\\_Manual%20per%20a%20ciutats\\_definitiu.pdf](https://www.alimentaciosostenible.barcelona/sites/default/files/2021-02/Alimentaci%C3%B3%20Sostenible_Manual%20per%20a%20ciutats_definitiu.pdf)

La diagnosi i les accions que s'han dut a terme han tingut un fort lligam amb la Capitalitat de Barcelona. Durant aquest 2021 Barcelona ha estat la Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible i ha acollit el setè Fòrum del Pacte de Milà. L'any 2015 diverses ciutats d'arreu del món, entre elles Barcelona, van firmar el Pacte de Milà per promoure sistemes alimentaris locals, sostenibles, equitatius i resilients. El Pacte proposa la posada en marxa de polítiques en clau municipal i amb mirada transversal per tal de facilitar la transició cap a aquest nou sistema alimentari. La celebració del Fòrum ha permès generar un espai de trobada per reflexionar sobre les accions que es poden dur a terme des de l'agenda urbana. Barcelona, a més, també ha desenvolupat accions per promoure el compromís ciutadà vers la transformació del sistema agroalimentari.

En definitiva, les accions s'han dut a terme dins un marc en què la generació de nous sistemes agroalimentaris es troba en l'ordre del dia. És, doncs, un escenari propici per donar-los continuïtat.

## 1.2 INTRODUCCIÓ A LA DIAGNOSI D'HÀBITS I ENTORNS ALIMENTARIS

La diagnosi sobre dietes i entorns alimentaris es va iniciar amb una fase d'entrevistes exploratòries. Se'n van realitzar 40 al llarg del districte amb una mostra de població heterogènia, tant pel que fa a l'edat com pel que fa a l'escala socioeconòmica. Totes les entrevistades, però, eren persones que formaven part d'alguna de les entitats de Sants-Montjuïc.

De la diagnosi d'aquestes entrevistes se'n va extreure un marc a partir del qual s'ha construït un qüestionari per obtenir resultats quantitatius. Aquest s'ha fet arribar a les veïnes i veïns del districte a través de diversos canals - en línia i físics - i finalment ha estat respost per 378 persones, el 75% de les quals són veïnes o veïns del Districte. **Tenint en compte la mostra, cal especificar que els resultats no són quantitativament representatius, però estableixen un marc molt interessant d'anàlisi de l'alimentació del districte.**

Els resultats de les entrevistes i les enquestes es van presentar a una taula participativa que vam comptar amb la presència de diverses entitats socials del districte per tal que els contrastessin. S'ha considerat imprescindible comptar amb aquest contrast perquè són les entitats les que estan en contacte directe amb les veïnes i veïns.

En aquest informe es presenten els principals resultats de les entrevistes i els enquestes, i se'n fa un estudi comparatiu per tal d'extrapolar els resultats al districte. Cal reiterar, una vegada més, que la mostra analitzada no és representativa. És per això que cal interpretar els resultats presentats a continuació com exploratoris i orientatius sobre les dietes i els entorns alimentaris de Sants-Montjuïc.



## 2. RESULTATS DE LES ENTREVISTES

Les entrevistes s'han desenvolupat amb persones dels diferents barris del districte de Sants-Montjuïc amb l'objectiu de poder desenvolupar un estudi el més representatiu possible. Aquestes entrevistes han servit per obtenir un primer marc de resultats per tal de poder dissenyar una enquesta que donés resposta a les debilitats i fortaleces observades amb relació a l'alimentació saludable i sostenible. **En total s'han realitzat un total de 40 entrevistes: 20 a persones que no reben ajudes alimentàries, i 19 a persones que en reben.**

Cal especificar que el perfil de les persones entrevistades s'ha mantingut anònim per tal de poder crear un clima on les persones se sentissin còmodes per respondre allò que consideressin. Es pot apuntar, això sí, que es van realitzar entrevistes a **12 homes i a 28 dones**. Del total, 21 de les persones són de nacionalitat espanyola, 17 han realitzat un procés de migració, i 2 no van voler especificar si n'havien realitzat. Pel que fa a la seva edat, el grup de persones que no reben ajudes alimentàries té una mitjana de 45 anys. De les 21 persones entrevistades, el 33,3% es troben entre els 30 i els 50 anys. El col·lectiu que rep ajudes alimentàries, per contra, té una mitjana de 43 anys.

Per tal de dur a terme aquest estudi de dietes i entorns alimentaris **hem considerat que realitzar una distinció entre els dos grups poblacionals - persones que reben ajudes alimentàries i persones que no en reben - era un punt clau.** En les donacions d'aliments, moltes vegades les persones no tenen l'oportunitat de poder triar els aliments que formaran part de la seva dieta i, en les ocasions que sí que poden fer-ho, l'espectre de tria no és tan ampli com el d'aquelles persones que adquireixen els seus aliments a través de la compra. A través d'aquestes entrevistes, s'ha volgut observar l'afectació d'aquesta diferència en la capacitat d'elecció, si és que en suposava alguna.

### 2.1 CONCLUSIONS ENTREVISTES AMB PERSONES QUE NO REBEN AJUDES ALIMENTÀRIES

En aquest primer apartat, compartim els principals resultats de les entrevistes realitzades a persones que no reben ajudes alimentàries.

#### Dieta

- La totalitat de participants, exceptuant-ne un, realitzen tres àpats al dia. Totes les persones menys una han assenyalat que esmorzen. Només algunes fan un segon esmorzar i berenar. Totes dinen i sopen. Els sopars són molt més lleugers que els dinars i demanden molta menys estona de cuina. Hi ha una persona que fa un berenar-sopar i que opta per no sopar.
- Bona part de les persones esmorzen un entrepà amb embotit. També n'hi ha que fan torrades o bé amb oli o bé amb melmelada. Ho acompanyen amb un cafè amb llet, i algunes d'elles opten per fer infusions o llet amb xocolata. D'altres esmorzen galetes i cereals, i algunes alguna peça de rebosteria dolça (dònuts, magdalenes, pa de pessic). **Només dues persones assenyalen que esmorzen fruita.**
- El segon esmorzar, que no el fan totes les persones, sol ser una peça de fruita.
- **El dinar és variat:** les persones de Sants, Hostafrancs i Poble Sec, han assenyalat que mengen llegums i arrossos, moltes vegades acompanyats de verdura. Si fan segon plat, aquest és un tall de carn blanca o de peix. A La Marina, en canvi, les persones parlen més de guisats (plats de cullera, receptes tradicionals: *potage*, i plats de llegums), i també parlen d'acompanyaments fets a base de verdures. Els segons plats també són carns i peixos.



- **Els sopars solen ser àpats molt més lleugers.** La majoria de persones entrevistades no cuinen per sopar: fan un entrepà, un iogurt, algunes amanides i sobres del dinar. Algunes persones cuinen peix o una mica de carn a la planxa. Algunes, per altra banda, cuinen algun plat de verdura.
- **Pel que fa al consum de fruites i verdures, les persones entrevistades apunten que mengen més fruita que verdura. La majoria menja fruita cada dia (entre 2 i 4 peces diàries).** Hi ha persones, però, que apunten que només en mengen un parell de vegades a la setmana. Un cas particular és el d'una persona que fa un any que no menja fruita, i el d'una altra que no en menja perquè apunta que no està acostumada a fer postres. Pel que fa al consum de verdura, aquest és més baix. Hi ha persones que en mengen com a acompanyament o com a plat principal 3 o 4 dies a la setmana, i d'altres que apunten que en mengen cada dia.
- **Pel que fa a la percepció de la seva dieta, hi ha moltes persones que consideren que la seva dieta és saludable: creuen que mengen variat, molta verdura i pocs dolços.** Algunes diuen que no ho és perquè consumeixen molts productes precuinats o ultraprocessats. Hi ha un cas particular d'una persona que apunta que menja massa carn. L'aliment que més consideren que manca a les seves dietes són el llegums.

les verdures perper conservar-les més temps (les fa servir per fer sofregits). **Les persones entrevistades generalment compren les fruites i verdures de manera regular (cada 3-4 dies), i per tant consideren que no han de buscar-los molts mètodes de conservació.** Les carns i els peixos que compren frescos sí que els congelen.

- **No manipulen els aliments abans de guardar-los, i tampoc en fan conserves.** La majoria no en fan perquè diuen que o bé no tenen temps, o bé no tenen ganes o o coneixements sobre com fer-ho. Hi ha dues persones, però, que diuen que alguna vegada fan compotes amb les pomes. I dues persones de més de 80 anys que diuen que abans feien melmelada perquè havies de comprar sempre de temporada i així podien conservar més temps els aliments. Algunes persones exposen que fan batuts o macedònies amb les fruites perquè els durin més dies.
- Les persones entrevistades consideren que, a la seva llar, els aliments es conserven de forma correcta durant els dies que estan sense comprar (màxim d'una setmana amb els aliments frescos). **De vegades, però, els passa que se'ls fan malbé perquè no els conserven de manera òptima o perquè s'obliden que els tenen a casa.** Totes les participants, però, apunta que els passa molt de tant en tant.
- La majoria apunta que només compren aliments que coneixen, però que algunes vegades els fa gràcia provar de fer noves receptes i s'aventuren a tastar nous aliments. Busquen noves receptes per internet.

#### Compra dels aliments

- **La majoria de persones compren als grans supermercats. La fruita i la verdura, això sí, gairebé totes la compren en fruiteries que tenen prop de casa.** Cal apuntar, però, que aquests espai no treballen sempre amb producte de proximitat i de temporada. Algunes de les persones entrevistades compren la fruita i verdura al Mercat.
  - **El criteri que fan servir per triar l'establiment és la proximitat:** sempre compren en botigues que tenen a prop de casa. El criteri de proximitat de l'establiment s'observa molt clarament en les fruiteres: la majoria de les persones apunten que estan al seu mateix carrer. Les persones de Poble-Sec entrevistades han posat sobre la taula que les fruiteries que tenien prop de casa han tancat i que per això han passat a comprar-les al supermercat.
- Hi ha quatre persones que han apuntat que van a la carnisseria, i una persona compra la carn i el peix en el mercat itinerant que es fa setmanalment a La Marina.
- **El criteri que més prima a l'hora de comprar és el bon estat dels aliments:** quan són frescos, volen que no es vegin massa madurs, que tinguin una aparença *maca*. **El preu, si bé és secundari respecte la frescor, també és un criteri que té importància.** A més, moltes de les persones entrevistades també escullen productes que coneixen i que hi tenen confiança i moltes apunten que miren la data de caducitat.
  - **La majoria de gent fa una compra setmanal al supermercat. La fruita i verdura la compren amb més freqüència, cada tres o quatre dies.** Així mateix, són moltes les persones que apunten que van a la botiga del barri quan se'ls acaba algun aliment i encara no és moment de fer la propera compra setmanal. Hi ha dues persones que fan una compra general 1 vegada al mes, i una altra que compra diàriament.

#### Tècniques de cuina:

- **Bona part de les persones entrevistades cuina les verdures bullides.** Això es deu a que moltes de les que es compren són congelades. Una altra tècnica que utilitzen molt és cuina amb paella i fogons per fer saltejats, i per fer carns i peixos a la planxa. Hi ha poques persones que cuinen els aliments fregits.
- **La majoria fa servir el forn;** algunes persones diuen que hi fan algunes verdures perquè d'aquesta manera n'aconsegueixen menjar més parts. Molt poques persones cuinen al vapor, tot i que algunes fan alguns peixos seguint aquesta tècnica. La majoria de persones només utilitza el microones per escalfar, no per cuinar.
- **Cap de les persones entrevistades ha apuntat que usi les fruites en receptes, sempre expliquen que les mengen de postres o soles.**

#### Els àpats:

- Totes les persones entrevistades diuen que seuen a taula per menjar. Els que viuen amb família, ho fan conjuntament. La majoria miren la televisió o escolten la ràdio. Algunes aprofiten per parlar.
- La majoria de les persones no fa molts àpats en espais de restauració per motius econòmics. Algunes de les persones entrevistades que no cuinen, dinen a fora. Ho fan perquè no tenen coneixements de cuina i també perquè els resulta que és una excusa per poder sortir fora de casa.

#### Malbaratament alimentari domèstic:

- **A totes les persones entrevistades els passa que a vegades els sobra menjar de les receptes que han cuinat. Apunten, però, que no és un aspecte que els passi de forma recurrent.**



- Quan tenen sobres les guarden a la nevera i les mengen en un altre àpat, ja sigui el sopar, sigui el dinar de l'endemà. La majoria de persones el que fan és escalfar de nou el plat. **Són poques les persones que en fan noves receptes d'aprofitament:** algunes fan remenats amb ous, d'altres purés i *potages*, i croquetes.
- **La majoria de persones no utilitzen les parts que normalment no es consumeix dels aliments.** Algunes persones diuen que quan cuinen verdures al forn n'utilitzen les fulles exteriors que queden cruixents, d'altres diuen que utilitzen els talls de la carxofa i de la coliflor, i d'altres utilitzen algunes fulles (com les del porro) per fer caldos. Les persones que no les utilitzen diuen que no ho fan perquè no saben com fer-ho, però reconeixen que si coneguessin receptes, es podrien animar a cuinar-les.

## 2.2 CONCLUSIONS PERSONES QUE REBEN AJUDES ALIMENTÀRIES:

Pel que fa a les persones que reben ajudes alimentàries, s'han realitzat 19 entrevistes. Aquests són els principals resultats que s'han obtingut:

### Dieta

- En general totes les persones prenen llet per a l'esmorzar: molts infants l'acompanyen de cacau soluble i els adults de cafè. Algunes persones entrevistades mengen hidrats de carboni en format de galetes o de torrades. Algunes apunten que per esmorzar mengen fruita, però no ho fa la majoria. Hi ha moltes persones que consumeixen productes de brioixeria i dolços, especialment els infants.
- Els dinars solen consistir en hidrats de carboni en format de pasta, arròs i llegums de pot sobretot, poca quantitat de verdura i de proteïna. **Hi ha una manca de peix i de varietat de carn.**
- **En general la gent menja verdura cada dia.** La mengen sobretot com a acompanyament dels plats principals en format de samfaina. **Pel que fa a la fruita, no totes les persones entrevistades en mengen de forma diària.** N'hi ha algunes que en consumeixen dues vegades, a l'esmorzar i al berenar.
- **En general, les persones entrevistades consideren que la seva dieta és saludable,** tot i que algunes d'elles consideren que han de millorar certs punts i que seria interessant rebre algun tipus de formació per a aprendre com fer-ho. Moltes persones apunten que els manca consumir peix. Poques persones diuen que la seva dieta no és gens saludable. **Algunes, això sí, apunten que podrien tenir una dieta més saludable si tinguessin més recursos econòmics.**

### Obtenció d'aliments

- **Les donacions d'aliments són variades, però el que més abunden són productes secs** (arròs, pasta, llegums seques, llegums secs i verdures de pot), **làctics, ous. La quantitat de verdura i de fruita fresca sol ser escassa.** Algunes de les persones entrevistades apunten que **el temps de conservació a les llars dels productes frescos que reben és molt baix.**
- **Les persones entrevistades apunten que reben una quantitat suficient de fruita i verdura fresca. Ara bé, cal puntualitzar que la majoria de persones no té un consum de fruita suficient.**
- **Moltes persones han de complementar la seva dieta amb petites compres que fan al supermercat.** Aquestes compres es fan en el dia a dia. Quan van al supermercat **es fixen, en general, en el preu i les ofertes.** Algunes apunten que es fixen en la qualitat i en les dates de

caducitat. Alguna de les persones entrevistades apunta que les fruites i verdures fresques les compra en fruiteries.

- En general, les persones no es troben en la situació de rebre grans quantitats d'un mateix aliment. Només els passa en casos puntuals amb les taronges, , que en fan suc, i amb productes no peribles com per exemple el tomàquet fregit.
- Generalment, les persones coneixen tot el producte que reben i coneixen receptes per cuinar-los. En alguns casos concrets, però, sí que s'han trobat amb alguns productes que no coneixen producte (*soja verda, dragon fruit*). El que han fet és buscar per internet com menjar-lo o han preguntat a les treballadores de l'entitat social.



### Conservació i manipulació d'aliments

- La majoria de persones guarden les verdures fresques a la nevera, excepte les que típicament es deixen fora com les patates, les cebes, els tomàquets. Les fruites, en canvi, les solen deixar fora la nevera en una fruitera.
- **La majoria de persones no acostuma a congelar ni les fruites i les verdures,** però algunes sí que ho fan amb la samfaina una vegada la tenen feta.
- **Generalment, les persones guarden les verdures tal com les reben a la nevera, no les manipulen.** Algunes persones les renten amb aigua abans de guardar-les i altres els tallen les parts madures o les que consideren "no comestibles".
- **La majoria de persones no utilitzen tècniques de conservació de les verdures,** però n'hi ha una que apunta que talla les pastanagues i les congela perquè durin més temps.
- **La majoria de persones entrevistades no fan conserves amb els aliments** perquè no en saben o perquè no ho consideren necessari.
- **Són pocs els casos en els quals les persones han hagut de tirar aliments perquè se'ls hagin fet malbé.** Si ha passat, ha sigut sobretot amb fruites, especialment quan reben donacions relativament grans de taronges.
- Les persones entrevistades consideren que seria interessant rebre formació sobre com conservar més temps els aliments.

### Tècniques de cuina:

- En la major part dels casos, la persona que va a buscar els aliments, és la mateixa que els cuina a casa. És imprescindible remarcar que bona part de qui ho fa són dones que conviuen amb les seves parelles i fills.
- **El sistema més utilitzat per cuinar són els focs. L'ús del forn és molt eventual per motius econòmics.**
- **Les verdures se solen cuinar bullides, mai al vapor.** Sí que es cuinen, però, saltejades: hi ha moltes persones que les consumeixen en forma de samfaina per acompanyar els seus plats.
- **Les fruites no se solen menjar cuinades.** Algunes de les persones entrevistades, això sí, apunta que amb les fruites madures en fa batuts. N'hi ha d'altres que en fan sucs.
- Molt poques vegades es troben amb aliments dins la cistella de donacions que reben que no saben com cuinar. Si s'hi troben, busquen receptes per poder fer-ho.

### Els àpats:

- **La majoria de persones entrevistades concep els àpats com un espai relacional familiar.** Les famílies s'asseuen juntes a taula, especialment als sopars. Les famílies amb infants petits no solen dinar juntes perquè els infants dinen a l'escola. Hi ha altres persones que mengen en horaris diferents dins de la família en funció de si alguns membres treballen o no.
- Es mengen molts plats de cullera; sopes, purés, i estofats de verdures, carn i peix. Hi ha persones que mengen molta amanida, però en menor quantitat.

### Malbaratament alimentari domèstic:

- **Les persones entrevistades apuntes que a les seves llars no malbaraten aliments.**
- Quan tenen sobres d'aliments, les guarden a la nevera i les consumeixen en un altre moment. Ara bé, a partir de les sobres no en fan noves receptes. Hi ha persona, però, que apunten que determinades sobres d'aliments, com per exemple l'arròs o la pasta, no la guarden.
- **La major part de persones entrevistades exposen que no aprofiten les parts dels aliments que generalment no es consumeixen.** No ho fan perquè desconeixen de quina manera es podria fer, tot i que apunten que els agradaria conèixer algunes receptes. Hi ha fulles de determinades verdures, això sí, que utilitzen per fer caldos.

## 2.3 CONCLUSIONS COMPARATIVES ENTREVISTES

Pel que fa a les dietes, s'ha observat que la majoria de persones entrevistades esmorzen, algunes dolços i d'altres plats salats. Cal ressaltar el fet que tots dos grups han assenyalat que no consumeixen fruita en aquest àpat. Pel que fa als dinars i sopars, tampoc s'observen diferències: en tots dos casos es consumeixen hidrats, que en algunes ocasions s'acompanyen de verdures.

En el consum de fruita i verdura, en canvi, sí que poden observar-s'hi diferències. **Mentre que les persones que no reben ajudes alimentàries apunten que consumeixen més fruita que verdura, les persones que reben ajudes alimentàries assenyalen que consumeixen més verdura que fruita.** Una de les causes d'aquesta diferència pot raure en el fet que, malgrat que les canalitzacions són diverses, no tenen un contingut de producte fresc suficient, especialment de fruites.

**Tots dos grups poblacionals consideren que les seves dietes són saludables.** Ara bé, en termes generals, les persones que no reben donacions alimentàries consideren que els manca fer un major consum de llegums. En canvi, les persones que reben ajudes alimentàries puntualitzen que els manca consumir peix. Cal tenir en compte que la majoria de donacions alimentàries contenen productes secs i llegums enllaunats, un aspecte que pot propiciar que les dietes de les persones que els reben sigui rica en consum de lleguminoses. Malgrat que **la percepció sigui en tots dos casos que se segueixen dietes saludables, a través de les entrevistes s'ha observat que la quantitat de fruita i verdura que s'ingereix no és suficient.** Aquest resultat, com observarem més endavant, s'ha corroborat a través de les enquestes.

Pel que fa a les **compres d'aliments, tots dos grups assenyalen que l'espai on més els consumeixen són els supermercats.** Cal assenyalar, però, que un bon gruix de les persones entrevistades ha apuntat que les compres de fruita i verdura les realitza a les fruiteries i no pas als supermercats. Els criteris de compra que utilitzen **les persones entrevistades són similars: les persones que reben ajudes alimentàries, quan les complementen a través de compres, es guien principalment**

**pel preu, i les que no en reben ho fan per la qualitat dels productes i en segon terme pel seu preu.** Cap de les persones entrevistades ha apuntat que el seu criteri de compra és la proximitat, la temporada o el fet que els aliments siguin ecològics. Així mateix, és important ressaltar que **tots dos grups poblacionals escullen l'espai on comprar els aliments seguint un criteri de proximitat.** Per tant, una primera conclusió que es pot extreure de les entrevistes és el fet que no se segueixen els principis de l'alimentació sostenible a l'hora de fer les tries d'aliments. Caldrà, però, establir quines en són les causes i quina força té cada una d'elles: econòmiques, percepció que l'alimentació fresca de proximitat és més cara, falta sensibilització, etc.

Una vegada els aliments han arribat dins les llars, la **conservació que se'n fa és bàsica en tots dos grups poblacionals.** Es diferencia entre els aliments que es posen dins la nevera i el que no, però no es fa esment de la correcta separació en espais dels aliments que es guarden fora la nevera, ni s'apliquen trucs de conservació dels productes frescos. Així mateix, no hi ha cap grup que elabori conserves de forma regular, o bé perquè desconeixen com fer-ho, o bé perquè no disposen de temps per fer-ho.

Pel que fa als hàbits de cuina, en primer lloc, cal destacar que qui s'encarrega de fer-ho són les dones i, en la majoria de vegades, també són aquestes les que realitzen la tasca d'obtenir els aliments. S'observa, doncs, un gran biaix de gènere. En segon lloc, **cal destacar que cap dels dos grups poblacionals utilitza de forma regular les fruites per cuinar.** Aquesta podria ser, doncs, un dels motius pel qual el consum de fruita seria insuficient. Així mateix, **la tendència que existeix és la de cuina les verdures bullides** i no pas al vapor. Aquesta, no permet obtenir tots els nutrients i propietats de les verdures.

**La gran diferència pel que fa als hàbits de cuina entre tots dos grups rau en l'ús que es fa del forn:** les persones que reben ajudes alimentàries no l'utilitzen perquè comporta un alt ús energètic i, per tant, amb un cost associat alt. Pel que fa als hàbits de menjar, tots dos grups apunten que ho fan de forma conjunta. Sembla, doncs, que es conceben els àpats com uns espais relacionals.

Les persones que reben ajudes alimentàries assenyalen que a les seves llars no es produeix malbaratament. En canvi, les persones que no en reben, apunten que se'n produeix però de forma esporàdica.

**No s'observen grans diferències pel que fa a les tècniques d'aprofitament d'aliments que es desenvolupen a les llars.** Si es produeixen sobres, les persones entrevistades apunten que les guarden i les consumeixen posteriorment, però no en fan receptes d'aprofitament. Això es deu, en moltes ocasions, al fet que les sobres que es produeixen són de receptes ja cuinades i no pas d'aliments concrets. Tot i així, cal apuntar que també és possible realitzar receptes d'aprofitament amb aquests tipus de sobres. Pel que fa a les parts que generalment no es consumeixen dels aliments, cap dels dos grups les aprofita de forma regular per desconeixement de les receptes.





### 3. CONCLUSIONS DE L'ENQUESTA

Aquesta enquesta ha rebut un total de 378 respostes, el 75% de les quals eren de veïnes i veïns del Districte de Sants-Montjuïc. La majoria de respostes obtingudes (el 36% del total) són de persones que viuen al barri de Sants. Els resultats, doncs, tenen un biaix. Així mateix, s'han obtingut poques respostes de les persones receptores d'ajudes alimentàries (el 8% del total de la mostra). També és remarcable el fet que la majoria de respostes són de dones, un aspecte que deixa entreveure el biaix de gènere existent en el camp de l'alimentació.

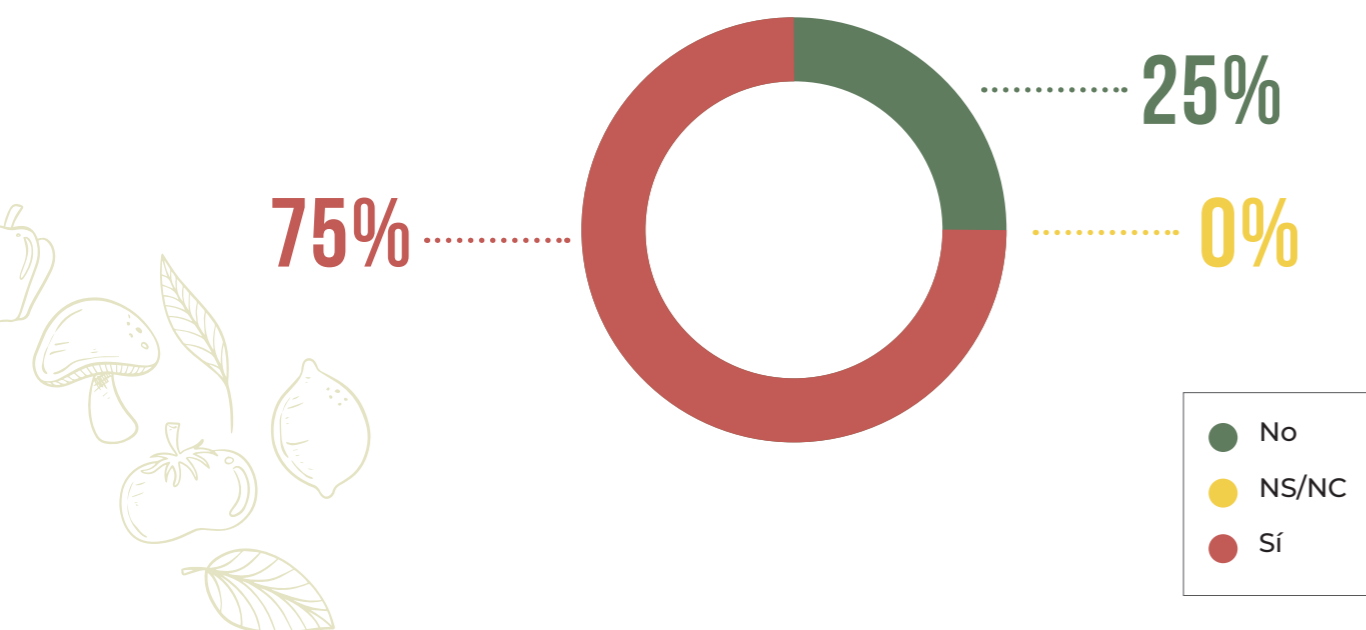
L'enquesta s'ha de forma electrònica i també a peu de carrer. Es va considerar que no totes les persones tenen accés a internet o mitjans electrònics per poder respondre-la, i per tal de poder tenir una mostra el més representativa possible, es va fer també a peu de carrer als barris de Sants-Badal i de La Marina.

Aquesta enquesta ha emprat preguntes de qüestionaris estàndards, tals com el test de l'alimentació sostenible de l'Ajuntament de Barcelona<sup>2</sup> i l'enquesta d'inseguretat alimentària<sup>3</sup>, per tal de poder establir comparacions entre les dades extretes i altres estudis.

#### Participació total a l'enquesta:

- A l'enquesta van participar un total de 378 persones, el 75% de les quals viuen al Districte de Sants-Montjuïc.

Vius i/o resideixes habitualment al districte de Sants-Montjuïc?

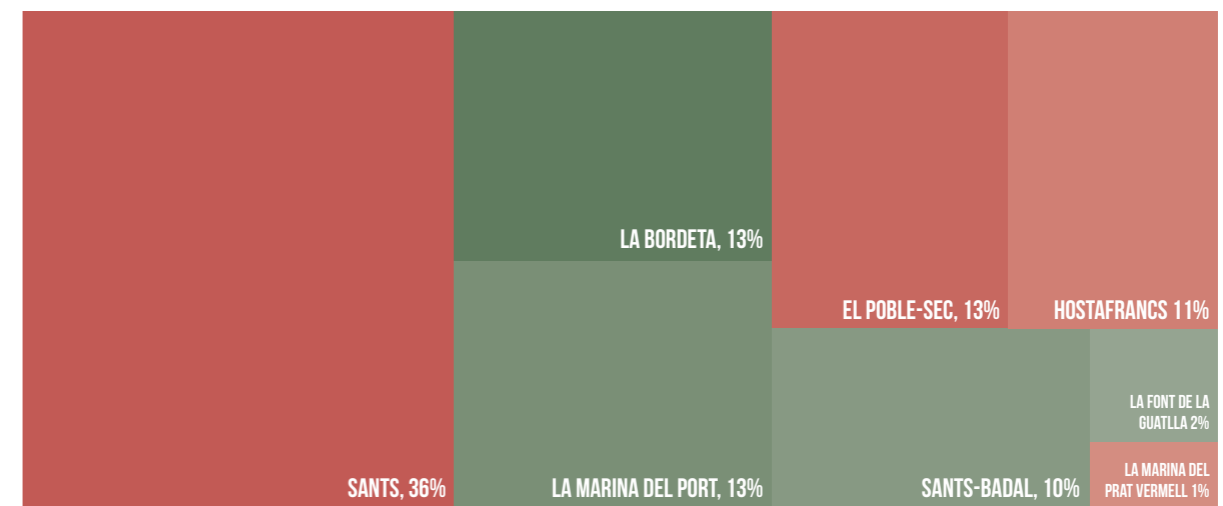


<sup>2</sup>Ajuntament de Barcelona 2021. El test de l'alimentació sostenible. Disponible a: <https://alimentaciosostenible.barcelona/ca/alimentem-nos-be/el-test-de-lalimentacio-sostenible>

<sup>3</sup>Coates, J., Swindale, A., Bilinsky, P., 2007. Escala del Componente de Acceso de la Inseguridad Alimentaria en el Hogar (HFIAS) para la Medición del Acceso a los Alimentos en el Hogar: Guía de Indicadores, versión 3. Washington; [https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/HFIAS\\_SP\\_v3\\_2007.pdf](https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/HFIAS_SP_v3_2007.pdf)

- Els barris amb una major participació en l'enquesta han estat:
  - Sants amb un 36% de les respostes, seguit de La Bordeta, la Marina del Port i Poble Sec, tots tres amb un 13% de participació.
  - Després ve Hostafrancs i Sants-Badal amb un 11% i un 10% de participació, respectivament.
  - I els barris amb menor representació a l'enquesta són la Font de la Guatlla i la Marina del Prat Vermell, amb un 2% i un 1% de representació.

#### Barris de residència de les participants



#### Dades socioeconòmiques:

- Com és habitual en enquestes sobre alimentació, la majoria de les participants han sigut dones, un 72%, mentre que els homes representen un 27% de les participants, i la resta són persones que s'identifiquen amb un gènere no binari (1%).
- L'edat mitjana de les participants a l'enquesta residents al districte és de 44 anys. La persona més jove a participar tenia 11 anys, mentre que la més gran en tenia 90. La mostra total de l'enquesta es distribueix en les següents categories:

FRANJA D'EDAT (ANYS)	NÚMERO DE PARTICIPANTS	% RESPECTE EL TOTAL
11-30	57	20%
31-50	145	51%
51-70	69	24%
71-90	13	5%

- La gran majoria de les participants (93%) conviuen amb altres persones amb qui comparteixen aliments, i d'aquests, el 54% ho fa amb almenys 1 menor de 16 anys.
- Respecte al nivell superior d'estudis de les participants, el 77% han cursat estudis superiors com universitat o formació professional, mentre que només el 2% no ha acabat els estudis primaris. De la resta, el 7% ha finalitzat estudis primaris/EGB, i el 14% restant ha finalitzat els estudis secundaris.



- En referència al nivell d'ingressos mensuals de les llars de les participants, el 15% no arriben als 1000€ mentre que el 5% supera els 5000€. La resta de participants es troben repartides entre els (1000-2000)€/mes, els (2000-3000)€/mes i els (3000-5000)€/mes, que representen el 29%, el 26% i el 25% respectivament.
- De la mostra total de participants, **només el 27% han realitzat o conviuen amb algú que ha realitzat algun procés migratori.**

#### Ajudes alimentàries:

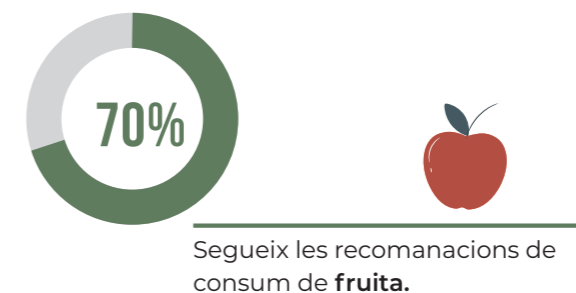
- Hi ha **23 participants** que són receptores de donacions d'aliments i representen el **8% del total.**
- D'aquestes, **gairebé el 60% considera que no rep prou fruites i verdures fresques**, mentre que el 27% creu que en rep suficients només en determinades ocasions.
- La majoria de les persones receptores de donacions d'aliments (57%) no poden escollir el que s'enduen a casa, mentre que el 24% ho pot fer només en determinades ocasions.
- **Pel que fa a l'adequació cultural** dels aliments que es canalitzen a les persones que reben ajudes alimentàries, **el 32% considera que no ho són**, el 41% considera que sí, i el 23% restant considera que només en algunes ocasions reben donacions d'aliments culturalment adequades.
- El 59% de les participants receptores de donacions d'aliments consideren que aquestes no els permeten tenir una dieta variada, equilibrada i saludable, mentre que el 27% creu que sí que els ho permeten.

#### Dietes:

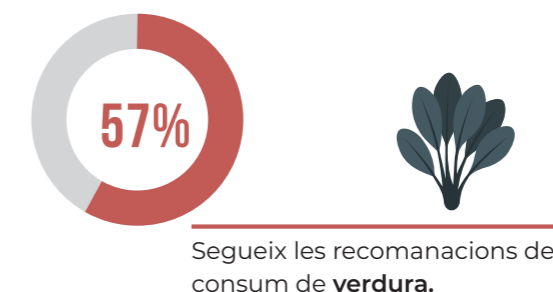
- **El 86% de les participants consideren que segueixen una dieta saludable**, la majoria de les quals (el 56%) creu que la segueixen de forma general però que els agradaria incloure canvis per millorar-la.



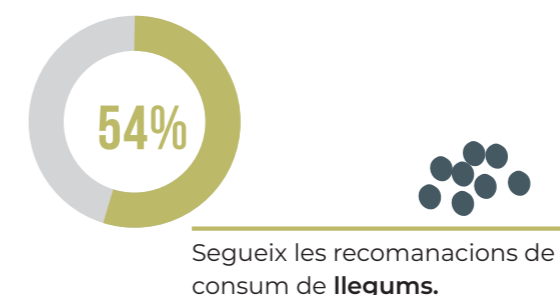
- **El 70% de les participants va consumir almenys entre 2 i 3 peces de fruita al dia durant la setmana anterior de l'enquesta**, i el 30% restant en va consumir menys. Cal destacar que el 63% de persones que no consumeixen les racions recomanades de fruites, consideren que tenen una dieta saludable.

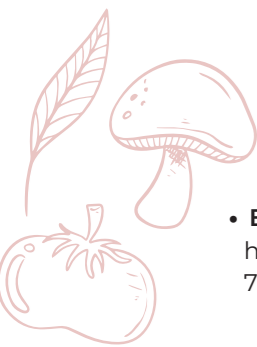


- **El 57% de les participants va consumir almenys 2 racions completes de verdura i hortalisses al dia durant la setmana anterior de l'enquesta**, i el 43% restant en va consumir menys. Cal destacar que el 72% de persones que no consumeixen les racions recomanades de verdures i hortalisses, consideren que tenen una dieta saludable.



- **El 54% de les participants va consumir 2 o més racions de llegums durant la setmana anterior a la realització de l'enquesta**, i el 46% restant en va consumir menys. Cal destacar que el 79% de persones que no consumeixen les racions recomanades de fruites, consideren que tenen una dieta saludable.





- El 28% de les participants va consumir 1 o més racions de carn vermella o processada (salsitxes, hamburgueses, elaborats carnis o embotits) al dia durant la setmana anterior de l'enquesta, i el 72% restant en va consumir menys d'una ració diària.

#### Criteris i hàbits de compra:

- El 50% de les participants diu que el criteri que prima quan fan la compra és "com ha estat produït, si té poc plàstics, quins additius li han posat, quina qualitat nutricional té, si és ecològic o de proximitat...". El 26% valora "la qualitat per sobre de tota la resta", i el 16% prioritza que siguin d'una marca coneguda. Finalment, només una minoria (8%) prioritza el que sigui barat i que tingui un embolcall bonic.

- El 75% de les persones que han contestat l'enquesta diuen que a casa seva compren, cuinen i mengen plegades, mentre que el 17% ho fa de forma esporàdica, i el 8% restant, compren cuinen i mengen soles.

- Del total de participants, el 66% considera que al seu barri hi ha moltes opcions de consum sostenible com mercats verds de pagès, restaurants sostenibles i botigues ecològiques i a granel, entre d'altres; mentre que el 22% dubta si hi ha algun supermercat ecològic, i el 12% restant no sap de l'existència d'opcions de consum sostenible al seu barri.

**Els barris on hi ha més gent que considera que hi ha opcions de consum sostenible són Sants-Badal i Sants**, seguits d'Hostafrancs, la Bordera i el Poble-Sec. Mentre que La Font de la Guatlila i la Marina del Prat Vermell són els barris on les seves veïnes participants creuen que hi ha menys opcions d'alimentació sostenible.

- Pel que fa al consum d'aliments fora de la llar, el 47% de les participants no van consumir cap àpat fora de la llar durant la setmana anterior a l'enquesta, i el mateix percentatge de participants va declarar haver-ho fet entre 1 i 2 vegades. Finalment, només el 6% restant va consumir 3 o més àpats fora de casa.

- El 95% de les participants declaren comprar habitualment al seu barri de residència. No s'ha observat una diferència entre barris en referència a la proporció de gent que hi fa la compra habitualment.

- El 89% de les participants troben tots els aliments que volen consumir i que són culturalment acceptats per la seva dieta al seu barri de residència.

- La compra de fruites i verdures està bastant igualada entre la gent que la fa la compra a botigues petites (49%) i les que ho fan a mercats, cooperatives de consum, pagesos i productors locals (40%), mentre que el 10% ho fan en línia o grans superfícies.

- Respecte al consum de fruita, el 61% de les participants compra fruita que es pugui mantenir forces dies a casa en bon estat, el 47% dels quals diuen que els dura aproximadament una setmana. En canvi, hi ha un 39% de participants que compren fruita que sigui prou madura per consumir-la ràpidament, i d'aquests, el 63% diuen que els dura menys d'una setmana.

- El 39% de les participants declara utilitzar fruïteres perquè la fruita acabi de madurar a casa, mentre que un 21% declara no posar-la a la nevera i utilitza una fruïtera perquè acabi de madurar, i a més, intenten separar-la per tipologia segons la maduració dels fruits (fruits que a temperatura ambient maduren ràpidament com la poma, pera, plàtan i albercoc, en comparació amb fruits que a temperatura ambient maduren lents com la taronja, llima, mandarina, pinya, raïm, meló i maduixa). Finalment, un 20% conserva la fruita a la nevera fins que l'ha de consumir, i un 19% també, però la treu una estona abans de menjar-la perquè estigui menys freda.

- El 95% de les participants diu que la manera més habitual de consumir la fruita és fresca.
- El mètode de cocció més comú per la verdura és bullida (57%), seguida de "al vapor" i saltejada, amb un 17% totes dues. Una 4% de les participants la cuina de totes maneres, mentre que només un 1% la cuina habitualment al forn.
- El 76% de les participants mengen habitualment assegudes a la taula, mentre que la resta ho fan asseguts al sofà (6%) i un 5% mirant la televisió, o d'altres maneres.
- El 71% de les participants cuinen com a mínim una hora al dia, el 25% cuina habitualment una mitja horeta, i la resta (4%) normalment menja fora o compra plats preparats.

#### Coneixença del sector primari i relació amb l'entorn rural:

- El 62% de les participants diuen conèixer de prop el món rural d'on surten els aliments, ja sigui perquè venen de família pagesa, visiten sovint a productors, o bé en coneixen tot i no tenir-hi una relació directa. El 38% restant declara no conèixer de prop el món rural, o bé perquè són molt urbanites i no els interessa, o bé, exposen que de tant en tant visiten algun hort urbà.

- A la pregunta, si coneixen l'origen i qui ha produït un enciam que tinguin a la nevera, només el 7% de les participants declaren saber el nom del pagès o pagesa que l'ha conreat i les condicions en què treballa. En canvi, un 48% de les participants saben si és de proximitat, però no la productora personalment; mentre que el 45% restant no sap ni on ni qui l'ha produït.

- Pel que fa a cultivar el seu propi menjar, hi ha una minoria de les participants (22%) que tenen un hort urbà o alguna parcel·la al poble. En canvi, al 51% de les participants els agradaria tenir un hortet però no el tenen, i finalment, el 28% restant no en té ni té temps per tenir-ne un.

- El 65% de les participants declaren ser les encarregades de comprar i cuinar a casa seva. D'aquestes, el 77% són dones, el 22% homes i la resta no binàries. Mentre que el 27% de les participants cuinen "de vegades", el 66% de les quals són dones, el 33% homes i l'1% no binàries.



#### Malbaratament alimentari domèstic:

- Les persones participants declaren malbaratar, de mitjana, 260 grams a la setmana.
- Un 39% de les participants diu que no malbaraten gens a casa seva, les quals s'inclouen entre el 70% de llars que malbaraten per sota de la mitja de la mostra, i el 61% restant declara malbaratar més de 260 gr a la setmana. El valor màxim de malbaratament declarat per una participant ha estat de 3kg a la setmana.
- Només un 4% creu malbaratar més que a la resta de llars de Barcelona, mentre que un 15% considera que malbarata el mateix que la resta. La gran majoria (81%), creuen que malbaraten menys que a la resta de llars de Barcelona. **Quan es produeix malbaratament, s'identifiquen com a causes principals la mala planificació (38%), la mala conservació dels aliments (26%) i el no aprofitar les sobres (17%).**
- El 76% de les participants mengen les sobres un altre dia, el 14% en fan receptes d'aprofitament, i la resta les llencen.

#### Accés a l'alimentació i inseguretats alimentària:

- Durant les quatre setmanes prèvies a l'enquesta, el 19% (n=52) de les participants ha indicat que ella o algú de la seva llar s'ha preocupat no tenir suficients aliments a la seva llar.

Al 62% (n=32) d'aquestes considera que els ha succeït poques vegades (una o dos vegades en les últimes 4 setmanes), mentre que el 15% (n=8) els ha passat freqüentment (més de 10 vegades).

- Durant les quatre setmanes prèvies a l'enquesta, el 14% (n=40) de les participants, o algú de la seva llar, no va poder menjar els seus tipus d'aliments preferits a causa d'una falta de recursos.

Al 55% d'aquestes participants, els ha passat poques vegades (n=22), mentre que amb freqüència li ha succeït al 18% (n=7) d'elles.

- Durant les quatre setmanes prèvies a l'enquesta, el 12% (n=33) de les participants, o algú de la seva llar, no va haver de menjar una varietat limitada d'aliments degut a la falta de recursos.

A la majoria d'aquestes participants els ha succeït poques vegades 61% (n=20) d'aquestes participants, mentre que el 15% (n=5) els ha succeït freqüentment (més de 10 vegades).

- Finalment, el 13% de les participants (n=35) els ha succeït que, elles o algú de la seva llar hagi hagut de menjar aliments que no desitjava degut a la falta de recursos per obtenir-ne d'altres durant les 4 setmanes prèvies a l'enquesta.

A la majoria d'aquestes participants els ha succeït poques vegades 60% (n=21) d'aquestes participants, mentre que el 14% (n=5) els ha succeït freqüentment (més de 10 vegades).

**El 8% de les participants (n=22) han patit una situació d'inseguretat alimentària lleu, el que es descriu com que es preocupen per no tenir suficients aliments a la seva llar i/o mengen una dieta més monòtona de la desitjada i/o que inclús, mengen alguns aliments considerats no desitjables.**

Pel que fa a la distribució de la inseguretat alimentària, s'observa que **els barris on hi ha un percentatge més elevat de persones que en pateix són Sants-Badal i La Marina del Port**. Pel que fa a la distribució per gènere, **hi ha més dones que apunten patir inseguretat alimentària**. Tot i així, cal puntualitzar que la majoria de respostes de l'enquesta les han dut a terme dones, un motiu que afecta en la distribució de dades en aquest camp. Per altra banda, els estudis i l'edat no són criteris que facin variar el percentatge de persones que pateixen inseguretat alimentària. Sí que ho és, en canvi, el nivell d'ingressos: **augmenta la severitat de la inseguretat alimentària a mesura que disminueixen els ingressos, especialment quan aquests són inferiors a 1.000€/mes**. Per últim, no s'observa que creixi el nivell d'inseguretat alimentària quan es reben donacions d'aliments.



## 4. CONCLUSIONS COMPARATIVES ENTRE LES ENTREVISTES I LES ENQUESTES



**Pel que fa a les dietes, no s'observen diferències molt rellevants entre l'enquesta i l'entrevista. És remarcable el fet que bona part de les persones participants consideren que tenen una dieta saludable però, no realitzen un consum suficient de fruita i verdura.** Les dades recollides a través de l'enquesta ho mostres: el 63% de les persones que no consumeixen les racions recomanades de fruites, consideren que tenen una dieta saludable, i el mateix passa amb el 72% de les que no consumeixen les racions recomanades de verdures.

Pel que fa al consum específic de fruita i verdura, **l'enquesta sembla ratificar allò que apuntaven les entrevistes realitzades a persones que no reben donacions alimentàries: les persones consumeixen més fruita que verdura**. Tal com s'ha observat a les entrevistes, els plats principals dels àpats solen tenir molta presència d'hidrats, i les verdures es conceben com un acompanyament. Ara bé, cal puntualitzar que més de la meitat dels enquestats (el 57%) fa un consum suficient de verdures i hortalisses.

Pel que fa al consum de fruita, els resultats de les entrevistes i les enquestes es contradiuen. A les entrevistes, bona part de les persones no en feia un consum suficient mentre que, a l'enquesta, el 70% apunta que sí que el fa. Aquesta diferència es poden deure a que bona part de la mostra entrevistada eren usuàries d'entitat socials del districte del districte, majoritàriament enfocades a millorar la qualitat de vida de la població que es troba en risc d'exclusió social. Aquest sector de la població tendeix prioritzar la compra d'aliments econòmics i energèticament densos i de baix valor nutricional, el que comporta un menor consum de productes frescos i de proximitat (Moragues-Faus, A., 2020).

Els hàbits de cuina que s'havien observat a les entrevistes s'han ratificat amb l'enquesta. **En la majoria dels casos, les fruites es consumeixen fresques**. Així mateix, **la tècnica més habitual de cocció de les verdures és l'ebullició** (57% de les participants).

Tenint en compte els resultats de la diagnosi, es considera primordial promoure l'alimentació saludable al districte posant especial rellevància en la necessitat d'augmentar el consum de verdura i llegums, dos grups d'aliments que es consumeixen en menor quantitat que la fruita. Així mateix, també es considera un aspecte clau la promoció de noves tècniques de cuina d'aquests dos grups d'aliments, especialment de les verdures, per tal que es puguin consumir aprofitant-ne tots els nutrients.

**Si ens fixem en les persones que reben ajudes alimentàries, el 60% considera que no rep prou fruites i verdures fresques, i el 27% considera que només ho fa en determinades ocasions. Aquest fet contrasta amb la percepció que es va apunta a les entrevistes**, on la majoria de persones va puntualitzar que les donacions alimentàries contenien suficient fruita i verdura. Cal apuntar, però, que al seu torn aquest fet contrastava amb el consum insuficient que es realitzava de fruita i verdura. S'observa, doncs, que la percepció del consum de fruita i verdures podria estar alterada. La Fundació Espigoladors va realitzar un estudi l'any 2020 on va constatar que a les entitats socials no es realitzava una canalització suficient de producte fresc. Són múltiples els factors que ho causen, però ressalta el fet que són productes peribles i que, per tant, requereixen de moltes mesures de conservació.

Pel que fa a les donacions d'aliments, també cal posar sobre la taula el fet que **el 55% de les persones enquestades considera que els aliments que reben o bé no els permeten, o bé no els permeten en totes les ocasions, gaudir d'una dieta culturalment adequada**. Cal recalcar que, segons la FAO, l'alimentació saludable i sostenible ha de tenir en compte que les persones gaudeixin d'una dieta que els resulti adequada a la seva cultura, tant pel que fa a l'accés al producte com a la seva cuina<sup>4</sup>.

<sup>4</sup>FAO y OMS. 2020. Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. Roma. <https://doi.org/10.4060/ca6640es>

Així, la diagnosi ha ratificat la importància de treballar en la generació de nous models d'ajudes alimentàries. Aquestes hauran de comptar amb tot el conjunt d'aliments que permeti a les persones gaudir d'una alimentació saludable, sostenible i culturalment adequada. A més, caldrà que siguin models empoderadors que defugim de l'assistencialisme.

Els criteris de compra que s'utilitzen sí que mostren diferències remarcables. **Mentre que a través de les entrevistes es va observar que, a l'hora de realitzar compres d'aliments, les persones se solien basar en la qualitat dels aliments i el preu, a l'enquesta ha primat, amb un 50% de les respostes, el criteri del model de producció i de la proximitat.** Cal puntualitzar que, el fet que l'enquesta estigui feta a través d'un conjunt d'opcions, pot modificar la percepció de cada una de les respostes. Ara bé, la resposta que s'ha assolit a través de l'enquesta encaixa amb els resultats sobre la coneixença de l'origen dels aliments. Quan es pregunta a les i els participants si coneixen la procedència d'un enciam que poguessin tenir a la nevera, el 7% apuntava que coneix el nom de la productora, i el 48% coneix que és de proximitat.

**Pel que fa als espais de compra,** a l'entrevista ressaltaven els supermercats. Ara bé moltes de les persones apuntaven que **les fruites i verdures fresques les consumien en comerços locals** tals com fruiteries que, cal puntualitzar, no treballen sempre amb criteris de proximitat i temporalitat. A l'enquesta s'ha observat que només un 10% de la mostra consumeix fruites i verdures dels supermercats i que la resta ho fa, o bé en botigues petites, o bé a través de cooperatives o compra directa. Per tant, **els resultats de l'entrevista s'han ratificat a través de l'entrevista.**

**Pel que fa als llocs de compra, el 95% de les persones entrevistades consumeix els aliments al seu barri de residència.** El mateix s'observava a les entrevistes, on la majoria de persones apuntava que un dels criteris que utilitzen per triar establiment era la proximitat. Aquest punt és de gran utilitat perquè recalca la importància que té promoure que en tots els barris s'hi puguin trobar comerços de circuit curt i venda directa que comercialitzin productes de proximitat i de temporada.

Per altra banda, totes dues tècniques d'investigació han permès establir que la **majoria de persones entén l'alimentació com un espai relacional:** mengen acompanyats de la família. Aquest és un punt molt rellevant perquè denota que la **valoració social que es produeix dels aliments va més enllà de la seva entesa com a meres mercaderies.** En aquesta línia, un punt central per a la promoció de la sobirania alimentària i l'aprofitament alimentari és, precisament, aquest canvi de percepció del valor dels aliments. **També té un paper rellevant en aquest camp el fet que al 51% de les persones enquestades els agradaria tenir un hortet.** Perquè les persones passi a valorar els aliments, és molt important que tinguin contacte amb el seu origen; la terra agrícola. En un entorn urbà, aquest s'aconsegueix a través de la participació en horts comunitaris o amb l'elaboració d'un hort urbà propi. La diagnosi també ha estudiat el malbaratament alimentari domèstic. **De mitjana, d'acord amb l'enquesta, les llars malbaraten 260 grams d'aliments a la setmana.** Cal ressaltar, però, que el 39% de les persones entrevistades considera que, a casa seva, no es malbaraten aliments. El mateix passava a les entrevistes, on la majoria de persones apuntava que o bé no malbaraten aliments, o bé o fan en quantitats petites. A l'hora d'analitzar aquestes dades, cal tenir en compte altres estudis que s'han realitzat sobre aquesta temàtica. A la Unió Europea s'estima que el 53% del malbaratament total es produeix a les llars<sup>5</sup>, i a Catalunya s'estima que un 58%<sup>6</sup>.

En aquesta mateixa línia, cal ressaltar el fet que el **81% de les persones enquestades considera que a la seva llar es malbarata menys que a la mitjana de Barcelona.** Aquest punt denota que la percepció generalitzada és la de considerar que a la pròpia llar o bé no es malbaraten aliments, o bé se'n malbaraten menys que a la resta de llars. En poden ser causa el fet que "malbaratar" sigui un concepte que té una percepció social negativa, i el fet que existeixi poca consciència social vers aquesta problemàtica. Si no es produeix la identificació d'aquesta problemàtica amb els seus impactes socials i ambientals, és menys probable que es realitzi una bona observació del malbaratament que es produeix a la llar i, per tant, és més senzill que la percepció n'estigui alterada.

**En els casos en què es produeix malbaratament a les llars, les persones entrevistades n'identifiquen com a causes la mala planificació i el fet de no aprofitar les sobres.** En aquesta línia, és interessant assenyalar que només el 14% de les persones apunta que cuina receptes amb les sobres, un punt que ratifica allò observat a les entrevistes. S'observa, doncs, que un punt és important fer incidència és en la correcta conservació dels aliments i l'elaboració de receptes d'aprofitament.

Per últim, un aspecte estudiat que també entronca amb les dietes és la inseguretats alimentària. Aquestes, d'acord amb la FAO<sup>7</sup>, són situacions en què les persones no tenen accés regular i suficient a aliments innocus i nutritius per poder créixer i desenvolupar-se de forma normal, i gaudir d'una vida activa i saludable. La causa d'aquesta situació pot ser tant la falta de recursos com la falta de disponibilitat d'aliments saludables. **El 8% de les participants en la diagnosi apunten que han patit una situació d'inseguretats alimentària lleu** en la qual o bé s'han preocupat per no tenir suficients aliments, o bé han tingut una dieta més monòtona de la desitjada, o bé han consumit aliments no desitjables.

En definitiva, aquest estudi realitzat a través de mètodes qualitius i quantitius ha permès realitzar una diagnosi sobre els entorns alimentaris i les dietes de les veïnes i veïns del Districte de Sants-Montjuïc. Els reptes identificats han permès generar accions i projectes que hi donin resposta i que promoguin, per tant l'alimentació saludable i sostenible.



<sup>7</sup>FAO. Informació en línia: <https://www.fao.org/hunger/es/>

<sup>5</sup>Stenmarck, Åsa; Jensen, Carl; Queded, Tom; Moates, Graham (2016). "Estimates of European Food Waste Levels". Comissió Europea (FP7). Coordination and Support Action (CSA). Disponible a: <https://www.eu-fusions.org/phocadownload/Publications/Estimates%20of%20European%20food%20waste%20levels.pdf>

<sup>6</sup>DIAGNOSI DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI A CATALUNYA, (2012), Universitat Autònoma de Barcelona i Agència de Residus de Catalunya



Un projecte de:



espigoladors



Amb el suport de:



Ajuntament de  
Barcelona



Barcelona  
Activa