



Barcelona
Capital Mundial
de l'Alimentació
Sostenible 2021



L'alimentació sostenible

Manual per a ciutats





L'alimentació sostenible

Manual per a ciutats



Aquest manual sobre alimentació sostenible ha sigut elaborat per la Doctora Ana Moragues Faus, experta en sistemes alimentaris sostenibles i polítiques alimentàries urbanes de la Universitat de Barcelona.

Per citar aquest document suggerim fer-ho de la següent forma:
Moragues-Faus, A. (2020) L'Alimentació Sostenible: manual per a ciutats. Ajuntament de Barcelona; PEMB; AMB: Barcelona.

Índex

Pròleg	4
Per què hem de transformar el nostre sistema alimentari: el paper de les ciutats	6
Què és l'alimentació sostenible?	9
L'alimentació sostenible a la pràctica: guia d'accions	
1. Garantir el dret a l'alimentació sostenible.....	12
2. Apostar per productes de proximitat, de temporada i respectuosos amb el medi ambient, com ara els productes agroecològics, ecològics i de pesca sostenible.....	15
3. Adoptar dietes saludables per a les persones i el planeta basades en aliments frescos i evitar els productes ultraprocessats.....	19
4. Promoure un menor i millor consum de carn i productes derivats	23
5. Reduir el malbaratament d'aliments i els envasos.....	26
6. Fomentar relacions justes a la cadena agroalimentària	28
7. Cultivar la diversitat en el nostre camp, la nostra taula i els nostres barris	31
8. Crear entorns alimentaris sostenibles i empoderadors	35
9. Transformar el sistema alimentari amb totes i per a totes les persones	37

Pròleg

El sistema alimentari se situa al bell mig dels grans reptes als quals ha de fer front el món en l'actualitat, particularment de les emergències climàtiques, ecològiques, socials i sanitàries. La crisi de la Covid-19 ha qüestionat l'*statu quo* del món hiperglobalitzat en el qual vivim, ha reposicionat les nostres prioritats i ha visibilitzat la fragilitat dels nostres sistemes econòmics i alimentaris, la interdependència entre les societats humanes i la resta de la natura, les vulnerabilitats socials i personals, i la importància crítica d'esdevenir més resilients.



Tot i que l'origen del virus encara no ha estat totalment confirmat per la comunitat científica, tot apunta que té relació amb el sistema alimentari.

De fet, la Covid-19 ens deixa importants ensenyaments sobre els sistemes alimentaris. En primer lloc, l'agricultura i la ramaderia industrial estan intensificant la pèrdua d'hàbitats d'altres espècies a tot el planeta. Amb això, estan creant unes condicions amb les quals augmenten els riscos d'aparició de malalties zoonòtiques, aquelles que, com la Covid-19, es transmeten d'animals a humans. En segon lloc, si bé és cert que la Covid-19 no ha comportat problemes d'abastament alimentari general, les necessàries restriccions de moviment davant de la pandèmia han generat una sèrie de perturbacions que estan posant a prova la resistència de les cadenes de subministrament d'aliments locals, regionals i globals amb repercussions en tot el món. Aquestes perturbacions han revelat múltiples vulnerabilitats subjacents en tota la cadena alimentària i també han posat de manifest la precarietat laboral del sector. Com ha ocorregut amb altres persones treballadores en els serveis essencials, les persones que treballen al sector agrícola i alimentari han demostrat ser, fins i tot sense voler-ho, grans protagonistes durant la pandèmia, ja que han assumit grans riscos sanitaris per continuar mantenint el flux d'aliments per a tota la població. En tercer lloc, entre els efectes de la crisi econòmica que ja es comença a desplegar trobem un preocupant increment significatiu de la desigualtat i de la pobresa alimentària, sobretot en la població femenina.

El 2021, Barcelona serà la Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible i la seu de la Cimera de Ciutats del Pacte de Mil·lenni, en una aposta determinada per fer de Barcelona un referent i un motor en aquest procés juntament amb altres ciutats globals. Durant tot aquell any, la ciutat durà a terme múltiples projectes i esdeveniments centrats en l'alimentació sostenible. Posar l'alimentació sostenible en el centre implica anteposar els elements més bàsics per a la societat, conreant les relacions de proximitat, visibilitzant, valorant i prioritzant les cures, la salut i l'acció comunitària; impulsant una societat més ecològica, reconstruint les relacions entre el que és urbà i el que és rural, la societat i el sector primari; transformant i regenerant les activitats humanes perquè puguin tenir continuïtat en un planeta finit; i amb la necessitat de generar resiliència social i ecològica a mitjà i llarg termini.

La malaltia de la Covid-19 seguirà entre nosaltres durant un temps, amb una presència i intensitat variable, i, molt probablement, no serà l'última emergència que viurem durant aquest segle. Per això, és de vital importància desenvolupar i millorar processos, eines i aliances que conreïn la resiliència i puguin donar respostes adequades, ràpides i efectives davant dels riscos globals i les situacions d'emergència que puguin donar-se en el futur, com, per exemple, les vinculades a la crisi climàtica. És vital que impulsem sistemes alimentaris justos, sans, sostenibles i resilents.

Aquest manual té com a objectiu aportar una definició accessible sobre alimentació sostenible i identificar de manera clara accions concretes per orientar els diversos agents socials del sistema agroalimentari a desplegar aquesta agenda transformadora des de la perspectiva de les ciutats i amb vocació de ser útil i aplicada a la presa de decisions i el disseny de polítiques. El manual està dividit en tres parts: en la primera s'aborda la necessitat de transformar el nostre sistema agroalimentari i el paper que hi exerceixen les ciutats, en la segona es defineix el concepte d'alimentació sostenible i s'exposen els nou àmbits d'actuació que interpel·la i en la tercera es descriu amb detall cada un d'aquests nou àmbits d'actuació en relació amb les problemàtiques a les quals respon.

Des del primer moment vam tenir clar que, en el camí cap a la capitalitat de l'alimentació sostenible i cap a un model alimentari sostenible, volíem anar de bracet de la ciència i la comunitat científica. Per això, des de l'Ajuntament de Barcelona volem donar les gràcies a Ana Moragues Faus, reconeguda experta en matèria de polítiques alimentàries urbanes de la Universitat de Barcelona, que ha estat la responsable de l'elaboració d'aquest manual.

Barcelona, juny del 2020

Amaranta Herrero Cabrejas,

Coordinadora estratègica del projecte Barcelona Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible 2021

Per què hem de transformar el nostre sistema alimentari: el paper de les ciutats

A Barcelona, una ciutat d'1,6 milions d'habitants, cada dia es preparen i consumeixen més de cinc milions de menjars diaris, dels quals gairebé un terç acaben a les escombraries. Alimentar la ciutat és possible gràcies a un sistema complex i global, que inclou totes les activitats relacionades amb la producció, transformació, distribució, venda i consum d'aliments, així com la gestió de residus. No obstant això, actualment **aquest sistema no és capaç d'alimentar-nos de manera adequada i, alhora, genera una multitud d'impactes negatius per a les persones i el planeta.**

L'alimentació és un element clau per a la salut de les persones. Una de cada quatre persones mor al món a causa d'una dieta inadequada¹, és a dir, són morts evitables. Al voltant de 3.000 milions de persones pateixen problemes de malnutrició, de les quals més de 820 milions passen fam, una xifra que va en augment². A escala global, el 21,9% de nens i nenes pateix retard en el creixement a causa de la seva dieta, mentre els nivells d'obesitat i sobrepès assoleixen xifres rècord amb una afectació del 38,9% de la població adulta³, un percentatge que a Barcelona ha anat augmentant i el 2016 assolí el 46,3% dels habitants⁴. La incidència de l'obesitat i el sobrepès augmenta en poblacions amb una situació socioeconòmica precària; per exemple, el 65,2% dels barcelonins amb renda molt baixa pateixen aquesta malaltia, així com el 70,2% de les barcelonines sense estudis⁴. Es calcula que a l'Estat espanyol el cost directe de tractar el sobrepès ascendeix a 1.950 milions d'euros anuals i, si la tendència a l'alça d'aquesta malaltia continua, un se n'anirà incrementat en 440 milions a l'any⁵. A més, el sobrepès augmenta la possibilitat de patir altres malalties, com ara malalties cardiovasculars o càncer, cosa que deteriora les nostres condicions de vida de manera significativa i incrementa la pressió sobre el nostre sistema de salut pública⁶: es calcula que un de cada cinc euros invertits en la sanitat pública espanyola es destina a curar malalties generades, entre altres factors, per una alimentació inadequada⁷. Aquestes malalties estan estretament relacionades amb la pobresa. Per exemple, a l'àrea metropolitana de Barcelona, el 14% de la població no es pot costejar una dieta equilibrada⁸. En els escenaris post-Covid-19, tot apunta que la pobresa alimentària anirà en augment.

Alhora, **el sistema alimentari és crucial per a la nostra economia.** Els residents de l'àrea metropolitana de Barcelona gasten més de 8.500 milions d'euros a l'any en alimentació, dels quals una quarta part es con-



Alhora, **el sistema alimentari és crucial per a la nostra economia.** Els residents de l'àrea metropolitana de Barcelona gasten més de 8.500 milions d'euros a l'any en alimentació, dels quals una quarta part es con-

Alhora, **el sistema alimentari és crucial per a la nostra economia.** Els residents de l'àrea metropolitana de Barcelona gasten més de 8.500 milions d'euros a l'any en alimentació, dels quals una quarta part es con-

sumeix fora de la llar⁸. La indústria agroalimentària és el primer sector industrial europeu i el motor del teixit industrial català, ja que genera l'11,9% del seu PIB principalment a través de petites i mitjanes empreses⁹. A l'Estat espanyol, el 14,1% de les persones treballadores estan ocupades en el sector agrari i serveis vinculats, la indústria, el transport i la distribució de productes agroalimentaris¹⁰. D'altra banda, la restauració dona feina a més de 197 000 persones a Catalunya, xifra que representa al voltant del 6% de la població ocupada¹¹. Tanmateix, els beneficis econòmics del sistema alimentari es concentren desproporcionadament en algunes baules específiques d'aquesta cadena a costa de d'altres, com, per exemple, el sector de la producció agrícola o el petit comerç. Una part important dels treballs dins de la cadena agroalimentària són precaris i inestables, i impliquen llargues hores i sous baixos, com el de cambrer/a, repartidor/a de menjar a domicili o recol·lector/a de fruita¹². Recentment, el relator especial de les Nacions Unides sobre pobresa extrema va qualificar les condicions de vida de les persones recol·lectores de maduixes a Huelva com a pitjors que les dels camps de refugiats¹³. A més, algunes persones que treballen en el sector agroalimentari també s'exposen a riscos addicionals que s'afegeixen a aquesta precarietat socioeconòmica, com ara els efectes en la salut de temporers i persones agricultores per l'aplicació de pesticides o l'alt risc de patir accidents en certes tasques com les indústries d'especejament¹⁴. La creació de llocs de treball precaris dins del sistema alimentari comporta que aquestes persones no puguin accedir econòmicament a una dieta adequada¹⁵, ni tampoc disposar del temps ni els recursos per cuinar aliments frescos de qualitat. No obstant això, la transformació del sistema alimentari pot ser una font d'ocupació verda, qualitat, innovació i prosperitat.

El planeta i els seus recursos limitats també estan sota pressió a causa de les nostres dietes i al model alimentari intensiu que ens proporciona aliments. El sistema alimentari és una peça clau de la situació d'emergència climàtica actual, ja que produeix entre el 21 i el 37% de les emissions totals de gasos amb efecte d'hivernacle¹⁶. Es calcula que el 70% de tota l'aigua que s'extreu d'aqüífers, rius i llacs s'utilitza en l'agricultura, en moltes ocasions sobreexplotant aquests recursos¹⁷. El sector agrari és en part responsable de la contaminació d'aigües i sòls per nitrats, fòsfor, pesticides i patògens, i aquests processos contaminants es veuen especialment agreujats per la intensificació de la ramaderia i la gestió dels purins¹⁸. De fet, les pràctiques agràries intensives han contribuït de manera significativa a la degradació de sòls i la destrucció d'hàbitats naturals¹⁹, així com a la disminució de la biodiversitat del planeta i als processos d'extinció massiva d'espècies en curs²⁰. La pèrdua de biodiversitat amenaça els serveis que obtenim de diferents ecosistemes —com la pol·linització dels cultius, el menjar, l'aigua o l'oxigen— i limita la seva capacitat d'adaptar-se a canvis com sequeres o males collites, és a dir, en disminueix la resiliència²¹. L'Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura (FAO) calcula que al voltant del 75% de la diversitat genètica dels cultius agrícoles es va perdre durant el segle XX²². Cada vegada més veus advoquen per una transformació d'aquestes pràctiques agràries cap a formes més sostenibles que regenerin els nostres recursos limitats i ecosistemes, com ara l'agroecologia i la producció ecològica²³. Tanmateix, l'impacte de la nostra manera d'alimentar-nos no acaba en el camp ni en els nostres plats, sinó que, a més, rebutgem al voltant d'una tercera part dels aliments produïts per al consum humà, aproximadament 1.300 milions de tones a l'any, l'equivalent a la producció del 28% de la terra conreada al món²⁴. Per tant, és necessària una transformació integral.

Finalment, diversos estudis recents identifiquen l'**agricultura com a responsable de prop del 25% de les malalties infeccioses humanes**²⁵. Si considerem les malalties que provenen d'altres animals, aquest percentatge se situa en més del 50%. Alguns casos recents d'aquestes malalties inclouen l'ebola, la grip aviària, la SARS i, possiblement, la Covid-19. Alguns dels mecanismes que faciliten aquesta propagació estan íntimament relacionats amb pràctiques de la ramaderia industrial. Per exemple, l'ús d'antibiòtics i antiparasitaris en la ramaderia ha generat resistències a aquests medicaments, alguns dels quals s'utilitzen per al tractament de persones malaltes. Al seu torn, la pèrdua de biodiversitat (tant conreada com no conreada) contribueix a propagar les malalties d'altres animals a humans. Segons aquests estudis, a mesura que s'intensifiqui la producció agrària, la incidència de malalties infeccioses augmentarà.

En aquest context, **les ciutats exerceixen un paper essencial en el funcionament del sistema alimentari i la seva transformació potencial**. Els espais urbans són responsables de canvis ambientals a múltiples nivells. Si bé ocupen de manera global només el 3% de la superfície terrestre, consumeixen fins a un 60% dels recur-

sos hídrics per a ús domèstic, representen al voltant de 2/3 de la demanda d'energia primària, generen més del 50% dels residus i produeixen entorn del 70% de les emissions globals de gasos amb efecte d'hivernacle²⁶. Simultàniament, generen més del 80% del PIB global i allotgen un nombre creixent d'habitants, que representa més del 55% de la població mundial en l'actualitat²⁷. Les ciutats consumeixen fins al 70% de l'oferta global d'aliments²⁸, fins i tot en països on la població és eminentment rural i, per tant, són actors clau en la creació d'un sistema alimentari més just i sostenible. Aquesta responsabilitat va en augment, ja que es preveu que el 75% de la població mundial sigui urbana el 2050²⁷.

En l'última dècada, les ciutats han començat a reconèixer el potencial del sistema alimentari per millorar el benestar de la ciutadania i crear economies i societats més ecològiques, pròsperes i igualitàries. N'és la prova el Pacte de política alimentària urbana de Milà, en el qual 209 ciutats de tot el món, que representen més de 450 milions d'habitants, es comprometen a desenvolupar sistemes alimentaris sostenibles, inclusivament, resilients, segurs i diversificats²⁹. Barcelona va ser una de les primeres ciutats a subscriure i promoure aquest pacte el 2015 i treballa juntament amb altres ciutats per facilitar i impulsar una alimentació sostenible, per exemple, a través de la xarxa estatal de Ciutats per l'Agroecologia. Recentment, Barcelona ha signat la declaració de la xarxa de ciutats pel clima C40, en què es compromet a reduir el consum de carn fins a una mitjana de 300 grams per persona i dia, i a reduir un 50% el malbaratament d'aliments³⁰. A més, Barcelona serà la Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible el 2021 i l'amfitriona de la Cimera de Ciutats del Pacte de Milà la tardor d'aquell mateix any. Les ciutats també han estat reconegudes com a actors clau per assolir els objectius de desenvolupament sostenible, adoptats per tots els països membres de les Nacions Unides³¹. Per assolir aquests compromisos i abordar els reptes socioeconòmics, ecològics i sanitaris que planteja el nostre sistema alimentari, és necessari **promoure l'alimentació sostenible amb decisió.**

Què és l'alimentació sostenible?

L'alimentació sostenible consisteix a alimentar tota la població d'una manera que beneficiï les persones, el planeta i els territoris. Per a això, cal produir, transformar, vendre, comprar i consumir aliments creant prosperitat, promovent la justícia social, cuidant, conservant i regenerant els nostres recursos i ecosistemes, així com salvaguardant la capacitat de les generacions futures d'alimentar-se també de manera sostenible³².

L'alimentació sostenible és:

- Bona per a les **persones** perquè garanteix que totes tinguin accés a la informació, formació i recursos necessaris per produir, preparar, comprar i gaudir d'aliments segurs, saludables, de qualitat i saborosos que ens permetin portar una vida plena. Per a això, l'alimentació sostenible és sensible a les necessitats de les persones més vulnerables, en termes econòmics i també en termes socials, com ara menors i persones soles, dependents i migrants.

- Bona per als **territoris** perquè promou economies locals diversificades i pròsperes que distribueixen els beneficis equitativament i són capaces de respondre a les adversitats. Per tant, garanteix el benestar de les persones treballadores en el sistema alimentari, tant en l'àmbit local com en altres llocs.

L'alimentació sostenible destaca les dietes i els

coneixements tradicionals i, al mateix temps, reconeix i celebra la diversitat de cultures que enriqueixen el nostre territori. Alhora, genera relacions positives entre el medi urbà i el rural, i també entre el sud i el nord globals, basades en el respecte dels cicles ecològics, establint vincles més justos entre territoris i impulsant models de ciutat més resilents i solidaris.

- Bona per al **planeta** perquè els aliments es produeixen, transformen, distribueixen, venen, compren i eliminen de manera que conserven i regeneren els nostres recursos limitats, com l'aigua o el sòl, i també els nostres ecosistemes. L'alimentació sostenible contribueix a frenar la crisi climàtica, garanteix el benestar dels animals (ramaderia i fauna salvatge) i preserva i fomenta la biodiversitat del planeta.



Crèdits: Fotografia cedida pel Consorci del Parc Agrari del Baix Llobregat

Per posar en pràctica aquesta definició d'*alimentació sostenible* cal que s'emprenguin les accions següents³³:

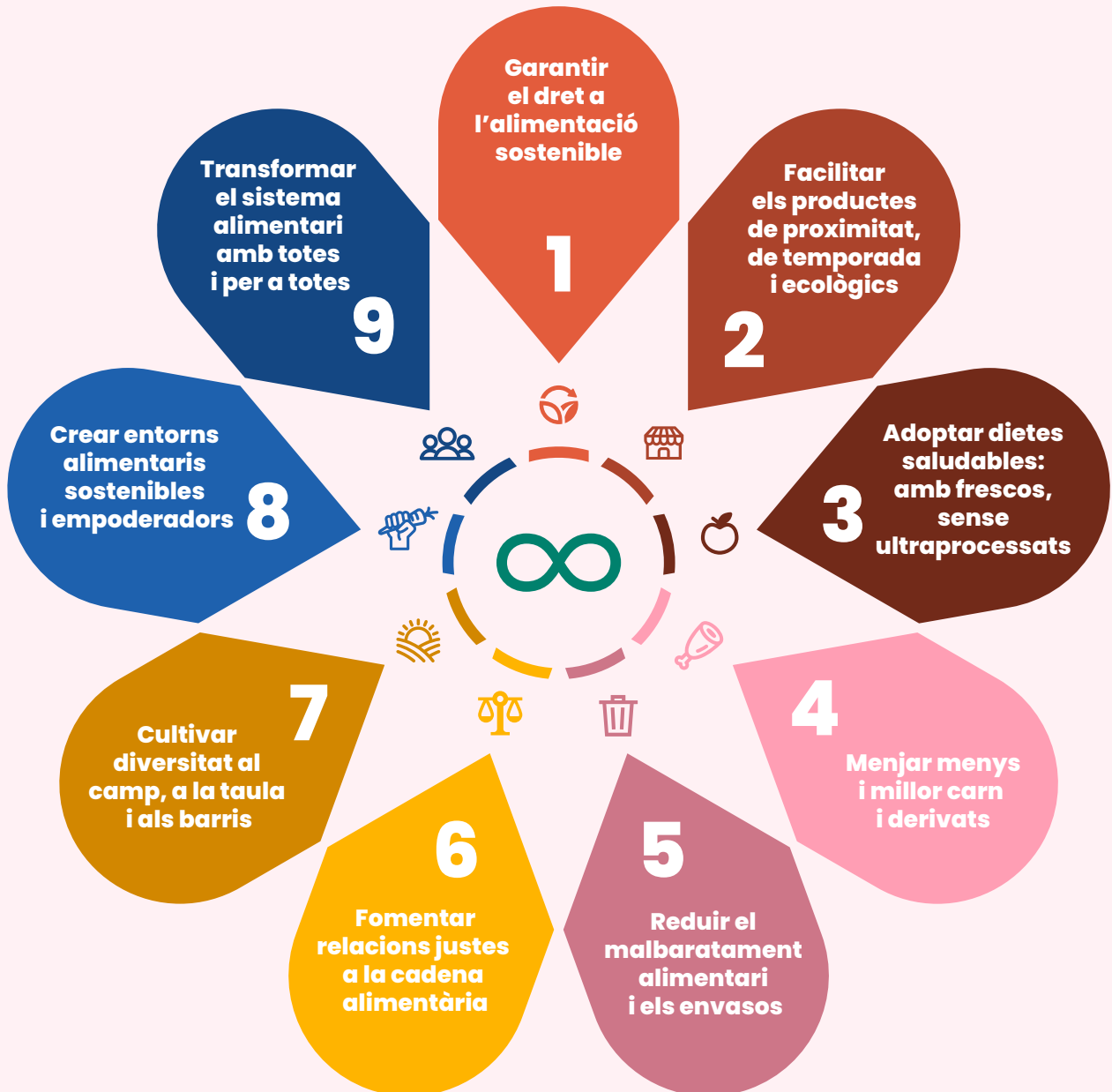
- Garantir el **dret a l'alimentació sostenible**.
- Apostar per **productes de proximitat, de temporada i respectuosos amb el medi ambient**, com els productes agroecològics, ecològics i de pesca sostenible.
- Impulsar l'adopció de **dietes saludables per a les persones i el planeta** basades en aliments frescos i evitar els productes ultraprocessats.
- Promoure un **menor i millor consum de carn** i productes derivats.
- Reduir el **malbaratament d'aliments i els envasos**.
- Fomentar **relacions justes** en la cadena agroalimentària.
- Cultivar la **diversitat en el nostre camp, la nostra taula i els nostres barris**.
- Crear **entorns alimentaris sostenibles i empoderadors**.
- Transformar el **sistema alimentari amb totes i per a totes les persones**.

Aquestes nou àrees d'actuació no són estanques, ja que per caminar cap a una alimentació sostenible, cal **treballar de manera integral** o sistèmica. La transformació de la nostra alimentació no només pretén fomentar canvis individuals en la dieta, sinó propiciar les condicions en els diferents sectors (econòmic, sanitari, ambiental, social i polític), activitats (producció, transformació, distribució, *catering*, venda, consum i eliminació) i nivells d'actuació (individual, comunitari, local, regional, nacional i internacional) que permetin transformar aquest sistema complex sense abandonar ningú pel camí. És important entendre i aprofitar les interconnexions entre els diferents sectors, activitats i actors per crear una alimentació sostenible, així com **reconèixer les singularitats i interdependències entre territoris**. Els reptes i capacitats de Barcelona són diferents a les d'altres ciutats com Nova York, Milà o Nova Delhi³⁴. Per tant, les accions concretes per assegurar l'alimentació sostenible de Barcelona s'han d'adaptar al seu context únic. De fet, les ciutats no s'alimenten soles, sinó que depenen de l'existència d'un món rural viu que les proveeixi d'aliments. Per tant, l'alimentació connecta molts territoris i actors, des de persones productores d'aliments o conservadores de llavors fins a indústries alimentàries, centres d'investigació, botigues de barri o institucions públiques. Tots exerceixen un paper i tenen la capacitat de canviar el rumb de la nostra alimentació influint positivament en les persones, el planeta i els territoris. En conseqüència, en el procés de desenvolupament i implementació de les accions d'alimentació sostenible és important **cooperar amb diferents territoris**. A la ciutat de Barcelona, per exemple, és essencial pensar en clau d'àrea o regió metropolitana per coordinar polítiques i millorar l'impacte de les iniciatives alimentàries. Per això, és important facilitar espais de coordinació i formació per als diferents municipis, així com participar en xarxes d'intercanvi d'experiències i coneixements a diferents nivells.

Finalment, a través d'aquestes accions és crucial garantir la **participació efectiva de diferents col·lectius**, amb especial atenció a aquells més vulnerables i invisibilitzats, incorporant d'aquesta manera una perspectiva de gènere, classe, ètnia i raça que permeti identificar palanques de canvi i posar en marxa accions singulars i efectives. En última instància, l'alimentació sostenible promou la **capacitat de les persones de decidir sobre el seu propi sistema alimentari**, per construir així sobirania alimentària³⁵.

A continuació, s'exposen en detall les nou àrees d'actuació fonamentals per impulsar l'alimentació sostenible. Per a cada àrea es descriu la problemàtica actual, seguida d'accions concretes que es poden emprendre per abordar-la³⁶.

Les 9 dimensions de l'alimentació sostenible



Barcelona
Capital Mundial
de l'Alimentació
Sostenible 2021



**L'alimentació
sostenible a la pràctica:**
Guia d'accions



1 Garantir el dret a l'alimentació sostenible

El problema

El dret a l'alimentació és un dret humà, reconegut per la legislació internacional, que protegeix el dret **de totes les persones a alimentar-se amb dignitat**, ja sigui produint els seus propis aliments o adquirint-los³⁷. Tanmateix, tal com mostren les dades globals sobre malnutrició, aquest dret no es respecta. A la ciutat de Barcelona, el 8,6% de les llars pateix alguna forma d'inseguretat alimentària i el 4% presenta una alta inseguretat alimentària, la qual cosa significa que no només es veu limitada la qualitat dels aliments, sinó també la quantitat



que consumin les persones adultes i els infants. Les famílies monoparentals presenten més inseguretat alimentària (14,6%), així com les classes socials més desfavorides (24,8%). El districte de Ciutat Vella és on hi ha més inseguretat alimentària (23,1%), seguit de Nou Barris (17,3%)³⁸.

En espais urbans, la inseguretat alimentària es deu principalment a la falta d'accés físic i especialment econòmic a una alimentació adequada, és a dir, **pobresa alimentària**. Les estratègies familiars per pal·liar aquestes situacions són diverses i inclouen accions com ara acudir a bancs d'aliments o saltar-se menjar. Per exemple, prop d'un 15% dels adolescents de la ciutat de Barcelona van als centres educatius sense esmorzar³⁹. Diferents estudis mostren una tendència clara: la falta de recursos comporta un canvi en la dieta, pel qual se substitueixen aliments nutritius com la fruita i la verdura per aliments barats amb alt contingut calòric⁴⁰. La diferència de cost entre una dieta sana i una altra d'inadequada a l'Estat espanyol pot suposar una diferència de més de 100 euros per setmana per a la unitat familiar, una despesa significativa que alguns col·lectius no es poden permetre⁷. Aquests efectes tenen un impacte clar en la salut de persones adultes i menors, amb una relació clara entre pobresa i obesitat o sobrepès. A Catalunya, el 10,6% dels menors de 14 anys pateix obesitat, però la seva incidència en les classes més desfavorides (13,6%) és tres vegades més gran que en les classes benestants (3,9%)⁴¹. Per tant, no només és essencial alimentar les persones, sinó també **garantir el seu dret a l'alimentació sostenible**.

La dificultat d'accedir a aliments de qualitat s'ha vist agreujada per la pandèmia de la Covid-19. Països com el Regne Unit han vist multiplicat per quatre el nombre de persones que no poden accedir a una alimentació adequada, la qual cosa representa el 16,2% de la població⁴². A Catalunya, durant les vuit primeres setmanes de confinament, la demanda als bancs d'aliments va augmentar un 30% i les consultes sobre ajuda alimentària es van multiplicar per quatre⁴³. Tanmateix, es calcula que les persones usuàries de bancs d'aliments representen només el 25% de la població que pateix inseguretat alimentària⁴⁴; per tant, és previsible que el nombre de persones amb dificultats per alimentar-se adequadament s'hagi incrementat de manera molt més significativa. En aquestes circumstàncies, és urgent fer realitat el dret de les persones a una alimentació sostenible.

Què podem fer?

És essencial satisfer **el dret humà a una alimentació sostenible** a escala global i eliminar la pobresa alimentària a les nostres ciutats. Per a això, hi ha una sèrie d'opcions i criteris que són crucials per satisfer aquest dret d'una manera digna⁴⁵:

- Promoure la inclusió i la normalització apostant per iniciatives que fomentin **l'autonomia personal i social**, per afavorir que les persones puguin escollir quins aliments compren i on. Per a això, cal garantir ingressos mínims i, mentre aquesta mesura no està disponible, és recomanable desenvolupar instruments que promouen l'autonomia, com ara targetes moneder. Per tant, les iniciatives com les donacions i els bancs d'aliments s'haurien de donar només durant emergències i ser sempre transitòries, ja que limiten les opcions i la presa de decisions de les persones.
- **Assegurar l'accés a aliments de qualitat**: alimentar-se no només consisteix a cobrir necessitats calòriques, sinó també nutricionals. Totes les persones mereixen tenir accés a aliments de qualitat i culturalment acceptables. Per tant, a l'hora de dissenyar iniciatives és important incloure aliments frescos, de temporada, de proximitat, ecològics i agroecològics (vegeu seccions 2 i 3). Els **menjadors escolars sostenibles** són un exemple clar de com assegurar i democratitzar l'alimentació sostenible de la infància, superant les diferències socioeconòmiques. De manera similar, és important evitar resoldre el repte de la pobresa alimentària només mitjançant donacions d'excedents i aliments que, altrament, es malbaratarien. Les restes d'un sistema ineficient les han de gestionar tots els actors de la cadena alimentària, fent-la més eficient, i no simplement redirigir-los de manera rutinària als grups més vulnerables, que mereixen tenir les mateixes opcions alimentàries que la resta de la societat. Com s'explica a l'apartat 5, hi ha molts mecanismes per aprofitar aliments en bon estat abans que es facin malbé i es malbaratin, de manera que no es generin més desigualtats alimentàries.
- **Donar suport a projectes comunitaris** basats en la igualtat i la reciprocitat, on no es facin distincions segons la situació socioeconòmica. Les iniciatives com ara els menjadors i cuines comunitaris que sorgeixen de l'experiència de les persones en situació de vulnerabilitat, on elles són les protagonistes i participen en la presa de decisions, promouen l'autonomia i l'empoderament de les persones, i fomenten les capacitats d'autoorganització, autogestió i suport mutu per abordar aspectes estructurals lligats a les desigualtats socials. També hi ha altres iniciatives, com ara supermercats socials, botigues comunitàries o cooperatives de consum basades en els mateixos principis de solidaritat⁴⁶.
- Assegurar que els **serveis públics que alimenten la població** més vulnerable, com ara els menjadors escolars, serveixin aliments sostenibles (vegeu especialment les seccions 2, 3 i 4) els 365 dies de l'any. Els espais gestionats per les administracions públiques tenen un gran potencial de liderar el canvi de sistema alimentari donant exemple de bones pràctiques. La **compra pública** és una eina clau i es pot utilitzar juntament amb altres mesures, com, per exemple, desenvolupant un enfocament integral d'alimentació sostenible en escoles que inclogui continguts acadèmics i pràctics, horts, tallers de cuina, menjadors escolars, la implicació de les famílies i bones pràctiques en la celebració d'esdeveniments⁴⁷.
- Crear **estratègies i grups de treball multisectorials i multiactor per assegurar el dret a l'alimentació**. Aquests espais ajuden a identificar els diferents processos que porten les persones a experimentar la pobresa alimentària en un barri o ciutat (des de retards en el cobrament dels ajuts fins a la falta d'infraestructura per cuinar), milloren la coordinació i l'ús dels diferents recursos i ajuts, i promouen el desenvolupament d'accions a mitjà i llarg termini per abordar els factors estructurals determinants de la pobresa. En aquest sentit, és important facilitar la participació de persones que estan experimentant o han experimentat pobresa alimentària en el disseny d'estratègies i iniciatives⁴⁸ (vegeu l'apartat 9).

2 Promoure i facilitar l'accés als productes de proximitat, de temporada agroecològics, ecològics i de pesca sostenible

El problema

L'agricultura exerceix un paper fonamental en les nostres societats, ja que alimenta un nombre creixent de persones. Hi ha diferents maneres de produir aliments, des de tècniques agroecològiques fins a tècniques industrials. L'agricultura industrial, sovint anomenada *agricultura convencional*, comporta la utilització d'adobs i pesticides de síntesi química i tècniques agràries intensives⁴⁹. Aquest tipus d'agricultura és en part responsable dels processos de desforestació, degradació de sòls, contaminació de l'aigua i emissió de gasos amb efecte d'hivernacle⁵⁰. Així mateix, pot provocar danys a la salut dels ecosistemes i dels éssers vius, també dels humans. Per exemple, els aliments produïts amb tècniques industrials tenen més risc de contenir residus, com ara restes de nitrats, pesticides, medicaments d'animals o additius alimentaris, que poden tenir efectes adversos per a la salut i el medi ambient⁵¹. Algunes d'aquestes substàncies, com ara els pesticides organofosforats o organoclorats, tenen la capacitat d'alterar el nostre equilibri hormonal (són disruptors endocrins), i contribuir així a l'increment de determinats tumors i malformacions, així com d'alteracions neurològiques, reproductives i del sistema immunitari⁵². El 2020 s'ha prohibit l'ús d'algunes d'aquestes substàncies a Europa, l'objectiu de la qual per al 2030 és haver reduït un 50% l'ús de pesticides químics i un 50% l'ús dels pesticides més perillosos⁵³. Tanmateix, aquests avenços en matèria de regulació sobre compostos químics es veuen entelats per l'ús excessiu de les autoritzacions excepcionals de pesticides prohibits i l'increment de l'ús d'aquests pesticides en països del sud global⁵⁴.

Sobre la base d'aquestes formes de producció industrial, s'han desenvolupat sistemes complexos d'emmagatzemament i transport, i s'han creat així cadenes globalitzades de distribució d'aliments que han permès el creixement exponencial de les ciutats⁵⁵. Els canvis tecnològics al llarg de la història han possibilitat que les ciutats no depenguin de l'agricultura de proximitat i, de fet, s'alimentin d'un sistema global que porta taronges de l'Argentina o mongetes de Kenya perquè es pugui consumir qualsevol producte en qualsevol lloc del món els 365 dies de l'any. La distància entre la producció d'aliments i el seu consum suposa una despesa d'energia addicional⁵⁶, requereix la construcció de més infraestructures, disminueix l'autosuficiència dels territoris, ens desconnecta dels ritmes estacionals de la nostra agricultura local i fomenta relacions injustes dins de la cadena alimentària, on es veuen beneficiades empreses amb més poder adqui-



sitiu⁵⁷. De fet, es calcula que deu de comercialitzadores d'aliments gestionen el 90% del transport mundial, deu empreses són responsables del 90% de la transformació d'aliments i el 30% de les vendes (distribució) estan controlades per deu corporacions⁵⁸. Sota aquest sistema, l'alimentació es converteix en una mercaderia en comptes d'un bé comú i un dret⁵⁹.

A més, els efectes del sistema alimentari actual també són patents als nostres mars i oceans. En l'actualitat, el 33,1% de les pesqueries de tot el món estan explotades per sobre dels seus nivells sostenibles (aquesta xifra ascendeix a més del 62% a la Mediterrània, el mar més sobreexplotat del món) i més del 55% de l'àrea que ocupen els oceans està explotada per la pesca industrial⁶⁰. En conjunt, les poblacions dels organismes marins s'han reduït a la meitat entre el 1970 i el 2012⁶¹. Els causants principals d'aquesta situació són la sobrepesca, la pesca il·legal, els mètodes de pesca destructius i la crisi climàtica: els oceans absorbeixen desproporcionadament la calor que arriba al planeta i això està provocant l'aparició de zones mortes als oceans per la seva acidificació accelerada. A la pèrdua de biodiversitat marina i ecosistemes s'hi afegeix l'efecte econòmic negatiu sobre les comunitats humanes que depenen dels recursos marins per sobreviure.

Què podem fer?

Promoure, vendre i comprar productes de proximitat i de temporada. La definició de *producte de proximitat* no està regulada i, per tant, no és fàcil determinar què significa a la pràctica. A moltes ciutats, aquesta tasca de definició s'ha fet a través de l'establiment de criteris en mercats de productors o de compra pública, referint-se a una demarcació específica (per exemple, Catalunya) o a un radi d'acció (per exemple, fins a 200 km de distància). Un criteri utilitzat moltes vegades és l'ús de productes de **temporada** i el màxim de locals possible⁶². Els productes de temporada poden ser més saborosos i assequibles, mentre que els aliments de proximitat poden ser més frescos i oferir beneficis per a l'agricultura i l'economia locals, i ajudar, alhora, a reconnectar les persones consumidores amb l'origen dels seus aliments^{63, 64}. Sovint, la identificació d'aquests productes passa per detallar-ne l'origen en l'etiquetatge o per comprar en mercats i establiments que venguin productes locals (vegeu-ho a sota).

Hi ha certificacions que destaquen els aliments en relació amb el territori on es produeixen i, per tant, estan encaminades a la conservació de races, varietats, paisatges i tradicions locals, de manera que fomenten les economies locals. Hi ha dos sistemes d'etiquetatge europeu: la Denominació d'Origen Protegida (DOP), que identifica un producte originari d'un lloc determinat la qualitat del qual està lligada als seus factors naturals i humans, com, per exemple, el formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya; i la Indicació Geogràfica Protegida (IGP), que identifica productes originaris d'un lloc determinat, la qualitat dels quals es deu en part a les característiques d'aquest lloc i almenys una fase de la seva producció es fa en aquest lloc, com, per exemple, la vedella dels Pirineus Catalans, basada en la cria de manera extensiva o semiextensiva de races autòctones⁶⁵. L'avaluació de l'origen de productes agraris també es fa a través de campanyes locals o inventaris com el llibre *Els productes de la terra* de la Generalitat de Catalunya⁶⁶.

Compra directa a productores locals i mitjançant circuits curts. La compra directa a productores locals contribueix a reconnectar les persones consumidores amb l'origen dels seus aliments i redueix el quilometratge d'aquests, ja que, moltes vegades, encara que el producte sigui relativament local, aquest passa per diferents centres de transformació i emmagatzematge que poden estar a distàncies considerables, la qual cosa genera impactes innecessaris⁶⁷. Aquesta compra es pot fer a través de persones productores que venen a la seva finca, en mercats municipals, en mercats de productors o mitjançant la compra directa de caixes de fruita i verdura. Cada vegada és més habitual que les persones productores estableixin aliances entre elles i amb intermediaris i comerços de proximitat, i creïn així circuits curts de comercialització. Hi ha moltes iniciatives que escurcen la cadena alimentària i reparteixen de manera més equitativa els beneficis, com ara cooperatives i grups de consum o aliances amb mercats municipals i botigues de proximitat. Aquestes formes de compra més directa generen beneficis per


a l'economia local, de manera que eviten la despoblació de zones rurals i protegeixen espais productius i paisatges agraris⁶³.

En l'actualitat, i especialment des de l'inici de la pandèmia de la Covid-19, la compra en línia i el repartiment a domicili suposen un canal de comercialització cada vegada més important per a productores locals i els seus aliats, que permet l'accés físic a aquests productes de manera general i particularment a col·lectius més vulnerables a la malaltia o amb problemes de mobilitat. Aquesta tendència és una oportunitat per innovar en termes d'infraestructures físiques, socials i digitals, des de centrals de provisió fins a aplicacions per a comandes centralitzades. És essencial crear sistemes que permetin distribuir aquests productes a una major part de la població, però que, alhora, evitin augmentar la petjada de carboni a causa de l'increment de transports individuals, reforcin la desconexió entre persones o recaiguin en plataformes globals que no generen prosperitat⁶⁸ (vegeu l'apartat 7).

Compra de productes ecològics i agroecològics. Els productes ecològics són aliments conreats sense fertilitzants ni pesticides de síntesi química (com ara fungicides, insecticides o herbicides). Per tant, eviten la generació de residus de síntesi química tòxics que es poden acumular en els ecosistemes o als nostres cossos⁵¹. Estan produïts mitjançant pràctiques agràries que respecten l'entorn: adapten el maneig a les condicions d'un territori concret mantenint la biodiversitat conreada i no conreada, eviten la contaminació d'aigües i sòls, redueixen la seva dependència del petroli i tenen un impacte atmosfèric més reduït.⁶⁹ A més, el preu que perceben els productors i productores ecològics per la venda dels seus cultius sol ser més alt i estable, la qual cosa els permet guanyar-se el sou de manera més digna⁷⁰. En aquest sistema de producció agrícola no està autoritzat l'ús de cultius o ingredients transgènics.

Aquests productes es poden identificar mitjançant segells emesos per entitats oficials que auditen i certifiquen regularment aquest tipus de producció agrícola i, amb això, permeten generar confiança en aquest tipus de productes⁷¹. A més de la producció vegetal ecològica, aquests segells també certifiquen productes d'origen animal i productes elaborats, de manera que assegurin les condicions següents:

- Las pràctiques de la ramaderia ecològica no permeten l'ús d'antibiòtics ni de certs additius en els pinsos i garanteixen un benestar animal més gran a través de millors condicions de cria, bones pràctiques i l'alimentació del bestiar amb pastures o productes ecològics (més informació en l'apartat 4).
- Els productes ecològics elaborats són productes vegetals o animals transformats mitjançant tècniques que minimitzen les formes de contaminació i les pèrdues de qualitat, de manera que es restringeix l'ús d'additius i mitjans auxiliars tecnològics.



L'agroecologia és una modalitat d'agricultura basada en pràctiques ecològiques que treballa amb coneixements tradicionals i científics i que incorpora un projecte amb una visió sociopolítica de transformació integral dels sistemes alimentaris. Per això es diu que és una disciplina científica, un conjunt de pràctiques agrícoles i un moviment social.

L'agroecologia combina investigació científica i experimentació comunitària, i impulsa tecnologies i innovacions responsables que són intenses quant a coneixements, però de baix cost i fàcilment adaptables per a les produccions petites i mitjanes. Com a pràctica agrícola, l'agroecologia es basa en els processos biològics per produir cultius sans i diversificats, sense inputs químics de síntesi (pesticides, fertilitzants o antibiòtics) i amb el reciclatge dels nutrients. L'agroecologia intenta imitar el funcionament de la mateixa natura aprofitant els recursos locals sense comprometre'n la integritat ni la disponibilitat en el futur. A més d'assegurar la sostenibilitat ecològica en el camp, l'agroecologia també es preocupa per qüestions socials i econòmiques, com les condicions de treball i la necessitat de transformar els mercats perquè incorporin principis d'igualtat, justícia, cooperació, ètica de la cura i producció i consum responsables. Com a moviment polític, l'agroecologia es basa en la sobirania alimentària i, per tant, aspira a assegurar el dret dels pobles a aliments nutritius i culturalment adequats, accessibles i produïts de manera sostenible i ecològica, i el seu dret a decidir el seu propi sistema alimentari i productiu.

Avui dia, l'agroecologia és reconeguda per governs i institucions de tot el món com un enfocament efectiu i necessari per reduir la fam i les injustícies, millorar la salut, conservar els ecosistemes, generar resiliència i reduir l'impacte de l'agricultura en la crisi climàtica.

Es pot destacar que alguns productors treballen amb alts estàndards ambientals i de benestar animal, però no tenen la certificació ecològica per diferents motius, com, per exemple, alguns **productors agroecològics**. La producció agroecològica no només consisteix a produir aliments de manera respectuosa amb el medi ambient, sinó també garantir la sostenibilitat econòmica i social del món agrari fomentant la diversitat de pràctiques, ecosistemes i coneixements, i creant economies circulars i solidàries⁷². Per aquesta raó, és important establir relacions properes i de confiança entre persones productores i consumidores per donar suport a l'agroecologia. En alguns casos, aquestes xarxes es formalitzen mitjançant sistemes participatius de garantia, una forma de certificació on les persones productores i consumidores treballen juntes per establir criteris productius basats en la sostenibilitat i el suport mutu⁷³.

Consumeix, promou o comercialitza de manera responsable productes de pesca sostenible, evitant productes que provinguin de la pesca d'arrossegament, caladors i espècies sobreexplotades (vegeu-ne la llista **aquí**), i triant peces amb el segell MSC per a captures salvatges, ASC per a piscifactories o peix ecològic. MSC i ASC són segells de l'organització Marine Stewardship Council que, amb l'ajuda d'auditories independents de la cadena des dels vaixells fins al consumidor, pagades per les empreses interessades a certificar-se, acrediten peix procedent de pesqueries explotades entorn del màxim ritme sostenible (un 60% del total, segons la FAO) o infraexplotades (7%) i gestionades de manera que se'n garanteix la sostenibilitat. El segell ecològic s'atorga només a peix de piscifactories si aquest té unes condicions mínimes de benestar i una alimentació de més qualitat.

Tria també productes que hagin estat capturats amb tècniques més selectives i respectuoses amb la diversitat marina, com les arts de pesca menor, que inclouen gàbies, boligs, nanses i el tremall. L'art de pesca utilitzat per capturar el peix ha de figurar a les etiquetes presents en els punts de venda⁷⁴. També cal tenir en compte que el 80% de la petjada de carboni de la pesca està associada a l'ús de combustible i, per tant, l'ús de tècniques com l'arrossegament de fons consumeixen molta energia⁷⁵.

Posar en relleu les comunitats pesqueres i el nostre patrimoni: Barcelona té un port pesquer a la Barceloneta, la confraria de pescadors i xarxa de col·laboradors/ores del qual treballen de manera activa per acostar la cultura marinera a la població i conservar-la. Una de les seves funcions consisteix a fer pedagogia sobre les espècies poc cotitzades, però amb alt valor culinari i gastronòmic, així com posar-les en relleu i mostrar el paper dels diferents elements que sostenen aquesta activitat, des de les persones pescadores, passant per la llotja, el mercat i les receptes tradicionals fins a les persones consumidores⁷⁶.



3 Adoptar dietes saludables per a les persones i el planeta: amb frescos, sense ultraprocessats

El problema

L'alimentació inadequada causa al voltant de 90.000 morts a l'any a l'Estat espanyol; a Catalunya es calcula que una de cada cinc persones pot morir per aquesta causa⁷⁷. Per tant, és urgent que la nostra dieta sigui més saludable i que, alhora, fomenti formes de producció, transformació, distribució, comercialització i consum amb menys impacte ambiental. Aquest repte és possible. El 2019, la Comissió EAT-Lancet va proposar una sèrie de criteris per definir com obtenir dietes saludables i sostenibles, és a dir, **dietes de salut planetària**⁷⁸.

En el seu informe assenyalava que les dietes nocives per a la salut del planeta i les persones són aquelles que són altes en calories, sucres afegits, greixos saturats, aliments processats i carn vermella. És més, la degradació ambiental vinculada a aquestes dietes pot empitjorar l'estat de salut de les persones, per exemple, amb morts prematures causades per contaminació atmosfèrica lligada a l'agricultura i a la seva expansió sobre els ecosistemes naturals o la disminució de la producció d'aliments a causa de canvis en les condicions climàtiques.

Tanmateix, en les últimes dècades **el consum d'aliments processats s'ha incrementat de manera exponencial**: El 70% de la dieta a l'Estat Espanyol es basa en aliments processats⁷. Hi ha diferents nivells de processat, des del tomàquet triturat o l'oli d'oliva fins a la lasanya congelada o les begudes ensucrades. Aquests dos últims exemples formen part dels productes ultraprocessats. Els productes ultraprocessats inclouen snacks, begudes, menjars preparats i molts altres productes elaborats a partir de substàncies derivades d'altres aliments o sintetitzades a partir d'altres fonts orgàniques, com ara sucres, olis, greixos, proteïnes, fibres i midó. En alguns casos, aquestes substàncies se sotmeten a processos químics, com ara la hidrogenació, i s'utilitzen additius, com colorants, edulcorants, potenciadors del sabor i conservants, que fan que els productes siguin molt atractius al paladar. Aquests productes industrials comestibles són generalment rics en sal, sucre o greixos i pobres en fibra, proteïnes o micronutrients⁷⁹; és a dir, aporten calories buides, de molt baix contingut nutricional. Els processos i els ingredients utilitzats en l'elaboració dels productes ultraprocessats estan dissenyats per crear productes molt rendibles per consumir al moment (baix cost d'ingredients i llarga vida útil). A més, disposen d'agressives estratègies de màrqueting i publicitat que contribueixen a un consum excessiu d'aquests productes⁸⁰. **Les vendes de productes ultraprocessats han augmentat un 43,7%** a escala global en tretze anys⁷. En l'actualitat, la major part de les calories que es consumeixen en països de rendes altes prové dels productes ultraprocessats⁸¹ i el seu consum és més



comú a les zones urbanes⁸². Els efectes d'aquests productes en la nostra salut són devastadors. Hi ha estudis que demostren que un increment del 10% en la proporció de menjar ultraprocesat en la dieta està associat amb un increment de més del 10% en el risc de contreure càncer⁸³. Un estudi elaborat a l'Estat espanyol evidencia que les persones que ingereixen més del 33% de les seves calories diàries a partir de productes ultraprocesats tenen un risc de mortalitat un 44% més elevat que les que ingereixen menys del 14% de les seves calories a partir d'aquests productes⁸⁴. L'Encuesta Nacional de Salud mostra un vincle clar entre l'alimentació insana i els ingressos: **les classes socials més baixes consumeixen menys verdura i fruita fresques** i gairebé el quàdruple de refrescos ensucrats que les classes més benestants⁸⁵. A més, els productes ultraprocesats tenen un alt impacte ambiental. Per exemple, un estudi a Austràlia mostra que el consum de menjar ultraprocesat contribueix a més d'un terç del total dels efectes mediambientals vinculats a les dietes, com ara el consum energètic i d'aigua i les emissions de CO₂⁸⁶.

La seguretat dels aliments també és essencial per protegir la nostra salut i, en el context de la Covid-19 és un tema que ha adquirit un gran protagonisme. A la Unió Europea hi ha un sistema d'alertes de seguretat alimentària que identifica i gestiona diversos tipus de perills: a) presència de microorganismes patògens, com la salmonel·la, la listèria, l'*E. coli*, el norovirus o les *Campylobacter*; b) perills químics, com ara residus de pesticides, presents especialment en fruites i verdures, i també compostos, com el fipronil en ous (que mostren el seu ús il·legal com a antibiòtic veterinari), metalls pesants, al·lèrgens sense declarar, micotoxines o la presència de contaminants industrials o substàncies químiques procedents d'envasos; c) perills físics derivats de la contaminació accidental del producte, que poden provocar asfíxia o danys en el sistema digestiu, i d) altres riscos, com la detecció d'aliments fraudulents⁸⁷.

Què podem fer?

Les dietes per a una salut planetària es basen en un consum més gran d'aliments d'origen vegetal, incloses fruites, verdures, fruita seca, llavors, llegums i cereals integrals. Tal com recomana l'Organització Mundial de la Salut, és important assegurar que



Lactància materna: la decisió sobre l'adopció d'un tipus o un altre de lactància la tenen les mares en funció dels seus valors i circumstàncies concretes. Hi ha múltiples raons per les quals les mares poden decidir no donar de mamar i és important respectar aquesta decisió perquè es tracta dels seus cossos i les seves vides.

La FAO i l'OMS identifiquen la lactància materna com el primer principi rector d'una dieta saludable i sostenible*. La llet materna és l'aliment més local, sa i respectuós amb la natura que es pot oferir als nadons, ja que està dissenyat per cobrir les seves necessitats nutricionals i no comporta transport ni envasos. L'Organització Mundial de la Salut recomana alletar exclusivament les criatures fins als 6 mesos i amb aliments complementaris fins als 2 anys**. Segons aquest organisme, la lactància materna protegeix els nens i les nenes contra malalties a curt i llarg termini, i redueix la seva tendència a patir afeccions digestives i respiratòries, però també el desenvolupament posterior de sobrepès, obesitat i al·lèrgies. A més, la lactància materna també és beneficiosa per a les mares, per exemple, perquè redueix el risc de contreure càncer de mama i ovaris i diabetis de tipus 2. Malgrat aquests beneficis, als 6 mesos de vida només el 39% dels nadons són alimentats amb lactància materna a l'Estat espanyol***.

És important oferir facilitats perquè les mares que vulguin optar per la lactància materna puguin fer-ho. Segons l'OMS, a Europa hi ha diversos factors que desincentiven la lactància materna, com les limitades polítiques de conciliació, la pobresa, la dificultat d'accedir a serveis sanitaris, la marginalització social, l'obesitat, polítiques i pràctiques desincentivadores en espais de treball o el màrqueting associat a les llets artificials (elaborades a partir de llets d'origen animal i considerades productes ultraprocesats). Per això, és essencial impulsar millores en les polítiques de conciliació, el desenvolupament de mesures i espais públics i privats a les nostres ciutats que facilitin la tasca a les mares que vulguin dur a terme la lactància materna, per exemple, creant sales de lactància, promovent zones de lactància en cafeteries i espais públics o equipant la ciutat amb mobiliari urbà adequat. La visibilització del respecte i la integració en la ciutat de la lactància materna és essencial per afavorir un canvi cultural amb el qual les dones que vulguin fer-ho se sentin còmodes i segures a l'hora d'alletar els seus nadons fora de casa.

* <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca6640en/>

** <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>

*** https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926457058&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYS-Layout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888

aquests aliments saludables, sobretot la fruita i la verdura fresques, estiguin més disponibles i siguin més accessibles i assequibles que les alternatives poc saludables⁸⁸. Per exemple, hi ha ciutats britàniques que han llançat campanyes per incrementar el consum de verdura ("Veg Cities") i promouen canvis des del camp fins al plat. Aquest tipus d'iniciatives mostra que hi ha una gran varietat d'instruments per afavorir dietes de salut planetària, des de crear campanyes voluntàries a les quals es poden afegir diferents actors fins a desenvolupar incentius, com ara ajuts i premis, o establir mesures desincentivadores, com, per exemple, impostos o prohibicions. Algunes accions essencials inclouen el següent⁸⁹:

Fomentar la producció sostenible de productes vegetals. És important treballar amb persones productores per desenvolupar i implementar estratègies que incrementin aquest tipus de producció, garanteixin la rendibilitat de l'activitat i augmentin la resiliència del sector. Això inclou la promoció d'horts escolars i d'autoconsum que afavoreixin el consum de fruita i verdura entre els seus participants i també incrementin el coneixement sobre salut, nutrició i alimentació sostenible⁹⁰ (vegeu també la secció d'agricultura urbana i periurbana en l'apartat 7 sobre diversitat).

Millorar l'oferta d'aliments saludables. Els comerços poden adoptar mesures per afavorir la compra d'aliments saludables, com, per exemple, situar les verdures en els espais de més afluència de la botiga i evitar la presència de productes amb alt contingut de sucres, greixos o sal a la zona de caixes⁹¹. Per la seva banda, les empreses de transformació i processat d'aliments poden incrementar el volum de verdura en els seus productes, com en els sandvitxos i les lasanyes. De manera similar, el sector de la restauració i els menjadors públics poden augmentar el volum de productes saludables als seus menús, per exemple, oferint un mínim de dos tipus de verdures en cada menjar, i especialment en els menús infantils. Hi ha altres espais, com ara màquines expenedores o *food truck* (furgoteques), que també poden afegir-se a aquestes iniciatives, substituint els productes ultraprocessats per aliments saludables. Altres exemples de bones pràctiques són l'intent de Nova York de limitar la mida màxima de begudes ensucrades⁹² o la iniciativa de Brighton d'establir un impost voluntari sobre aquestes, la recaptació del qual es destina a projectes esportius infantils⁹³ (vegeu-ne més iniciatives relacionades a l'apartat 8 sobre entorns alimentaris).

Garantir l'accés a verdura fresca de qualitat a tota la població i sobretot a les persones més vulnerables.

Els 100 euros setmanals que separen el cost d'una dieta sana del d'una altra d'inadequada a l'Estat espanyol poden suposar una diferència insalvable per a moltes famílies⁷. Els bancs d'aliments estan exercint un paper crític a l'hora d'alimentar persones en situació de pobresa, i més en el context d'emergència de la Covid-19, però a llarg termini és necessari assegurar l'accés digne a productes frescos i a una alimentació saludable. Hi ha moltes fórmules per fer-ho; per exemple, als Estats Units es poden utilitzar els cupons d'ajuda alimentària també en mercats de productors. A Gal·les hi ha grups de consum que s'organitzen per facilitar l'accés a productes frescos de manera assequible. Facilitar el consum d'aliments frescos i minimitzar la ingesta d'aliments processats requereix també l'accés a estris i cuines per part d'aquesta població vulnerable, així com un increment de despesa en energia. Per tant, la pobresa alimentària conflueix amb altres formes de pobresa. Cal reconèixer la importància de la infraestructura alimentària i l'accés a coneixements i habilitats en relació amb la preparació d'aliments a l'hora de dissenyar intervencions que garanteixin el dret a l'alimentació sostenible (vegeu més elements a l'apartat 1 sobre el dret a l'alimentació sostenible). Finalment, les escoles, els serveis socials i els centres d'atenció primària poden exercir un paper important a l'hora de facilitar informació i recursos sobre salut i alimentació. Un exemple innovador són les prescripcions socials, és a dir, personal mèdic que prescriu la participació en horts o cuines comunitàries per millorar la salut física i mental de les persones mitjançant projectes comunitaris⁹⁴.



Augmentar l'atractiu de l'alimentació saludable. Aquesta línia d'acció convida a promoure un canvi de tendència en la societat que comporta valorar l'alimentació sostenible i rebutjar els productes ultra-processats. Per dur a terme aquest canvi cultural és important involucrar una gran varietat d'actors i perfils influents en la societat, que contribueixin a normalitzar i fer deliciós el consum d'aliments sostenibles. Entre altres elements, la publicitat exerceix un paper essencial (vegeu a sota l'apartat 8 sobre entorns alimentaris).

En relació amb la **seguretat dels aliments**, hi ha una àmplia regulació sobre això a fi de protegir la salut de les persones. L'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició ofereix informació per prevenir riscos en el consum i sobre preparació d'aliments. Com a pauta general, és important mantenir una bona higiene en els espais de conservació, preparació i consum dels aliments⁹⁵. A l'hora de dissenyar normatives higienicosanitàries, és essencial incorporar les necessitats de diferents col·lectius. Per exemple, és molt difícil per a les explotacions agràries i empreses de transformació petites complir els mateixos requisits que una fàbrica industrial⁹⁶. La definició de les regulacions alimentàries ha de salvaguardar la nostra salut i, alhora, reconèixer la diversitat del sistema alimentari, facilitant la transició cap a una alimentació sostenible.

4 Menjar menys i millor carn i derivats

El problema

Cada vegada hi ha més evidències sobre l'impacte negatiu del **consum excessiu de carn i productes derivats en la nostra salut**. Tal com s'exposa en la proposta de la dieta planetària, el consum de carn vermella i processada s'ha relacionat amb la incidència de certs tipus de càncer i altres malalties, com, per exemple, diabetis, malalties cardiovasculars i infarts. La **Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC)** recomana consumir-ne com a màxim 475 grams per setmana (125 grams de carn vermella o processada i 325 grams de carn blanca). Tanmateix, a l'Estat espanyol es consumeix una quantitat quatre vegades més gran que aquestes recomanacions⁹⁷. De fet, l'Agència de Salut Pública de Barcelona afirma que el 78% dels nens i les nenes d'entre 3 i 4 anys menja més carn que el màxim recomanat⁹⁸. A més, una quarta part de la que es consumeix són carns processades, un percentatge que va en augment malgrat les indicacions d'organismes com el World Cancer Research Fund, que recomana reduir-lo al mínim possible^{99,100}. Recentment, el consum de carn a l'Estat espanyol ha disminuït lleument, un 2,6% entre el 2017 i el 2018⁹⁸.



Segons les Nacions Unides, la ramaderia a escala global produeix un 14,5% de les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle¹⁰¹. Aquesta xifra supera les emissions directes de tots els cotxes, camions i avions del món junts¹⁰². Per tant, és una **activitat dins del sistema alimentari que contribueix de manera molt important a la crisi climàtica**. Tot i així, és essencial reconèixer l'**existència de diferents tipus de ramaderia amb un impacte mediambiental molt diferent**. De fet, els motius principals que expliquen aquests impactes són els següents¹⁰³:

- Una part important de la ramaderia a escala global implica tècniques intenses i industrials de maneig, és a dir, es desenvolupa en instal·lacions tancades, amb l'ús de pinsos procedents dels mercats convencionals —amb freqüència d'altres països—, de manera que es generen residus contaminants i s'inverteix una gran quantitat d'energia i altres inputs externs¹⁰⁴. En aquests casos s'utilitza una gran quantitat de recursos per generar quantitats relativament petites de carn o productes derivats, per exemple, 7 quilograms de pinso i 15.415 litres d'aigua per produir 1 quilogram de vedella, 4 quilograms de pinso i 5.988 litres per quilogram de carn de porc o 3.265 litres per quilogram d'ou o 2 quilograms de pinso i 4.325 litres per quilogram de pollastre¹⁰⁵. A més, la producció de pinsos genera emissions, especialment d'òxid de nitrogen, per la qual cosa també contribueix a la crisi climàtica¹⁰⁶.
- El bestiar, especialment el remugant com el boví i l'oví, emet metà a partir del seu sistema digestiu, un gas que contribueix a l'efecte d'hivernacle.
- Per donar pas a nous sistemes de bestiar de pasturatge y per produir aliments per a l'elaboració de pinsos per a bestiar (principalment soja i blat de moro transgènic) es talen boscos i altres sistemes naturals d'absorció de gasos amb efecte d'hivernacle. Aquestes pràctiques també tenen un efecte negatiu en els ecosistemes i la biodiversitat locals.

- Els animals, els pinsos, els productes carnis i els residus de la ramaderia industrial sovint són transportats a través de llargues distàncies, utilitzant sistemes de refrigeració amb una gran despesa energètica.
- El consum de carn i productes derivats va en augment. Al nord global, aquest augment s'ha alentit, però als països del sud global es calcula que el 2030 la demanda de productes d'origen animal s'haurà duplicat (en relació amb els nivells de consum de l'any 2000)¹⁰⁷.

La majoria de la carn i productes derivats consumits al nostre país provenen de la ramaderia industrial i intensiva, la qual cosa en molts casos es tradueix en el confinament dels animals. El **benestar animal** a Europa està fortament regulat, però en el cas de la ramaderia intensiva es considera insuficient en moltes ocasions¹⁰⁸. Per exemple, el 82% de les gallines ponedores a Espanya viuen en gàbies de la mida d'un foli de paper i sense veure la llum solar¹⁰⁹. L'Estat espanyol lidera aquest tipus de cria, que es troba en retrocés en altres parts d'Europa; en països com ara Alemanya, Holanda o Àustria, les gallines engabiades suposen al voltant del 10% del total¹¹⁰.

Què podem fer?

Cada vegada hi ha més evidències científiques que mostren els beneficis per a la nostra salut i el medi ambient derivats de **consumir més aliments d'origen vegetal**, com ara verdures, fruites, llegums, fruita seca, llavors i cereals integrals¹¹¹. Les persones amb dietes basades en vegetals tenen menys tendència a patir obesitat i sobrepès¹¹², menys problemes de tensió arterial y colesterol, un 32% menys de risc de tenir malalties cardíaques¹¹³ i entre un 10-12% menys de risc de desenvolupar càncer¹¹⁴. Això es deu al fet que, si són equilibrades, en general, les dietes veganes i vegetarianes tendeixen a ser més baixes en greix, sal i sucre, i contenen més fibra i una àmplia varietat de nutrients, com ara vitamines i minerals.



Per tant, és important **reduir el consum excessiu de carn, sobretot de carn vermella de producció intensiva i processada**. Hi ha moltes iniciatives que fomenten aquests canvis; per exemple, a la ciutat de Gant han establert dijous com a dia *Veggie*, quan més de 90 restaurants, 20 hotels i el 50% de la població es tornen vegetarians per un dia. Aquesta activitat setmanal es veu complementada amb la promoció de locals que ofereixen menjar vegetarià a través de mapes i amb l'oferta de cursos de cuina vegetariana per a xefs professionals i famílies. Altres accions similars inclouen la reducció de les porcions de carn i del contingut de productes processats en restaurants, el foment de la inclusió d'opcions vegetarianes i veganes en restaurants i esdeveniments, i la visibilització des de les institucions d'accions d'aquest tipus que estiguin liderades pel sector privat.

Quan consumim carn, és important **donar suport a productes de proximitat provinents de la ramaderia ecològica i sistemes mixtos de cultiu-ramaderia i ramaderia extensiva, és a dir,** "la ramaderia que aprofita recursos farratgers locals mitjançant pasturatge, generalment amb races i varietats adaptades a les condicions del seu entorn i que tenen un nivell baix d'entrades externes, tant materials (pinsos i altres aliments) com energètiques, i es desenvolupa en unes condicions de sostenibilitat"¹¹⁵. La diversificació de races d'animals i la seva alimentació és essencial per augmentar la tolerància als canvis en el clima, a brots de plagues i a malalties¹¹⁶. Aquest suport es pot donar a través de compres individuals o donant suport a la presència d'aquestes productores en mercats de proximitat, fomentant l'increment de la seva oferta en establiments de petit comerç i en mercats municipals. El sector de la restauració i els menjadors col·lectius (escoles, hospitals, residències, etc.) també poden exercir un paper essencial oferint aquests productes. L'augment de l'oferta es pot acompanyar d'activitats promocionals i educatives sobre el paper d'aquest tipus de ramaderia per a la població en general i els professionals del sector agroalimentari.

Algunes de les certificacions que ens permeten comprar productes amb més estàndards de benestar animal o menys impacte mediambiental són els següents:

- **Certificació ecològica:** els productes animals ecològics són productes que provenen d'una ramaderia que proporciona unes condicions de vida dignes al bestiar i als ramats, amb respecte per les seves necessitats biològiques i de comportament. L'alimentació d'aquest bestiar es fa a base de productes ecològics. Els animals herbívors tenen accés a pastures, i les aus i els porcs, a patis. Els allotjaments dels animals estan regulats i han de tenir una superfície mínima, permetre l'entrada d'abundant llum natural i estar perfectament ventilats. La sanitat es basa en la selecció de races adequades, bones pràctiques zootècniques, una densitat adequada i una alimentació d'alta qualitat. Els antibiòtics com a tractament preventiu no estan autoritzats.
- **Productes de ramaderia extensiva i carn de pastura:** en l'actualitat no hi ha una certificació com a tal que reguli les pràctiques d'aquest tipus de ramaderia i s'acompanyi d'un segell identificatiu. Tanmateix, hi ha moltes iniciatives que estan promovent la ramaderia extensiva i el pastoralisme pels seus beneficis per al medi ambient i el benestar animal. A més, aquestes iniciatives emfatitzen els impactes positius de donar suport a aquest tipus de ramaderia en el medi rural i l'economia local, per la qual cosa promouen el consum de proximitat. Com a exemples d'aquestes iniciatives trobem sistemes participatius de garantia o certificació social participativa, plataformes per trobar productors, botigues, grups de consum i restaurants¹¹⁷; o moviments com la Plataforma per la Ramaderia Extensiva i el Pastoralisme¹¹⁸ o el col·lectiu #sompastores de Catalunya, que fomenten la visibilització d'aquestes pràctiques més enllà del consum.
- **Pollastre i ous de pagès:** la cria de gallines és una de les activitats ramaderes més intensives. Hi ha diferents models de cria que es poden identificar mitjançant els nombres impresos en els ous (entre parèntesi), que representen les opcions de menys a més benestar animal: en gàbia (3), a terra (2), a l'aire lliure (1) i ecològic (0). La millor opció en termes mediambientals i de benestar animal són els productes ecològics (vegeu-ho a dalt). Si no és possible, les condicions de cria de gallines de pagès (a l'aire lliure) inclouen l'accés de manera ininterrompuda i durant tot el dia a un espai a l'aire lliure, que majoritàriament ha d'estar cobert amb vegetació, i els límits de densitat, amb la qual cosa cada gallina ha de disposar d'almenys 4 metres quadrats d'espai¹¹⁹. Aquestes diferències en el benestar animal són significatives en relació amb els sistemes de cria a terra o en gàbia, on les gallines no veuen la llum del sol i la densitat animal és comparativament molt elevada.

5 Reduir el malbaratament d'aliments i els envasos

El problema

Més de 1.300 milions de tones de menjar es perden pel camí des del camp fins als nostres plats¹²⁰.

Aquest malbaratament d'entre el 25 i el 30% dels aliments que es produeixen al món és responsable d'entre el 8 i el 10% de totes les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle generades pels humans¹²¹. Aquest malbaratament de recursos té efectes mediambientals i socioeconòmics. Per exemple, si utilitzéssim aquest malbaratament global per alimentar el bestiar, alliberaríem prou cereals per alimentar 3.000 milions de persones addicionals a l'any, és a dir, el 40% de la població mundial¹²².



El menjar es desaprofita al llarg de tota la cadena alimentària. A la Unió Europea es calcula que les persones consumidores són responsables de prop del 53% del malbaratament d'aliments, mentre que 19% es genera en la indústria alimentària, el 12% en la restauració, l'11% en l'agricultura i el 5% en comerços¹²³. Les llars que menys malbaraten a l'Estat espanyol són les de classe socioeconòmica baixa, així com joves i adults independents, llars monoparentals i persones jubilades¹²⁴.

El sistema alimentari no només genera malbaratament d'aliments, sinó que també utilitza una quantitat ingent d'**envasos**, des d'en la venda de fruita fresca empaquetada fins a al menjar per emportar. Una part de l'envasament d'aliments pot contribuir a la conservació d'aquests, però en molts casos aquest embalatge és cosmètic i difícil de reciclar. La fabricació d'envasos consumeix energia i recursos preuats, des de metalls per fabricar llanes fins a petroli i additius químics per generar plàstic. El plàstic s'ha convertit en un dels principals problemes pel seu ús generalitzat, el seu baix percentatge de reciclatge i l'impacte que està tenint en el planeta i les persones. Cada minut s'aboca a l'oceà l'equivalent d'un camió d'escombraries carregat de plàstic, però el seu impacte va més enllà, ja que només a l'Estat espanyol es calcula que al voltant del 50% dels plàstics acaba en abocadors, de manera que augmenta la seva capacitat de contaminar l'aigua, l'aire i el sòl^{125,126}. Els microplàstics també estan afectant de manera creixent animals i persones, sobretot aquelles que consumeixen aigua envasada, amb efectes potencialment perjudicials per a la seva salut¹²⁷. Per tant, l'aigua envasada té costos ecològics importants —relacionats amb el seu envasament i transport— i econòmics: el volum equivalent a 1.000 euros d'aigua envasada costa al voltant de 17 euros a les llars catalanes que beuen aigua de l'aixeta¹²⁸.

Què podem fer?

El millor residu és el que mai no es produeix, així que és crucial fomentar **pràctiques i el desenvolupament d'habilitats que minimitzin el malbaratament d'aliments** en tot el sistema alimentari, des de la producció fins al consum. És important destacar les pràctiques alimentàries sostenibles que redueixen el malbarata-

ment de recursos al mínim. Moltes vegades, aquestes pràctiques les duen a terme col·lectius amb menys recursos i passen desapercebudes perquè no impliquen consumir més productes, sinó fer-ne un millor ús¹²⁹, per exemple¹³⁰:

- **Evitar el consum excessiu:** La planificació de les compres i els menjars contribueix a minimitzar els malbarataments. Per aconseguir-ho, és útil tenir accés a coneixements sobre les necessitats nutricionals de diferents grups socials, des d'infants fins a persones grans. Els comerços poden fomentar un consum responsable eliminant les ofertes 2x1 i similars, que contribueixen al malbaratament d'aliments.
- **Emmagatzemar el menjar de manera adequada** en sistemes de refrigeració o rebostos: això inclou, per exemple, emmagatzemar fruita en condicions d'aireig i conèixer les diferències entre l'etiquetatge de "consumir preferentment abans de" i les dates de caducitat. És important garantir l'accés de la població a sistemes de refrigeració i espais adequats d'emmagatzematge de menjar si volem fomentar el consum de productes frescos.
- **Evitar el malbaratament reutilitzant o compartint:** per exemple, utilitzar les sobres o compartir-les amb altres persones a través de relacions personals, donar menjar que no consumirem a iniciatives de redistribució d'aliments, com ara frigorífics comunitaris, i fomentar en la restauració que els clients s'emportin les sobres de menjar a casa. Un altre exemple que evita la pèrdua d'aliments en el camp és la iniciativa **Espigoladors**, que combina l'aprofitament alimentari, el dret a una alimentació saludable i la creació d'oportunitats de treball per a col·lectius en situació de risc d'exclusió social.
- **Reconsiderar les mides i els criteris de venda:** accions com ara oferir porcions més petites i mides modulables, promovent la compra a granel, o fer ofertes amb productes abans que es converteixin en caducs poden contribuir a minimitzar el malbaratament d'aliments en llars, comerços i el sector de la restauració. L'oferta i compra de productes que no compleixen certs requisits de mida i aparença també ajuden a minimitzar el malbaratament en el camp.
- Quan es produeix el malbaratament d'aliments, hi ha diverses opcions per a **minimitzar-ne l'impacte**, que inclouen derivar-lo a l'alimentació del bestiar, compostar-lo de manera individual o comunitària per produir fertilitzant que es pugui utilitzar en jardins i horts urbans o escolars, o bé reciclar-lo separant la matèria orgànica de la resta de residus perquè pugui ser valoritzat.

Hi ha moltes opcions per reduir l'impacte dels envasos utilitzats en el sistema alimentari. La primera opció sempre ha de ser **minimitzar l'ús d'envasos**¹³¹. Cada vegada hi ha més alternatives que afavoreixen l'eliminació d'aquests envasos. N'és un exemple clar el consum d'aigua de l'aixeta i fonts en comptes d'aigua envasada i l'ús d'ampolles reutilitzables. Per eliminar aquests costos és important garantir l'accés a aigua de qualitat per a la població en espais públics i privats. En la mateixa línia, cada vegada més iniciatives individuals i col·lectives s'afegeixen a la **reutilització d'envasos**, com les compres a granel, l'ús de bosses de tela per pesar fruita i verdura, la reutilització de bosses de comprar, tasses de cafè i vaixel·la reutilitzables en esdeveniments i en l'ús diari o fins i tot utilitzar un envàs propi per comprar en carnisseries o emportar-se les sobres a casa. No tots els envasos poden ser reutilitzats de manera segura i, per tant, és important triar aquells que contenen materials adequats per a un ús freqüent¹³². També és necessari preveure les normes de seguretat alimentària i definir clarament la responsabilitat de les persones consumidores en aquestes iniciatives.

Si bé reduir el nombre d'envasos i la seva reutilització són les opcions més desitjables, també és possible **substituir envasos amb més impacte ambiental per d'altres de més benignes**, com les safates de propilè per les de cartró reciclat. No obstant això, és important considerar tots els impactes, és a dir, el cicle de vida de cada material, des de la seva fabricació fins al seu reciclatge o eliminació, ja que alguns materials que es presenten com a bio en realitat contenen plàstics d'origen fòssil²⁵.

6 Fomentar relacions justes a la cadena agroalimentària

El problema

El món laboral està patint grans canvis relacionats amb la digitalització, la fragmentació del treball o la robotització¹³³, als quals recentment s'ha unit l'impacte de la crisi provocada per la Covid-19. **El sistema alimentari té un gran potencial de crear prosperitat**, ja que genera una gran quantitat de llocs de treball urbans i rurals, des de la pesca fins a la restauració. Tanmateix, hi ha situacions de precarietat que limiten l'impacte positiu del sistema alimentari en les persones i els territoris. La precarietat laboral, sobretot en termes de temporalitat i salaris, influeix directament en la capacitat de despesa en alimentació.



En termes generals, el percentatge de recursos que les llars espanyoles dediquen a l'alimentació ha disminuït més d'un 65% des dels anys seixanta¹³⁴. A més, aquesta despesa és relativament flexible en relació amb altres despeses com l'habitatge i els subministraments, que han crescut més d'un 194% en el mateix període. Per exemple, les llars amb menys ingressos el 2018 van dedicar prop del 18% dels seus ingressos a l'alimentació, mentre que més del 45% es va invertir en habitatge i subministraments¹³⁵. Les persones modifiquen la quantitat i el tipus d'aliments que consumeixen en funció dels seus ingressos, i tendeixen a l'augment del consum de calories barates i poc saludables quan els recursos econòmics escassegen¹³⁶ (vegeu l'apartat 1). Tanmateix, la precarietat també genera "pobresa de temps", que afecta la planificació, la compra i la preparació d'aliments. Aquest treball reproductiu (de cures, no remunerat) i invisible que comporta alimentar-se, i especialment de manera sostenible, moltes vegades està feminitzat i afecta els tipus de treball als quals les persones cuidadores poden accedir¹³⁷. Per tant, fomentar la conciliació de la feina amb la vida privada facilitant pràctiques d'alimentació sostenible comporta beneficis socials, econòmics, ambientals i per a la nostra salut. És essencial utilitzar la mateixa cadena agroalimentària per promoure relacions laborals justes i regenerar les nostres societats, sobretot després de l'impacte socioeconòmic de la pandèmia.

La disminució de la despesa en alimentació i la carrera associada per proveir la ciutadania d'**aliments aparentment barats tenen en realitat múltiples costos per a la nostra salut, medi ambient i economies**¹³⁸. En el sector agrari, la precarietat està relacionada en gran manera amb els baixos preus que perceben els agricultors pels seus productes. Per exemple, dades sobre els preus agraris el 2020 mostren que el preu de la patata en origen és de 0,17 €/kg i, per al consumidor, d'1,25 €/kg; aquest increment de més del 600% del preu es dona també en altres productes, com la ceba. Diverses organitzacions agràries han denunciat que moltes vegades els productes es venen a pèrdua, és a dir, per sota del seu cost de producció¹³⁹. Aquestes dades expliquen en part l'abandonament del sector i la desaparició d'explotacions agràries¹⁴⁰. Entre el 1999 i el 2009 van desaparèixer el 23,2% de les explotacions agràries a l'Estat espanyol¹⁴¹ i, encara que entre el 2009 i el 2016 la tendència ha estat menys acusada, ha desaparegut l'equivalent a 17 explotacions al dia¹⁴². Les explotacions petites són les que més tendeixen a desaparèixer, malgrat la seva contribució a la seguretat alimentària, el manteniment d'un medi rural viu i la conservació de la biodiversitat, el paisatge, les tradicions i la cultura rural¹⁴³.

Hi ha moltes empreses agrícoles, agroalimentàries i de restauració amb bones pràctiques, encara que també és cert que en molts llocs de treball del sector agroalimentari **s'expandeix la precarietat**. De vegades, les condicions laborals dels temporers han estat focus de denúncies, principalment en relació amb els sous, les condicions de l'habitatge i fins i tot les formes d'abús i violència, sobretot contra les dones¹⁴⁴. En altres baules de la cadena alimentària, per exemple, en algunes indústries de transformació alimentària com ara la conserva i l'elaboració de peix, els salaris són molt baixos, mentre que als escorxadors els riscos de tenir accidents laborals són especialment alts¹⁴⁵. En el sector de la restauració, la temporalitat és elevada; segons dades del Servei Públic d'Ocupació Estatal (SEPE per les sigles en castellà), la rotació en aquests llocs de treball és alta, ja que acumula una mitjana de 2,59 contractes per lloc de treball¹⁴⁶. Aquest sector és particularment rellevant a l'Estat espanyol: el 2018, l'ocupació més contractada va ser la de cambrers assalariats, que representava el 12,37% de la contractació estatal. Entre els anys 2011 i 2018, els contractes per a aquesta ocupació van créixer un 117,79%, d'1,2 milions de contractes a 2,7 milions. El sector de la restauració és especialment rellevant en termes econòmics per a les ciutats: a Barcelona es va calcular que entre el 2013 i el 2033 l'ocupació del sector de l'hostaleria i la restauració augmentaria al voltant d'un 70%¹³². La pandèmia de la Covid-19 ha afectat de manera radical aquestes projeccions i, alhora, ha visibilitzat la precarietat de certs entorns laborals, alguns d'ells vinculats al sistema alimentari, com, per exemple, el dels treballadors de la indústria càrnia i del camp amb més risc de contagi, en part a causa de la falta d'accés a un habitatge digne dels empleats migrants¹⁴⁷. En l'escenari post-Covid-19, és essencial donar suport a totes les baules de la cadena agroalimentària per abordar reptes comuns i millorar les seves condicions laborals, sobretot en termes de temporalitat, bretxa de gènere o salaris baixos, que contribueixen a l'existència de pobresa activa, és a dir, persones en risc d'exclusió malgrat tenir feina¹³³.

Les **relacions injustes en la cadena agroalimentària** no només ocorren al nostre territori, ja que els nostres aliments viatgen **per tot el món**. El comerç internacional d'aliments ha rebut nombroses crítiques pel seu impacte ambiental, però també pels seus efectes socials i econòmics, que afecten de manera desproporcionada persones en situació de pobresa del sud global, i sobretot petites agricultores en zones rurals¹⁴⁸. Les regles del comerç internacional creen relacions injustes amb les quals molts països no poden protegir els seus mercats d'altres productes que s'han beneficiat de subsidis als seus països d'origen o avantatges aranzelaris. Aquests aliments importats a preus artificialment baixos desplacen els productes locals, amb la qual cosa generen pobresa entre les persones productores i fins i tot promouen l'abandonament de l'agricultura i, per tant, incrementen la dependència d'aquests territoris de les importacions d'aliments¹⁴⁹. Així mateix, gran part del mercat global d'aliments està dominat per unes poques empreses que controlen tot el procés; per exemple, quatre empreses controlen més del 70% del comerç internacional de cereals i, per tant, estan en posició d'establir preus al marge de les necessitats de les persones productores¹⁵⁰. De fet, el preu d'alguns conreus, com el del cafè, es fixa en la borsa de Nova York i, per tant, no té a veure res amb el seu cost de producció. Les conseqüències d'aquest sistema comercial són devastadores per a moltes persones agricultores i treballadores agràries que s'enfronten a feines extenuants, amb remuneracions ridícules i, en molts casos, sense drets laborals¹⁵¹.

Què podem fer?

L'alimentació també representa una oportunitat per a **fomentar relacions més justes que generin prosperitat** i contribuir a erradicar totes les formes de pobresa. De fet, promoure justícia a través de l'alimentació requereix enfrontar-se a les diferents formes d'explotació, racisme i opressió que tenen lloc a tota la cadena alimentària i, per tant, abordar les causes fonamentals que generen desigualtat dins i fora del sistema alimentari¹⁵². Algunes accions en aquest sentit inclouen:

- **Donar suport a iniciatives que promoguin relacions més directes entre els diferents actors del sistema alimentari:** per exemple, la compra directa d'aliments i els circuits curts faciliten que les persones productores retinguin una part més substancial del preu pagat per les persones consumidores. A més,

aquestes transaccions més directes fomenten un repartiment més equitatiu del poder a l'hora d'establir preus, de manera que eliminen intermediaris que tenen la clau per vendre o accedir a certs productes i que, per tant, condicionen els preus.

- **Fomentar l'ocupació de qualitat dins del sistema alimentari:** hi ha diverses iniciatives que pretenen promoure relacions laborals més justes. Per exemple, hi ha campanyes que promouen l'establiment de salaris dignes, que representen la remuneració que és necessària per portar una vida digna (aquesta sol ser més gran que el salari mínim i varia en funció del cost de vida de cada ciutat). A escala internacional, aquest tipus d'activitats s'han realitzat en països com el Regne Unit, on hi ha campanyes per assegurar aquest **living wage** i inclouen la seva adopció en el sector públic i privat, fora i dins de l'àmbit alimentari. Als Estats Units s'han creat sistemes de certificació que garanteixen condicions de treball dignes, com la **certificació de justícia alimentària** i la **d'igualtat alimentària**, que, alhora, es converteixen en eines per millorar el sistema de compra pública o desenvolupar iniciatives privades més sostenibles en l'àmbit social¹⁵³. En aquesta línia, des de Lleida sorgeix la campanya **"Fruita amb justícia social"**, que exigeix fruita amb un segell de qualitat que garanteixi els drets socials i laborals de les persones temporeres i migrants. A l'hora de realitzar contractes públics, es poden incloure criteris per premiar les empreses amb polítiques de conciliació laboral i altres mecanismes que millorin la qualitat de vida dels treballadors (vegeu: **Contractació pública social**, Barcelona).
- **Donar suport a iniciatives de l'economia social i solidària:** l'economia social i solidària es basa en la creació d'un sistema econòmic que té en compte les persones, el medi ambient i els territoris que pretenen funcionar sota criteris democràtics, d'horizontalitat, transparència, equitat i participació. L'economia solidària preveu una nova manera de produir, distribuir i consumir, i treballa per construir una alternativa viable i sostenible que satisfaci les necessitats individuals i globals¹⁵⁴. Hi ha moltes iniciatives que treballen en aquesta línia dins del sistema alimentari, com, per exemple, cooperatives i grups de consum, iniciatives d'economia circular i aprofitament de recursos, com ara espigoladors i cooperatives de producció, transformació i comercialització de productes agroecològics, així com comerços i restaurants. Per localitzar aquests projectes a Catalunya, vegeu el **mapa "Pam a Pam"** de l'economia solidària.
- **Comprar productes de comerç just:** El comerç just és un sistema comercial basat en el diàleg, la transparència i el respecte, que busca una igualtat més gran en el comerç internacional, posant especial atenció en criteris socials i mediambientals. El seu objectiu és oferir millors condicions comercials i garantir els drets dels productors i productores, i dels treballadors i treballadores desfavorits, sobretot al sud global¹⁵⁵. Hi ha moltes iniciatives de comerç just. La més coneguda a escala global és la certificació de comerç just (Fairtrade), que ofereix als productors un preu mínim que cobreix els costos de producció sostenible i inclou suport econòmic a la comunitat local de productors. Aquesta certificació es troba en botigues, restaurants, cafeteries o espais públics. Hi ha també altres iniciatives l'objectiu de les quals és assegurar-se que tota la cadena alimentària compleix els principis de comerç just, i no només en la baula del productor. En aquest grup hi ha organitzacions de comerç alternatiu, com Oxfam o Alternativa³¹⁵⁶.

7 Cultivar la diversitat en el nostre camp, la nostra taula i els nostres barris

El problema

Una dieta variada és una part essencial d'una alimentació sostenible, rica en nutrients i que promou la resiliència dels ecosistemes agraris i els sistemes alimentaris locals. Tanmateix, la pèrdua de diversitat en la nostra alimentació no només es reflecteix en el que mengem, sinó també en com obtenim els nostres aliments. A escala global, més del 60% de les calories d'origen vegetal que ingerim només prové de tres aliments: blat de moro, blat i arròs^{157,158}. També mengem molt



poca varietat d'aliments. Per exemple, encara que hi ha més de 7.500 varietats de pomes al món, a Europa el 50% de les pomes que es produeixen només corresponen a cinc varietats¹⁵⁹. En termes globals, **durant l'últim segle s'ha perdut el 75% de la nostra biodiversitat conreada**¹⁶⁰. L'augment de l'oferta de productes processats també condueix a la sensació generalitzada de tenir accés a més diversitat d'aliments, però els components que es troben sota embolcalls diferents són molt similars: es calcula que més del 60% dels productes processats contenen soja i blat de moro. Això és a causa de l'homogeneïtzació dels estàndards de producció (per exemple, pes, mida, aparença, composició, etc.), fixats per un sistema cada vegada més globalitzat i centralitzat. Aquest procés de concentració i homogeneïtzació també s'observa en els nostres hàbits de compra: en els últims deu anys, les llars espanyoles han augmentat un 23% el volum de les seves compres en supermercats i botigues de descompte. Aquests canals s'emporten més del 60% de la despesa domèstica en alimentació en detriment de botigues tradicionals, com ara mercats i tendes de barri, on cada vegada comprem menys i que, segons dades del 2018, s'embutxaquen només el 17,7% de la nostra despesa⁹⁸.

La pèrdua de diversitat en el camp, a la taula i a les botigues de barri contrasta amb l'increment exponencial de les interaccions entre persones de diferents cultures: només a Barcelona es parlen 300 idiomes diferents¹⁶¹. Aquest altre tipus de diversitat obre la porta a una gran riquesa de coneixements i experiències alimentàries a la ciutat. A més, mostra la importància d'evitar solucions generalistes i homogènies per assegurar que totes les persones accedeixen a aliments culturalment acceptables. La pluralitat de les nostres ciutats també es reflecteix espacialment, amb una gran diversitat entre barris i districtes. Per exemple, Ciutat Vella està marcada per un elevat flux migratori i durant anys ha acusat de manera directa l'impacte del nombre creixent de turistes a la ciutat; Horta-Guinardó té la densitat de població més baixa i un alt nombre de persones més grans de 65 anys, el 24%; mentre que a Gràcia, la taxa d'atur és particularment baixa, igual que el nombre de zones verdes¹⁶². És essencial construir sobre aquesta diversitat per crear una ciutat més justa i sostenible a través de l'alimentació.

L'agricultura urbana i periurbana es defineix com el conreu d'aliments i altres productes agraris (espècies i herbes aromàtiques, farratges, cultius per a combustible, etc.), així com la cria d'aus, bestiar i pesca dins de zones urbanitzades o en la seva perifèria*. L'agricultura urbana i periurbana és una part integral del sistema socioeconòmic i ecològic de les ciutats i constitueix una manera clara de fer visible i reconnectar la ciutadania amb l'alimentació sostenible. Aquest tipus d'agricultura utilitza recursos urbans (sòl, treball i restes orgàniques de la ciutat) i està influïda per dinàmiques urbanes, com ara polítiques i regulacions, processos de competició per usos del sòl, mercats urbans, transports o preus d'aliments que condicionen el seu impacte a la ciutat. L'agricultura urbana i periurbana és capaç de generar múltiples beneficis**:



● **Impactes socials:**

- Creació d'espais segurs en zones urbanes
- Accés al sòl
- Foment de comunitats més cohesionades
- Oportunitats de formació i desenvolupament de capacitats per a diferents col·lectius
- Inclusió i cooperació entre diferents generacions i cultures

● **Efectes en la salut:**

- Millora de la seguretat alimentària, sobretot l'accés a aliments
- Increment del consum de fruita i verdura
- Augment dels coneixements sobre alimentació i salut
- Millora del benestar general de les persones (salut mental i activitat física)

● **Impactes econòmics:**

- Creació de llocs de treball, oportunitats de formació o incubació d'innovacions i empreses
- Expansió de mercats per a persones agricultores
- Estalvi monetari en la compra d'aliments
- Estalvi per al sector públic (per exemple, gestió d'espais verds o buits)
- Augment del valor de l'habitatge

Aquests impactes depenen del tipus d'agricultura urbana i periurbana, ja que aquesta adquireix diferents formes en ciutats al voltant del món. Aquestes diferències es deuen a:

- Actors involucrats (joves, infants, persones grans, persones amb problemes de salut, etc.)
- Localització: intraurbà o periurbà; sobre sòl o en testos, terrasses, balcons, sostres, etc.; espai públic o privat; etc.
- Tipus de productes conreats
- Tipus d'activitats realitzades (reproducció de llavors, producció, transformació, venda, formació, sensibilització, etc.)
- Destinació dels productes: autoconsum, mercat, donacions, etc.
- Escales de producció i ús de tecnologies

El foment de l'agricultura urbana i periurbana ha estat un dels primers elements que les ciutats han abordat en les seves estratègies i polítiques alimentàries. En el cas de Barcelona, des del 2019 hi ha l'Estratègia d'agricultura urbana (EAU), concebuda com a instrument per planificar les actuacions necessàries per millorar i augmentar la superfície agrícola a la ciutat amb un model agroecològic. Actualment, la ciutat té uns 150 horts urbans i al voltant de 355 horts escolars. Els horts de Barcelona tenen per objectiu maximitzar els serveis ambientals i socials i fer créixer la natura a la ciutat en benefici de les persones i de la conservació de la biodiversitat. La visió en un termini de deu anys és la d'una ciutat ecològica, sana i resilient, amb una ciutadania implicada en la gestió dels horts i en la promoció de l'agroecologia i la sobirania alimentària. En els propers anys, es preveu l'obertura de 25 nous horts urbans a la ciutat***.

*RUAF (2020). "Urban Agriculture and city region food systems: what and why". Disponible a: <<https://ruaf.org/urban-agriculture-and-city-region-food-systems/#urban-and-peri-urban-agriculture>>

** "Urban Agriculture Impacts: Social, Health, and Economic: A Literature Review". UC Sustainable Agriculture Research and Education Program. Agricultural Sustainability Institute at UC Davis. Disponible a: <https://assets.jhsph.edu/clif/mod_clifResource/doc/UA%20Lit%20Review-%20Golden%20Reduced%2011-15.pdf>

*** Ajuntament de Barcelona (2019). Estratègia d'agricultura urbana de la ciutat de Barcelona. Disponible a: <<https://ajuntament.barcelona.cat/ecologiaurbana/ca/que-fem-i-per-que/ciutat-verda-i-biodiversitat/estrategia-agricultura-urbana>>

Infraestructura per a l'alimentació sostenible

Alimentar-nos comporta mobilitzar diferents infraestructures físiques, com ara botigues i mercats; socials, com ara acords entre persones agricultores i intermediàries; i digitals, des de la localització de restaurants fins a aplicacions mòbils per coordinar la demanda i l'oferta de productes agroecològics. Aquestes infraestructures poden ser públiques, com els mercats municipals de Barcelona; privades, com els comerços; o comunitàries, com els ateneus cooperatius i grups de consum. Moltes vegades, la infraestructura alimentària presenta característiques híbrides, com els mercats d'abastaments amb participació pública i privada. També poden ser d'ús individual (les nostres cuines) o col·lectives (frigorífics comunitaris). Aquestes infraestructures de vegades són estables i estan formalitzades, com les botigues físiques de proximitat, mentre que d'altres són mòbils o informals, com els mercats no sedentaris o vehicles que ofereixen aliments frescos i menjar preparat (per exemple, els *food truck*). La infraestructura alimentària urbana és diversa i connecta la ciutat amb altres llocs, amb un abast regional, nacional i fins i tot internacional.



La crisi generada per la Covid-19 mostra la capacitat de reinventar la infraestructura urbana per alimentar-nos. Per exemple, hem vist com les cuines de les nostres cases es coordinaven per alimentar persones del veïnat o ens convertíem en transportistes d'aliments per cuidar de la gent més vulnerable. A més, els projectes agroecològics locals han multiplicat la seva activitat utilitzant diverses formes de repartiment per abastar la població confinada i evitar el malbaratament d'aliments que abans es destinaven a la restauració o a menjadors escolars. Aquests esforços mostren la importància de conservar i desenvolupar infraestructures que garanteixin l'alimentació sostenible, promovent innovacions socials i tecnològiques que incrementin la resiliència del sistema alimentari. En les últimes dècades s'ha produït una privatització i concentració de la infraestructura alimentària en grans grups comercials en detriment de cadenes alimentàries més diverses i territorials, capaces de redistribuir valor i poder al llarg de tota la cadena alimentària d'una manera més equitativa*. Ciutats com Barcelona han estat capaces de mantenir en l'esfera pública infraestructures tan importants i emblemàtiques com els **mercats municipals** i el mercat d'abastaments (Mercabarna). La xarxa de 39 mercats municipals desenvolupa múltiples funcions socials, econòmiques i culturals amb un impacte clar en el sistema alimentari de la ciutat, però també metropolitana i regional**. És essencial potenciar el paper d'aquests espais gestionats des del Govern local per afavorir relacions més equitatives entre diferents actors en la cadena alimentària que comportin la generació de béns públics com l'alimentació sostenible.

*MORAGUES-FAUS, A.; MARSDEN, T.; ADLEROVÁ, B.; HAUSMANOVÁ, T. (2020). "Building Diverse, Distributive, and Territorialized Agrifood Economies to Deliver Sustainability and Food Security". *Economic Geography*, p. 1-25. Disponible a: <<https://doi.org/10.1080/00130095.2020.1749047>>

**Civil Society Mechanism of the Committee on World Food Security (2016). "Connecting small-holders to farmers: An analytical guide". Roma: CSM. Disponible a: <<http://www.csm4cfs.org/wp-content/uploads/2016/10/English-CONNECTING-SMALLHOLDERS-TO-MARKETS.pdf>>

Què podem fer?

- **Destacar la diversitat** dels productes frescos i de qualitat, així com fomentar plats, menús i dietes que incloguin diferents productes. Facilitar la comercialització i el consum de diferents races d'animals i varietats promou la conservació de la biodiversitat i la capacitat dels nostres agroecosistemes d'adaptar-se als canvis. Posar en relleu aquesta diversitat significa també reconèixer la tasca de les persones agricultores i dels **bancs de llavors**, que mantenen la diversitat conreada viva i disponible per a la societat¹⁶³. Un altre exemple és el foment del consum de diferents espècies de peix per evitar la sobreexplotació i conservar el patrimoni culinari. Al port de la Barceloneta hi podem trobar bis, peix rata, canana (pota), mòllera pigada (bròtola), sarg, esparrall, malarmat, viret, pagell, veta i moixina¹⁶⁴.
- **Crear espais individuals i col·lectius on conrear diversitat alimentària** i compartir coneixements. Aquests espais poden variar des de trobades al voltant de cuines comunitàries, mercats o festivals, com el Festival de Sopes del Món de Nou Barris, que celebra la seva diversitat a través de 100 receptes de sopes diferents.

L'agricultura urbana, a través d'horts socials, municipals i comunitaris, constitueix un element important no només per produir aliments sostenibles, sinó també per teixir comunitat. Sovint, els horts urbans són centres d'intercanvi cultural, intergeneracional i de cures. En alguns països, com ja s'ha indicat, els metges de família fins i tot prescriuen participar en horts comunitaris com una manera de millorar la salut física i mental de les persones. Aquests espais no només representen una "finestra al camp", sinó que també poden tenir impactes ambientals positius en la biodiversitat de la ciutat, per la qual cosa és important fomentar pràctiques agroecològiques, evitant l'ús de pesticides o altres productes que puguin suposar un risc per a les persones i la fauna local. Els horts urbans, per tant, proveeixen d'aliments frescos i saludables les persones hortolanes, ajuden a reverdir espais en desús, com ara solars, i poden contribuir a filtrar i netejar l'aire, absorbir diòxid de carboni, crear superfícies absorbents i evitar la pèrdua d'aigua¹⁶⁵.

- **Donar suport a la diversitat de comerços i iniciatives:** si ens proveïm d'aliments majoritàriament a través dels diferents negocis locals, una part important dels nostres recursos es queda a la nostra ciutat, la qual cosa ajuda a crear ocupació i manté la diversitat i riquesa dels nostres carrers. Aquesta forma de consum també ajuda a reduir l'ús del transport i a crear un teixit comercial viu als barris. Per exemple, el 55% de la població de l'àrea metropolitana de Barcelona té a menys d'un quilòmetre 40 establiments o més on es ven fruita i verdura¹⁶⁶. Per fomentar i preservar aquest tipus de teixit alimentari és important visibilitzar i destacar el comerç, els mercats municipals i la restauració independent. Moltes ciutats del món han utilitzat diferents mètodes, com ara certificacions o associacions. A Bristol (Regne Unit) han anat més enllà i han creat una moneda local i una campanya per visibilitzar el valor afegit d'aquests locals ("Bristol independents"). Un altre exemple innovador el trobem a Toronto, on hi ha l'oferta a persones migrades i refugiats d'establir un negoci alimentari en *food truck* (furgoteques) gestionats per l'ajuntament, com una manera de començar el seu negoci. Hi ha també eines de planificació urbanística i incentius que contribueixen a crear un comerç local divers, per exemple, garantint un bon accés a mercats tradicionals i de productors mitjançant el transport públic. Altres accions inclouen oferir assessorament a empreses emergents, campanyes de promoció i suport amb quotes i taxes reduïdes, o bé valorar la varietat d'iniciatives a l'hora d'organitzar esdeveniments públics¹⁵¹.
- **Fomentar la col·laboració entre entitats, persones productores, comerços, mercats municipals i petites i mitjanes empreses per poder oferir respostes diverses, però amb capacitat de respondre a reptes d'escala** i a canvis sobtats. La creació d'un teixit alimentari divers i cooperatiu pot contribuir a respondre a diferents necessitats i, alhora, oferir solucions a escales majors. Un exemple clar és la creació de *food hubs* on es comparteixen infraestructures físiques i socials, la qual cosa contribueix a un ús més eficient dels recursos. Un exemple d'aquests *food hubs* és el centre [the Stop](#) al Canadà, que combina un menjador social acompanyat de suport i assessorament per a persones vulnerables, un banc d'aliments saludables, un grup de suport a dones embarassades, un espai de sensibilització i formació, una zona de producció d'aliments i compostatge, així com un forn, un mercat d'alimentació sostenible i una cuina comunitària. També hi ha altres iniciatives més petites, com, per exemple, la creació de cuines industrials en contenidors marítims (i, per tant, mòbils), accessibles a empreses i comunitats per ajudar a la creació de negocis de *catering* i que també serveixen per donar suport a esdeveniments comunitaris com ara festivals o casaments. En aquest sentit, l'ús d'infraestructures públiques com les cuines de centres escolars o mercats municipals contribueix a crear aquestes xarxes i mantenir-ne el caràcter obert i accessible. Per exemple, Baltimore ha creat un supermercat virtual que consisteix en una xarxa de catorze biblioteques públiques, escoles i residències de gent gran on les persones poden fer comandes en línia i, si cal, demanar ajuda als voluntaris locals. Els aliments es lliuren en aquests centres sense cost amb l'objectiu d'assegurar que les persones grans puguin tenir accés a menjar, sigui quin sigui la seva residència, mobilitat o habilitats informàtiques¹⁶⁷.

8 Crear entorns alimentaris sostenibles i empoderadors

El problema

Cada dia prenem més de 200 decisions sobre com alimentar-nos¹⁶⁸. Aquestes decisions estan condicionades **pel nostre entorn alimentari**, és a dir, per com interactuem amb el menjar des que ens llevem fins que acaba el nostre dia. A la ciutat, el nostre entorn alimentari és, per tant, la nostra casa, el carrer on comprem el pa, el mercat on fem la compra el cap de setmana, la màquina expendedora del treball o el bar on anem a prendre alguna cosa. Els entorns alimentaris són influïts per aspectes polítics, econòmics i socioculturals. Per exemple, condicionen el tipus de menjar que està disponible, quan i on, a més del seu aspecte i preu. D'altra banda, aquest entorn no és només extern, sinó que també està condicionat pels nostres gustos i preferències, la conveniència en funció de les nostres activitats diàries i la nostra capacitat d'accedir-hi en termes físics i econòmics¹⁶⁹. Aquest cúmul de factors explica per què ens alimentem de la manera en què ho fem i la necessitat de canviar els nostres entorns alimentaris per tenir una alimentació sostenible.



Les ciutats s'han convertit en entorns alimentaris obesogènics, és a dir, que promouen el consum de productes alts en greixos i sucres, com el menjar ràpid i els snacks¹⁷⁰. Aquests productes són presents en botigues de tot tipus, restaurants i cafeteries, màquines expendedores i anuncis publicitaris. A més, són productes altament desitjables i que podem consumir mentre ens desplaçem o fem altres activitats, ja que s'adapten a tots els horaris i estils de vida urbans. Segons l'UNICEF, aquest tipus d'**entorn alimentari està incrementant la incidència de la malnutrició infantil a les ciutats**¹⁷¹. Estar envoltats d'aquest tipus d'aliments i missatges publicitaris dificulta a la ciutadania alimentar-se de manera sostenible. De fet, és important crear entorns que facin que alimentar-se de manera sostenible sigui l'opció més senzilla i desitjada. De poc serveix introduir l'alimentació sostenible en el currículum escolar si el camí a casa està flanquejat per botigues de dolços i menjar porqueria. Per aconseguir-ho, cal transformar les nostres ciutats físicament: **l'alimentació sostenible ha de ser visible, desitjada i celebrada**.

Un dels reptes de crear entorns alimentaris sostenibles és recuperar la capacitat de **modelar l'espai urbà amb l'objectiu de generar béns públics**. Això significa que els nostres barris —amb els seus comerços, mercats, parcs, mitjans de transport, restaurants i cafeteries— han de facilitar l'alimentació sostenible. En el procés de transformar la ciutat per crear entorns alimentaris sostenibles sorgeixen reptes i dificultats, com ara dinàmiques de gentrificació alimentària. L'alimentació és de vegades un element més del procés de gentrificació, és a dir, de la creació o expansió de serveis i infraestructures per part de governs, interessos econòmics o col·lectius socials que atreuen classes més benestants i expulsen els residents de baixos ingressos¹⁷², com, per exemple, la remodelació i gentrificació de mercats¹⁷³ o l'ampliació d'espais verds mitjançant iniciatives d'agricultura urbana que atreuen les classes mitjanes. Aquests processos gentrificadors mostren una vegada més el paper central de l'alimentació a l'hora de modelar les ciutats i la seva connexió amb altres sectors, des del planejament fins a l'habitatge.

La ubiqüitat de la publicitat d'aliments insostenibles és una mostra clara de la necessitat de transformar els nostres entorns alimentaris: **un de cada quatre euros de publicitat es gasta en alimentació**⁷ i a l'Estat espanyol, malgrat que hi ha un compromís de la indústria agroalimentària en matèria d'autoregulació publicitària, **el 77% dels anuncis de menjar són d'aliments insans**, dels quals el 46% corresponen a productes que mai no s'haurien d'anunciar segons l'Organització Mundial de la Salut, com ara xocolatines, galetes, caramels, begudes energètiques o brioixeria¹⁷⁴. No només el contingut nutricional dels productes publicitats és nefast, sinó que també molts missatges publicitaris reproduïxen estereotips de gènere i cànons de bellesa que poden portar a comportaments alimentaris perjudicials, com l'anorèxia⁷. De manera similar, l'etiquetatge d'aliments continua sent confús i tendeix a desorientar més que a informar i ajudar les persones consumidores a prendre les seves decisions⁷.

Què podem fer?

La transformació dels entorns alimentaris passa per desplegar moltes de les accions que s'han anomenat en els apartats anteriors. Tanmateix, si volem tenir entorns alimentaris sostenibles i empoderadors, aquests principis també han de transformar l'estructura urbana i la nostra experiència amb la ciutat.

Materialitzar entorns alimentaris urbans sostenibles requereix incorporar l'alimentació sostenible en el procés de disseny de la ciutat. En conseqüència, la **planificació urbanística** constitueix una eina essencial. Per exemple, hi ha ciutats que han utilitzat aquesta eina per protegir i promoure l'agricultura urbana i periurbana, limitar l'obertura de restaurants de menjar ràpid en entorns escolars o exigir una avaluació d'impacte en la salut a l'hora de concedir llicències d'activitat a comerços i restaurants¹⁷⁵.

A la ciutat rebem informació alimentària de manera constant. És important millorar la qualitat d'aquesta informació i l'accés a ella, de manera que contribueixi a l'educació alimentària de la població i faciliti la presa de decisions. Un element clau és l'**etiquetatge dels aliments**. Diversos estudis demostren que un alt percentatge de persones no entén les etiquetes actuals, que bàsicament mostren la composició del producte; tanmateix, expressen que els aspectes nutricionals condicionen la seva compra d'aliments⁷. Per tant, és important **millorar aquesta informació**. La regulació europea en matèria d'etiquetatge obre la porta a canvis voluntaris, com, per exemple, el sistema de semàfor o Nutri-score, que marca el producte en vermell si el contingut d'energia, sucres, sal i greixos és elevat. Hi ha iniciatives més enllà de la indústria alimentària, com ara restaurants, cafeteries en espais de feina, comerços o aplicacions mòbils, que proporcionen aquesta informació als seus clients. A Nova York, tots els establiments alimentaris han de tenir la informació nutricional de tots els plats del menú i oferir-la als clients que ho demanin juntament amb informació sobre la ingesta òptima de calories en una dieta saludable. A Melbourne s'utilitza el sistema del semàfor en el menjar i les begudes que s'ofereixen en centres de lleure municipals i esdeveniments, incloses les màquines expenedores¹⁶⁷.

La publicitat també exerceix un paper essencial a l'hora de comunicar informació alimentària i persuadir les persones consumidores. Algunes accions per transformar la **publicitat alimentària** inclouen, d'una banda, l'aprofitament d'oportunitats per promocionar l'alimentació sostenible a través d'espais públics i privats, des del transport públic, escoles, centres socials i de salut fins a televisions, esdeveniments, espais publicitaris o les xarxes socials. D'altra banda, és important limitar o prohibir la publicitat que promogui el consum d'aliments insans o generalment anomenats *menjar porqueria*. Per exemple, l'alcalde de Londres ha prohibit anunciar menjar porqueria a la xarxa de transport públic de la ciutat¹⁷⁶.

Les estratègies de **màrqueting** de productes alimentaris són molt diverses, des dels anuncis fins al posicionament de productes, ofertes, patrocinadors o enviament de mostres gratuïtes¹⁷⁷. També hi ha tècniques cada vegada més complexes per seduir i induir a certs comportaments (*nudging* o arrossegament), tant amb l'objectiu de fomentar l'alimentació sana com la insana. Hi ha moltes maneres d'utilitzar aquestes pràctiques i, per tant, facilitar l'alimentació sostenible¹⁷⁸. Per exemple, San Francisco ha prohibit que els restaurants ofereixin joguines gratuïtes en menús infantils si aquests no compleixen uns estàndards nutricionals mínims¹⁶⁷.

9 Transformar el sistema alimentari amb totes i per a totes

El problema

Tots els dies, més de set mil milions de persones ens llevem i, mitjançant les nostres accions diàries, reproduïm un sistema alimentari injust i insostenible. El canvi no és només possible, sinó també urgent i necessari. Tal com reflecteix aquest document, el nostre sistema alimentari actual té profundes arrels històriques i és fruit de la interacció entre diferents territoris i actors, per la qual cosa la seva transformació requereix múltiples esforços individuals, però especialment col·lectius, amb capacitat de tenir un impacte positiu en les persones, els territoris i el planeta. En les últimes dècades, les **decisions sobre el sistema alimentari s'han individualitzat i situat principalment al mercat**, és a dir, la nostra opinió sobre l'alimentació s'ha relegat al cistell de consum¹⁷⁹. Per exemple, el veïnat té una



capacitat molt limitada per decidir si vol un altre restaurant de menjar ràpid al costat de l'escola. No obstant això, cada vegada hi ha més evidència dels impactes negatius que l'alimentació insostenible i insana té en les nostres vides i arques públiques i, en conseqüència, cobra més força la necessitat de democratitzar la construcció de sistemes alimentaris sostenibles, incorporar l'alimentació en el centre del debat polític i incrementar la sobirania alimentària de les persones. La **participació de la ciutadania** és especialment rellevant a causa del volum de negoci que representa la cadena agroalimentària i la seva capacitat associada d'influir en els espais de decisió¹⁸⁰. En aquest sentit, hi ha estudis que demostren com els conflictes d'interès han dificultat la implementació de polítiques públiques i recomanacions per transitar cap a una alimentació més sostenible⁸².

Els processos de presa de decisions també s'han transformat substancialment. Els models més tradicionals d'elaboració de polítiques i presa de decisions, gestionats únicament per governs, han anat evolucionant i s'han establert **noves formes de governança**, en les quals el sector públic treballa amb la societat civil i el sector privat a l'hora d'elaborar plans, polítiques i accions concretes. Involucrar diferents actors i sectors del sistema alimentari permet mobilitzar coneixements i capacitats que contribueixen a una millor identificació de reptes i possibles solucions adaptats al context local, i, alhora, construir legitimitat i suport per a aquestes intervencions. Tanmateix, aquests processos i espais de participació sovint obvien l'existència de relacions de poder desiguals entre participants¹⁸¹, pateixen d'una falta de diversitat i representativitat de col·lectius en els marges del sistema alimentari o no dediquen prou esforços a retre comptes a la resta de la societat¹⁸². Aquests elements són essencials perquè aquestes formes més col·laboratives de governança contribueixin a la democratització del sistema alimentari i la generació d'equitat.

Què podem fer?

La formació és un element essencial per transformar el sistema alimentari. És important no només incloure l'alimentació sostenible dins de l'oferta de formació en diferents sectors de la cadena agroalimentària amb l'objectiu d'obtenir coneixements especialitzats en una professió concreta (per exemple, formació en agroecologia), sinó també incorporar-la de manera transversal en diferents espais educatius, des d'escoles que ensenyen nutrició i cuina fins a cursos d'aprofitament de menjar en centres cívics o campanyes infantils sobre alimentació sostenible en les visites de les escoles als mercats municipals o a Mercabarna. Com a exemples d'aquesta transversalitat, la xarxa Escoles + Sostenibles de l'Ajuntament de Barcelona té una microxarxa d'escoles que treballen la temàtica del malbaratament alimentari i l'edició de la Universitat d'Estiu de Mercabarna del 2019 també es va centrar en aquesta problemàtica.

Els espais d'educació no formal i informal són també oportunitats per compartir informació sobre el sistema alimentari i desenvolupar una capacitat crítica que ens permeti entendre les connexions entre l'alimentació i la salut de les persones, el planeta i els territoris, per exemple, a través de campanyes concretes sobre els efectes de les begudes ensucrades o els diferents tipus de ramaderia¹⁸³. Totes les persones interactuem amb el sistema alimentari de diferents maneres i podem contribuir activament a educar per fer de l'alimentació sostenible una realitat. Hi ha multitud de recursos que aporten informació actualitzada periòdicament sobre aquests temes per al públic general¹⁸⁴.

En aquest objectiu de transformar les nostres ciutats per possibilitar una alimentació més sostenible, és crucial implicar les **persones com a agents socials i polítics i no només com a consumidors**. Hi ha moltes maneres de fomentar aquest tipus de participació. Un bon punt de partida és elaborar anàlisis comunitàries d'entorns alimentaris per identificar les demandes locals, evidenciar les fortaleses i debilitats del barri i coconstruir espais alimentaris més sostenibles¹⁸⁵. Aquests enfocaments comunitaris són essencials per frenar processos de gentrificació alimentària¹⁸⁶ i, alhora, afavoreixen la creació de vincles entre el veïnat i el desenvolupament d'iniciatives col·lectives. Altres formes de participació inclouen espais formals, com ara **consells alimentaris**, processos participatius de creació d'**estratègies alimentàries** i espais flexibles i oberts de participació i reflexió, o la creació de figures concretes, com els **assessors veïnals d'equitat alimentària a Baltimore**, on ciutadans i ciutadanes aconsellen el Govern local sobre temes alimentaris. Aquests esforços s'han de dissenyar de manera que siguin inclusius i empoderadors, i es tradueixin en accions que promoguin l'equitat. La incorporació d'aquesta sensibilitat també inclou aspectes logístics, com horaris i llocs de participació. Hi ha cada vegada més iniciatives que aspiren a implementar el principi de **"Res sobre nosaltres sense nosaltres no és per a nosaltres"** i que aconsegueixen canviar la percepció sobre el sistema alimentari, per exemple, relatant què se sent quan ets adolescent i pateixes **pobresa alimentària** en primera persona, i quines solucions són vàlides¹⁸⁷. Incorporar veus diferents és essencial, ja que, tal com es demostra al llarg d'aquest document, totes les persones estem connectades mitjançant el sistema alimentari i, per tant, totes som vulnerables de diferents maneres, bé sigui pels efectes directes en la nostra salut, per les conseqüències en la despesa sanitària a les arques públiques o pels impactes ambientals d'abast global que genera. A més, implicar les persones en el desenvolupament de polítiques i accions aporta evidència i coneixements que el personal tècnic no posseeix, genera idees per desenvolupar solucions eficaces en contextos reals i promou processos empoderadors i d'incidència política liderats per comunitats. La distribució del poder i la presa de decisions que regeix el sistema alimentari actualment està generant pobresa, degradació ambiental i malaltia¹⁸⁸; canviar la manera de governar-lo incrementant la capacitat de les persones de decidir sobre la seva alimentació és un pas essencial cap a un futur més just i sostenible.

Notes

- 1 Afshin, A.; Sur, P. J.; Fay, K. A.; Cornaby, L.; Ferrara, G.; Salama, J. S... i Afarideh, M. (2019). "Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017". *The Lancet*, 393 (10184), p. 1958–1972.
- 2 FAO, FIDA, UNICEF, PMA i OMS (2019). "The State of Food Security and Nutrition in the World 2019. Safeguarding against economic slow-downs and downturns". Roma, FAO. Disponible a: <<http://www.fao.org/3/ca5162en/ca5162en.pdf>>
- 3 DEVELOPMENT INITIATIVES (2018). "2018 Global Nutrition Report: Shining a light to spur action on nutrition". Bristol, Regne Unit: Development Initiatives. Disponible a: <<https://globalnutritionreport.org/reports/global-nutrition-report-2018/>>
- 4 BARTOLL, X.; PÉREZ, K.; PASARÍN, M.; RODRÍGUEZ-SANZ, M; BORRELL, C. (2018). *Resultats de l'enquesta de salut de Barcelona 2016/17*. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona. Disponible a: <https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2018/12/ASPB_Enquesta-Salut-Barcelona-2016.pdf>
- 5 HERNÁNDEZ, Á.; ZOMEÑO, M. D.; DÉGANO, I. R.; PÉREZ-FERNÁNDEZ, S.; GODAY, A.; VILA, J.; CIVEIRA, F.; MOURE, R; MARRUGAT, J. *Revista Española de Cardiología* (ed. anglesa). 23 de novembre de 2018. PII: S1885-5857(18)30440-7. DOI: 10.1016/j.rec.2018.10.010. "Excess Weight in Spain: Current Situation, Projections for 2030, and Estimated Direct Extra Cost for the Spanish Health System". Disponible a: <<https://www.imim.cat/noticies/view.php?ID=798>>
- 6 HERNÁNDEZ, Á.; ZOMEÑO, M. D.; DÉGANO, I. R.; PÉREZ-FERNÁNDEZ, S.; GODAY, A.; VILA, J.; CIVEIRA, F.; MOURE, R; MARRUGAT, J. *Revista Española de Cardiología* (ed. anglesa). 23 de novembre de 2018. PII: S1885-5857(18)30440-7. DOI: 10.1016/j.rec.2018.10.010. "Excess Weight in Spain: Current Situation, Projections for 2030, and Estimated Direct Extra Cost for the Spanish Health System". Disponible a: <<https://www.imim.cat/noticies/view.php?ID=798>>
- 7 VSF JUSTICIA ALIMENTARIA GLOBAL (2016). "Viaje al centro de la alimentación que nos enferma". Informe "Dame Veneno". Disponible a: <https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf>
- 8 *Disseny d'una proposta d'observatori del sistema alimentari metropolità de Barcelona - AMB* (2019). Disponible a: <https://docs.amb.cat/alfresco/api/-default-/public/alfresco/versions/1/nodes/36732556-c129-45cc-84dd-dea32d7ff6d4/content/Observatori%20Sistema%20Alimentari%20Metropolita%20V.final.pdf?attachment=false&mimeType=application/pdf&sizeInBytes=3355008>
- 9 GENERALITAT DE CATALUNYA (2019). *Pla Estratègic de l'Alimentació a Catalunya 2021-2026. Estat de l'art de l'alimentació a Catalunya: Diagnosi tècnica. Eix de Sostenibilitat Econòmica*. Disponible a: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/consell-catala-alimentacio/enllacos-documentos/fitxers-binari/PEAC_Diagnosi-tecnica-Sostenibilitat-Economica_Abril-2020.pdf> Segons dades d'aquest informe, el 98,2% de les empreses de la indústria agroalimentària catalana tenen una plantilla de menys de 200 treballadors.
- 10 MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN (2018). *Contribución del sistema agroalimentario a la economía española. Actualización datos 2016*. Disponible a: <https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/analisis-y-prospectiva/vabdelsae2016_tcm30-482367.pdf>
- 11 IDESCAT (2017). *Estadística estructural d'empreses del sector serveis. Serveis de menjar i begudes*. Disponible a: <<https://www.idescat.cat/eas/?tc=1&se=503>>
- 12 El sector de la restauració, personal i venedors i el sector de l'agricultura, ramaderia, silvicultura i pesca són els que presenten els salaris mitjans més baixos de l'Estat espanyol. Vegeu: GENERALITAT DE CATALUNYA (2019). *Pla Estratègic de l'Alimentació a Catalunya 2021-2026. Estat de l'art de l'alimentació a Catalunya: Diagnosi tècnica. Eix de Formació i Treball*. Disponible a: <http://agricultura.gencat.cat/web/.content/04-alimentacio/consell-catala-alimentacio/enllacos-documentos/fitxers-binari/PEAC_Diagnosi-tecnica-Formacio-i-Treball_Abril-2020.pdf>
- 13 "Declaración del relator especial de las Naciones Unidas sobre la extrema pobreza y los derechos humanos, Philip Alston, sobre la conclusión de su visita oficial a España, 27 de enero - 7 de febrero de 2020". Disponible a: <<https://www.ohchr.org/SP/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=25524&LangID=S>>
- 14 FOOD CHAIN WORKERS ALLIANCE AND SOLIDARITY RESEARCH COOPERATIVE (2016). "No Piece of the Pie: U.S. Food Workers in 2016". Los Angeles, CA: Food Chain Workers Alliance. Disponible a: <http://foodchainworkers.org/wp-content/uploads/2011/05/FCWA_NoPieceOfThePie_P.pdf>
- 15 ILO (2012). "Decent Work for Food Security: An ILO sectoral programme". Informe de la International Labour Organization. Disponible a: <https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/publication/wcms_161946.pdf>
- 16 IPCC (2019). "Special Report on Climate Change and Land". Disponible a: <<https://www.ipcc.ch/srccl/chapter/summary-for-policy-makers/>>
- 17 FAO (2013). "Water and food: the post 2015 water thematic consultation - water resources management stream framing paper".
- 18 PARRIS, K. (2011). "Impact of agriculture on water pollution in OECD countries: Recent trends and future prospects". *International Journal of Water Resources Development*, 27, p. 33-52. DOI: 10.1080/07900627.2010.531898
- 19 SCHERR, S. J.; McNEELY, J. A. (2012). "Farming with nature: the science and practice of ecoagriculture". Island Press, Washington, DC.
- 20 IPBES (2019). "Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services". BRONZIO, E. S.; Settele, J.; DIAZ, S.; NGO, H. T. (editors). IPBES Secretariat. Bonn, Alemanya.
- 21 FISCHER, J.; LINDENMAYER, D. B.; MANNING, A. D. (2006). "Biodiversity, ecosystem function, and resilience: ten guiding principles for commodity production landscapes". *Frontiers in Ecology and the Environment*, 4(2), p. 80-86, i <http://www.fao.org/3/ca5008en/ca5008en.pdf>,
- 22 FAO (1999). "Background paper I: agricultural biodiversity Multifunctional Character of Agriculture and Land Conference". Disponible a: <http://www.fao.org/mfcal/pdf/bp_1_agb.pdf> a ZIMMERER, K. S.; DE HAAN, S.; JONES, A. D.; CREED-KANASHIRO, H.; TELLO, M.; CARRASCO, M... i OLIVENCIA, Y. J. (2019). "The biodiversity of food and agriculture (Agrobiodiversity) in the Anthropocene: Research advances and conceptual framework". *Anthropocene*, 25 (100192), p. 1-16.

- 23 Organismes com la FAO reconeixen el paper de l'agroecologia per assolir els objectius de desenvolupament sostenible (vegeu <http://www.fao.org/publications/card/en/c/I902IES>) i l'estratègia europea "De la granja a la taula" té per objectiu que el 25% de la superfície agrícola europea sigui destinada a la producció ecològica a causa dels seus beneficis per al medi ambient (vegeu https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/f2f_action-plan_2020_strategy-info_en.pdf).
- 24 Vegeu FAO (2011). "Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention". Roma (també disponible a <http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e02.pdf>) i FAO (2013). "Food wastage footprint. Impacts on natural resources". Roma. Disponible a: <<http://www.fao.org/3/i3347e/i3347e.pdf>>. En l'actualitat s'estan elaborant nous índexs per actualitzar aquestes dades i monitorar el progrés cap a la consecució dels objectius de desenvolupament sostenible; vegeu <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/>
- 25 ROHR, J. R.; BARRETT, C. B.; CIVITELLO, D. J. *et al.* (2019). "Emerging human infectious diseases and the links to global food production". *Nat Sustain*, **2**, p. 445–456. Disponible a: <<https://doi.org/10.1038/s41893-019-0293-3>>
JONES, B. A.; GRACE, D.; KOCK, R.; ALONSO, S.; RUSHTON, J.; SAID, M. Y... i PFEIFFER, D. U. (2013). "Zoonosis emergence linked to agricultural intensification and environmental change". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **110** (21), p. 8399–8840.
FAO (2018). "World Livestock: Transforming the livestock sector through the Sustainable Development Goals". Roma. 222 p. Llicència: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- 26 INTERNATIONAL ENERGY AGENCY (2016). "Energy Technology Perspectives 2016: Towards sustainable urban energy systems". París (també disponible a <https://webstore.iea.org/download/summary/292?fileName=English-ETP-2016-ES.pdf>)
- 27 UN DESA/POPULATION DIVISION (2018). "World Urbanization Prospect: the 2018 revision" (també disponible a <https://population.un.org/wup/Publications/Files/WUP2018-KeyFacts.pdf>).
- 28 FAO (2017). "The State of Food and Agriculture. Leveraging Food Systems for Inclusive Rural Transformation". Roma (també disponible a <http://www.fao.org/3/a-i7658e.pdf>)
- 29 Vegeu la informació referent al Pacte de Milà en aquest enllaç: <http://www.milanurbanfoodpolicypact.org/>
- 30 Vegeu text de la declaració aquí: https://www.c40.org/press_releases/good-food-cities
- 31 Les ciutats exerceixen un paper actiu en la consecució dels objectius de desenvolupament sostenible i inclouen un objectiu concret (11): crear ciutats i comunitats sostenibles. Vegeu-ne més informació aquí: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/cities/>
- 32 Aquesta és una definició original d'alimentació sostenible, basada en definicions sobre sistemes alimentaris sostenibles, dietes sostenibles, alimentació sostenible i *good food*. Les referències més importants inclouen: FAO (2013). "The State of Food and Agriculture 2013. Food Systems for Better Nutrition". Roma
FAO i WHO (2019). "Sustainable healthy diets – Guiding principles". Roma. Disponible a: <<https://www.who.int/publications/item/9789241516648>>
SUSTAIN (2013). "The Sustain Guide to Good Food What you can do – and ask others to do – to help make our food and farming system fit for the future". Disponible a: <https://www.sustainweb.org/secure/Sustain_Guide_To_Good_Food.pdf>
BRISTOL FOOD POLICY COUNCIL (2013). "A plan for Good Food". Disponible a: <https://bristolfoodpolicycouncil.org/wp-content/uploads/2013/03/Bristol-Good-Food-Plan_lowres.pdf>
- 33 Aquestes accions han estat seleccionades *ad hoc* i estan inspirades, en part, en els documents següents:
FAO i WHO (2019). "Sustainable healthy diets – Guiding principles". Roma.
SUSTAIN (2013). "The Sustain Guide to Good Food What you can do – and ask others to do – to help make our food and farming system fit for the future". Disponible a: <https://www.sustainweb.org/secure/Sustain_Guide_To_Good_Food.pdf>
- 34 En aquest sentit, aquesta guia neix amb l'objectiu de proporcionar un marc comú i accions útils per fer realitat l'alimentació sostenible en les ciutats, sobretot en el context de Barcelona. Els exemples i les problemàtiques són comuns a moltes urbs al voltant del món i, per tant, aquesta guia pot resultar útil en diferents llocs, però té un biaix cap a reptes i solucions més recurrents en ciutats del nord global.
- 35 La sobirania alimentària és, com estableix La Vía Campesina, "el dret dels pobles a aliments nutritius i culturalment adequats, accessibles i produïts de forma sostenible i ecològica, i el seu dret a decidir el seu propi sistema alimentari i productiu".
- 36 L'organització del text respon a una lògica de problema-solució. Hi ha moltes iniciatives dins del sistema alimentari que treballen per assolir una alimentació sostenible. Aquestes es recullen de manera genèrica en l'apartat de solucions, on també s'aporten alguns exemples de bones pràctiques. La falta d'espai impedeix d'assenyalar més iniciatives en marxa en diferents llocs.
- 37 Definició del relator especial del dret a l'alimentació de les Nacions Unides: <http://www.srfood.org/es/derecho-a-la-alimentacion>
- 38 BARTOLL, X.; PÉREZ, K.; PASARÍN, M.; RODRÍGUEZ-SANZ, M.; BORRELL, C. (2018). *Resultats de l'enquesta de salut de Barcelona 2016/17*. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona. Disponible a:
- 39 GARCIA, X.; DOMENE, E.; GARCIA, M. (2018). *Entorns alimentaris locals: Com s'alimenta l'àrea metropolitana de Barcelona? El cas de la ciutat de Barcelona*. Àrea Metropolitana de Barcelona. IERMB. Disponible a: <<https://iermb.uab.cat/estudi/entorns-alimentaris-locales-com-salimmenta-larea-metropolitana-de-barcelona/>>
- 40 DREWNOWSKI, Adam; SPECTER, Stephen E. (2004). "Poverty and obesity: the role of energy density and energy costs". *The American journal of clinical nutrition* **79**, p. 6–16.
- 41 MEDINA, A.; SCHIAFFINO, A. (2019). *Enquesta de salut de Catalunya. L'estat de salut, els comportaments relacionats amb la salut i l'ús de serveis sanitaris a Catalunya. Resum executiu dels principals resultats de l'ESCA del 2018*. Disponible a: <<https://salutweb.gencat.cat/web/content/departament/estadistiques-sanitaries/enquestes/Enquesta-de-salut-de-Catalunya/Resultats-de-lenquesta-de-salut-de-Catalunya/documents/2018-resultats/resum-executiu-esca-2018.pdf>>
- 42 LOOPSTRA (2020). "Vulnerability to food insecurity since the COVID-19 lockdown". Kings College and Food Foundation. Londres, Regne Unit. Disponible a: <https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/Report_COVID19FoodInsecurity-final.pdf>
- 43 Nota de premsa Banc d'aliments 7/5/2020. Disponible a: <<https://www.bancdelsaliments.org/ca/noticies/la-demanda-daliments-augmenta-un-30-i-les-consultes-sobre-ajuda-alimentaria-es-multipliquen-per-quatre-des-de-linici-de-lestat-dalarma-noticia:101/>>

- 44 LOOPSTRA, R.; TARASUK, V. (2015). "Food Bank Usage Is a Poor Indicator of Food Insecurity: Insights from Canada". *Social Policy and Society*, 14(3), p. 443-455. DOI: 10.1017/S1474746415000184
- 45 Vegeu *Xarxa pel dret a una alimentació adequada a Barcelona*: <http://www.bcn.cat/barcelonainclusiva/ca/xarxa15.html>
- 46 Vegeu Food Power (2020) "Community Food Retail". Disponible a: <https://www.sustainweb.org/foodpower/action/alternative_retail/>
- 47 Vegeu exemples de compra pública a Europa: FOODLINKS (2013). "Revaluing Public Sector Food Procurement in Europe: An action plan for sustainability". Disponible a: <http://www.foodlinkscommunity.net/fileadmin/documents_organicresearch/foodlinks/publications/Foodlinks_report_low.pdf>
- 48 Per a més informació sobre el desenvolupament d'estratègies per reduir la pobresa alimentària i involucrar experts per la seva experiència, visiteu el projecte Food Power, amb recursos i casos d'estudi: <https://www.sustainweb.org/foodpower/action/experts_by_experience/>
- 49 Hi ha diverses definicions d'*agricultura i ramaderia industrial o intensiva*. En aquest document utilitzem l'adjectiu *industrial* i la definició del panel d'experts IPES-Food (2016, p. 1). "L'agricultura industrial es refereix als monocultius intensius en entrades (inputs) i granges d'engreix a escala industrial que ara dominen els paisatges agrícoles. La uniformitat en el nucli d'aquests sistemes i la seva dependència de fertilitzants químics, pesticides i l'ús preventiu d'antibiòtics condueixen sistemàticament a resultats negatius i propicien la persistent vulnerabilitat del sistema". [Traducció pròpia] IPES-FOOD (2016). "From Uniformity to Diversity: A Paradigm Shift from Industrial Agriculture to Diversified Agroecological Systems". Disponible a: <http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/UniformityToDiversity_KeyMessagesES.pdf>
- 50 IPES-FOOD (2016). "From Uniformity to Diversity: A Paradigm Shift from Industrial Agriculture to Diversified Agroecological Systems". Disponible a: <http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/UniformityToDiversity_KeyMessagesES.pdf>
- 51 RAIGÓN, M. D. (2018). "Alimentos y salud". A: MOLERO CORTÉS, J.; LÓPEZ GARCÍA, D.; ARROYO, L. (ed.). "Salud y derecho a la alimentación. Bienestar, equidad y sostenibilidad a través de políticas alimentarias locales". Valladolid, España: Fundación Entretantos y Red de Ciudades por la Agroecología, p. 23-27.
- 52 OLEA, N.; MOLINA, M. J.; GARCÍA-MARTÍN, M.; OLEA-SERRANO, M. F. (1996). "Modern agricultural practices: The human price". A: *Endocrine disruption and Reproductive effects in Wildlife and Humans*. SOTO, A. M.; SONNENSCHNEIN, C.; COLBORN, T. (ed). *Comments in Toxicology*, p. 455-474. Vegeu el llibre divulgatiu: OLEA, N. (2019). *Libérate de tóxicos*. RBA. Barcelona.
- 53 Estratègia europea "De la granja a la taula" 2020. Disponible a: <https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/f2f_action-plan_2020_strategy-info_en.pdf>.
- 54 HERTZ-PICCIOTTO, I.; SASS, J. B.; ENGEL, S.; BENNETT, D. H.; BRADMAN, A.; ESKENAZI, B... i WHYATT, R. (2018). "Organophosphate exposures during pregnancy and child neurodevelopment: recommendations for essential policy reforms". *PLoS medicine*, 15 (10).
HERNÁNDEZ, K.; ROMANO, D.; PÉREZ, F.; GARCÍA, K. (2019). "Autorizaciones excepcionales de pesticidas prohibidos. El uso rutinario de las autorizaciones excepcionales de pesticidas prohibidos amenaza la salud y el medio ambiente". *Ecologistas en Acción*.
- 55 STEEL, C. (2008). "Hungry city: how food shapes our lives". Londres: Chatto & Windus.
- 56 HERAS LÓPEZ, M. (2010). *Quan l'om demana peres: L'insostenible consum energètic del sistema alimentari*. 9 ESFeres Estudis. Associació catalana d'Enginyeria Sense Fronteres. Disponible a: <<https://esf-cat.org/wp-content/uploads/2017/03/ESFeres9-Quan-lom-demana-peres.pdf>>
- 57 Hi ha un debat sobre si el consum de productes locals és sempre més beneficiós en termes d'emissió de gasos amb efecte d'hivernacle, ja que les emissions d'aquests gasos vinculades al transport de productes alimentaris corresponen a un percentatge baix que varia en funció del tipus de producte, el mitjà de transport i la distància. El gruix d'aquestes emissions per producte, aproximadament un 86%, depèn del sistema de producció. Per exemple, hi ha anàlisis del cicle de vida que mostren que, per a un consumidor anglès, menjar xai de Nova Zelanda suposa una petjada de carboni menor que consumir xai local a causa que el seu model de producció és menys intensiu. Per això, és important unir aspectes del consum local amb altres impactes ecològics, socials i econòmics, i, aleshores, afavorir la compra i transició dels sistemes locals a formes de producció agroecològiques. Vegeu aquestes referències:
POORE, J.; NEMECEK, T. (2018). "Reducing food's environmental impacts through producers and consumers". *Science*, 360 (6392), p. 987-992. Disponible a: <<https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987>>
DEFRA (2006). "Comparative Life Cycle Assessment of Food Commodities Procured for UK Consumption through a Diversity of Supply Chains". Department for Environment Food & Rural Affairs. Regne Unit: Londres. Disponible a: <<http://randd.defra.gov.uk/Default.aspx?Module=More&Location=None&ProjectID=15001>>
- 58 IPES-FOOD (2017). "Too big to feed: Exploring the impacts of mega-mergers, consolidation and concentration of power in the agri-food sector". Disponible a: <www.ipes-food.org>
- 59 L'impacte del comerç global d'aliments té diferents facetes econòmiques, socials i polítiques. Per exemple, els aliments que més es comercialitzen a escala global són aquells que tenen una petjada ecològica més gran des de la seva producció fins al punt de consum, com l'oli de palma. Al seu torn, el mercat global afavoreix la concentració de poder i facilita la financerització de l'alimentació. Durant la crisi alimentària del 2007-2008 es van utilitzar els preus dels cereals per especular i obtenir guanys en mercats financers. Per a una anàlisi completa, vegeu CLAPP, J. (2017). "The trade-ification of the food sustainability agenda". *The Journal of Peasant Studies*, 44(2), p. 335-353.
- 60 FAO (2018). "El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2018. Cumplir los objetivos de desarrollo sostenible". Roma. Llicència: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponible a: <<http://www.fao.org/3/i9540es/i9540es.pdf>>
- 61 WWF (2015). "Living Blue Planet Report Species, habitats and human well-being". Disponible a: <https://c402277.ssl.cf1.rackcdn.com/publications/817/files/original/Living_Blue_Planet_Report_2015_Final_LR.pdf?1442242821>
- 62 Vegeu el calendari de productes de temporada aquí: <https://docs.google.com/document/d/1l6fpqda82RsiNkytYz8p5d1YZ-m_BFHD/edit#>
- 63 Hi ha una àmplia literatura acadèmica sobre l'impacte dels aliments locals; aquests inclouen la capacitat de reconnectar els col·lectius consumidors i productors, repartir beneficis de manera més justa i donar suport a les economies locals. Tanmateix, també hi ha estudis que mostren la importància d'entendre el context de cada agricultura local i no donar per descomptat que els productes

locals són sempre més beneficiosos en termes socials, econòmics o ambientals. Per a algunes comunitats, l'agricultura local consisteix en plantacions intensives de sucre o soja on els temporers treballen en condicions molt precàries i les tècniques de producció degraden el sòl i contaminen l'aigua. A més, potser el producte que es consumeix s'ha produït localment, però es comercialitza a través d'intermediaris i distribuïdors globals, com ara supermercats. És important reconèixer aquesta complexitat en els debats locals-globals. Per obtenir més informació sobre aquest debat i veure una anàlisi recent dels impactes de diferents cadenes alimentàries, consulteu el projecte europeu: <http://glamur.eu/>.

- 64 Consumer Focus (2007). "Season's Promise: An enjoyable way to tackle climate change". Disponible a: https://www.sustainweb.org/publications/seasons_promise/
- 65 *Els productes de la terra*. Generalitat de Catalunya. Disponible a: <http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/segells-qualitat-diferenciada/inventari-productes-terra/>
- 66 CONTRERAS, J.; CÁCERES, J.; ESPEITX, E. (2003). *Els productes de la terra*. Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural. Disponible a: http://agricultura.gencat.cat/ca/detalls/Publicacio/A10_2003_Productes_terra
- 67 SAUNDERS, C.; BARBER, A. (2008). "Carbon footprints, life cycle analysis, food miles: global trade trends and market issues". *Political Science*, 60(1), p. 73-88.
- 68 MORAGUES-FAUS, A. (2020). "Distributive food systems to build just and liveable futures". *Agriculture and Human Values*. Disponible a: <https://doi.org/10.1007/s10460-020-10087-9>
- 69 Les pràctiques d'agricultura ecològica estan regulades per la Unió Europea; per a més informació sobre aquesta normativa i les pràctiques permeses, vegeu: https://www.mapa.gob.es/en/alimentacion/temas/produccion-ecologica/default_antigua.aspx
- 70 CROWDER, D. W.; REGANOLD, J. P. (2015). "Financial competitiveness of organic agriculture on a global scale". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112 (24), p. 7611-7616.
- 71 http://www.ccpae.org/index.php?option=com_content&task=view&id=36&lang=es#XnN0lahKhGM
- 72 Per a més informació, vegeu: FAO (2019). *Los 10 elementos de la agroecología: guía para la transición hacia sistemas alimentarios y agrícolas sostenibles*. Disponible a: <http://www.fao.org/agroecology/knowledge/10-elements/es/>
- 73 TORREMOCHA, E. (2012). "Sistemas participativos de garantía: una herramienta clave para la soberanía alimentaria". Mundubat i revista *Soberanía Alimentaria, Biodiversidad y Culturas*. Disponible a: http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/10/sis-temas_participativos_degarantia.pdf
- 74 Vegeu la campanya d'etiquetatge de productes de mar: https://www.diba.cat/documents/167269/233623112/etiquetatge_peix_2019_web.pdf/84ef8d19-72ec-45f8-aae9-a42710390c1a i la regulació corresponent del Reglament (UE) núm. 1379/2013 del Parlament Europeu i del Consell, d'11 de desembre de 2013, pel qual s'estableix l'organització comuna de mercats en el sector dels productes de la pesca i de l'aqüicultura.
- 75 L'organització Sustain ha elaborat una guia amb recomanacions i impactes de diferents formes de pesca, disponible a: https://www.sustainweb.org/sustainablefishcity/whats_the_problem/.
- 76 Per obtenir-ne més informació, visiteu: <http://www.turismepesquerenbarcelona.com/proyecto-sostenible/>.
- 77 Dades calculades per VSF Justícia Alimentària Global, basades en dades del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Vegeu-ne el document: VSF JUSTICIA ALIMENTARIA GLOBAL (2016). "Viaje al centro de la alimentación que nos enferma". Informe "Dame Veneno". Disponible a: https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/campaign/informe_dameveneno.pdf
- 78 La Comissió EAT-Lancet va reunir 37 científics líders de 16 països en diverses disciplines, incloses la salut humana, l'agricultura, les ciències polítiques i la sostenibilitat ambiental, per desenvolupar objectius científics mundials per a dietes saludables i una producció sostenible d'aliments. Aquest és el primer intent d'establir objectius científics universals per al sistema alimentari aplicables a totes les persones i al planeta. El resultat és la proposta d'una dieta de salut planetària; vegeu: WILLETT, W.; ROCKSTRÖM, J.; LOKEN, B.; SPRINGMANN, M.; LANG, T.; VERMEULEN, S.; GARNETT, T.; TILMAN, D.; DECLERCK, F.; WOOD, A.; JONELL, M. (2019). "Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems". *The Lancet*, 393 (10170), p. 447-492.
- 79 GLOPAN (2016). "Foresight report on Food Systems and Diets: Facing the Challenges of the 21st Century".
- 80 Aquesta informació s'ha extret de l'informe de la FAO: MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LAWRENCE, M.; COSTA LOUZADA, M. L.; PEREIRA MACHADO, P. (2019). "Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system". Roma, FAO. Disponible a: <http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>
- 81 POTI, J. M.; BRAGA, B.; QIN, B. (2017). "Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health-Processing or Nutrient Content?". *Current obesity reports*, 6 (4), p. 420-431. Disponible a: <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0285-4>
- 82 SWINBURN, B. A.; KRAAK, V. I.; ALLENDER, S.; ATKINS, V. J.; BAKER, P. I.; BOGARD, J. R... i EZZATI, M. (2019). "The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: the Lancet Commission report". *The Lancet*, 393 (10173), p. 791-846. Disponible a: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)32822-8/fulltext#back-bib107](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)32822-8/fulltext#back-bib107)
- 83 FIOLET, Thibault; SROUR, Bernard; SELLEM, Laury; KESSE-GUYOT, Emmanuelle; ALLÈS, Benjamin; MÉJEAN, Caroline *et al.* (2018). "Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort". *BMJ* 360: k322. Disponible a: <https://www.bmj.com/content/360/bmj.k322>
- 84 BLANCO-ROJO, R.; SANDOVAL-INSUAUSTI, H.; LÓPEZ-GARCÍA, E.; GRACIANI, A.; ORDOVÁS, J. M.; BANEAS, J. R.; RODRÍGUEZ-ARTALEJO, F.; GUALLAR-CASTILLÓN, P. (novembre del 2019). "Consumption of ultra-processed foods and mortality: a national prospective cohort in Spain". A: *Mayo Clinic Proceedings* (vol. 94, núm. 11, p. 2178-2188). Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025619619304185>
- 85 MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL (2017). *Encuesta Nacional de Salud España*. Disponible a: https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE17_pres_web.pdf
- 86 HADJIKAKOU, M. (2017). "Trimming the excess: environmental impacts of discretionary food consumption in Australia". *Ecological Economics*, 131, p. 119-128. Disponible a: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0921800916303615>

- 87 OCU (2018). "Informe RASFF: alertas registradas en alimentos". Disponible a: <https://www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria/noticias/informe-rasff-alertas-alimentos-2017>
- 88 Recentment s'han efectuat càlculs del cost d'una dieta de salut planetària. Els resultats d'aquest estudi mostren que aquesta dieta no és accessible en termes econòmics per al 25% de la població mundial, sobretot en països de baixos ingressos; tanmateix, en països d'alts ingressos aquesta dieta suposa el 6,1% dels ingressos mitjans *per capita*. Vegeu: HIRVONEN, K.; BAI, Y.; HEADY, D.; MASTERS, W. A. (2020). "Affordability of the EAT–Lancet reference diet: a global analysis". *The Lancet Global Health*, 8 (1), e59–e66.
- 89 Aquestes accions provenen de les recomanacions dissenyades per l'Organització Mundial de la Salut (FAO i OMS [2019] "Sustainable healthy diets – Guiding principles". Roma. Disponible a: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516648>), la campanya britànica "Peas Please" i el document "Guía para tiendas de alimentación", disponible a: <https://foodfoundation.org.uk/food-service-compendium/>
- 90 L'agricultura urbana té efectes positius en la salut, la societat i l'economia. Per veure una compilació d'aquests impactes, vegeu: GOLDEN, S. (2013). "Urban Agriculture Impacts: Social, Health, and Economic: A Literature Review". *UC Sustainable Agriculture Research and Education Program. Agricultural Sustainability Institute at UC Davis*. Disponible a: https://assets.jhsph.edu/clf/mod_clfResource/doc/UA%20Lit%20Review-%20Golden%20Reduced%2011-15.pdf
- 91 SUSTAIN (2010). "Buy Well Retail Project". Sustain, Londres. Disponible a: https://www.sustainweb.org/publications/buywell_retail_project_final_report/?section
Campanya "Peas Please": <https://foodfoundation.org.uk/retailer-toolkit/>
- 92 GRYNBAUM (2014). "New York's Ban on Big Sodas Is Rejected by Final Court". *New York Times*. Disponible a: <https://www.nytimes.com/2014/06/27/nyregion/city-loses-final-appeal-on-limiting-sales-of-large-sodas.html>
- 93 TOPPING (2015). "Brighton launches voluntary 'sugar tax' in effort to tackle obesity". *The Guardian*. Disponible a: <https://www.theguardian.com/uk-news/2015/oct/05/brighton-launches-voluntary-sugar-tax-in-effort-to-tackle-obesity>
- 94 NHS (2020). "Social prescribing". National Health Service. Anglaterra, Regne Unit. Disponible a: <https://www.england.nhs.uk/personalised-care/social-prescribing/>
ALDERWICK, H. A.; GOTTIEB, L. M.; FICHTENBERG, C. M.; ADLER, N. E. (2018). "Social prescribing in the US and England: emerging interventions to address patients' social needs". *American Journal of Preventive Medicine*, 54 (5), p. 715–718. Disponible a: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(18\)30071-0/abstract](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(18)30071-0/abstract)
- 95 Vegeu: MINISTERIO DE CONSUMO (2020). "Seguridad alimentaria". Disponible a: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/seguridad_alimentaria/aecosan_seguridad_alimentaria.htm
- 96 GALLI, F.; BRUNORI, G. (ed.) (2013). "Short Food Supply Chains as drivers of sustainable development. Evidence Document". Document desenvolupat en el marc del projecte d'FP7 FOODLINKS (núm. GA 265287). Laboratorio di studi rurali Sismondi, ISBN 978-88-90896-01-9. Vegeu també: AZNAR, G (2017). "La venta directa de productos agroalimentarios en España y Francia: estudio jurídico comparativo de la legislación que regula en Francia y España, en concreto en la comunidad autónoma de Aragón, la venta directa de productos agroalimentarios desde el productor al consumidor". Disponible a: http://www.hp-hp.eu/_archivos/ficheros/entregables_224.pdf; GARCÍA, F.; REINA-USUGA, L. (2019). "Análisis de las barreras legislativas y normativas para las pequeñas producciones artesanales en Andalucía". Justicia Alimentaria VSF y Queserías de Campo y Artesanas. Disponible a: https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/docs/investigacion_barreras_legislativas_final.pdf
- 97 Justicia Alimentaria (2019). "Carne de Cañón. Por qué comemos tanta carne y cómo nos enferma". Disponible a: https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/campaign/Informe_Carne_de_Canon.pdf
- 98 ARIZA, C.; SERRAL, G.; RAMOS, P.; ARTAZCOZ, L. (2019). "Hàbits alimentaris dels infants i adolescents de Barcelona". Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona. Disponible a: https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2020/01/ASPB_habits-alimentaris-infants-adolescents-barcelona.pdf
- 99 MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN (2019). "Informe del consumo alimentario en España 2018". Madrid. Disponible a: https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/20190807_informedeconsumo2018p-df_tcm30-512256.pdf
- 100 "What does a healthy portion look like?". World Cancer Research Fund: www.wcrf.org/PDFs/HealthyPortionPad.pdf 24. The WCRF report (2007) defines processed meat as meat preserved by smoking, curing or salting, or addition of chemical preservatives, including that contained in processed food.
- 101 GERBER, P. J.; STEINFELD, H.; HENDERSON, B.; MOTTET, A.; OPIO, C.; DIJKMAN, J.; FALCUCCI, A.; TEMPIO, G. (2013). "Tackling climate change through livestock – A global assessment of emissions and mitigation opportunities". Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Roma. Disponible a: <http://www.fao.org/news/story/en/item/197623/icode/>
- 102 Les dades corresponen a l'informe de la FAO del 2006. "Livestock's long shadow: Environmental issues and options, 2006". Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Roma. Disponible a: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/A0701E/A0701E00.pdf>. Cal destacar que les emissions de gas amb efecte d'hivernacle calculades per a la ramaderia corresponen a una anàlisi del cicle de vida i les dades del transport només fan referència a les emissions directes; vegeu: <https://news.trust.org/item/20180918083629-d2wf0>
- 103 SUSTAIN (2013). "The Sustain Guide to Good Food What you can do – and ask others to do – to help make our food and farming system fit for the future". Disponible a: https://www.sustainweb.org/secure/Sustain_Guide_To_Good_Food.pdf
GARNETT, T.; GODDE, C.; MULLER, A.; RÓOS, E.; SMITH, P.; DE BOER, I... i VAN ZANTEN, H. (2017). "Grazed and confused". *Food Climate Research Network*, 708. Disponible a: https://www.fcrcn.org.uk/sites/default/files/project-files/fcrn_gnc_report.pdf
- 104 HERRERA, Pedro M. (ed.) (2020). "Ganadería extensiva y cambio climático: un acercamiento en profundidad". Fundación Entretantos y Plataforma por la Ganadería Extensiva y el Pastoralismo. P. 5. Disponible a: http://www.ganaderiaextensiva.org/wp-content/uploads/2020/03/CuadernoEntretantos6_GanaderiaCC.pdf

- 105 Per conèixer la petjada hídrica dels diferents aliments, vegeu: <<https://waterfootprint.org/en/water-footprint/product-water-footprint/water-footprint-crop-and-animal-products/>>
- 106 ROJAS-DOWNING, M. M.; NEJADHASHEMI, A. P.; HARRIGAN, T.; WOZNICKI, S. A. (2017). "Climate change and livestock: Impacts, adaptation, and mitigation". *Climate Risk Management*, 16, p. 145-163.
- 107 BRUINSMA, J. (ed.) (2003). "World agriculture: towards 2015/2030. An FAO perspective". Earthscan. Estudis recents afirmen que el 54% dels canvis en el consum de carn es deu a l'augment de població i la resta, a l'increment del consum *per capita*. Aquest últim està influït sobretot per canvis en les preferències i l'increment de les rendes. Vegeu: WHITNALL, Tim; PITTS, NATHAN (2019). "Global trends in meat consumption". *Agricultural Commodities*, vol. 9, núm. 1, març del 2019, p. 96-99. Disponible a: <<https://search.informit.com.au/document-Summary?dn=309517990386547;res=IELBUS>>
- 108 Vegeu informació a: <<https://animalequality.org/campaigns/>>
- 109 MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN (2019). "Informe trimestral indicadores del sector avicultura de puesta". Subdirección General de Productos Ganaderos, Dirección General de Producciones y Mercados Agrarios. Disponible a: <https://www.mapa.gob.es/es/ganaderia/temas/produccion-y-mercados-ganaderos/dashboardhuevoabril_tcm30-445045.pdf>
- 110 MAHTANI (2019). "El 82% de las gallinas ponedoras está aún enjaulada". *El País*. Disponible a: <https://elpais.com/sociedad/2019/10/11/actualidad/1570792892_217139.html>
- 111 WILLETT, W.; ROCKSTRÖM, J.; LOKEN, B.; SPRINGMANN, M.; LANG, T.; VERMEULEN, S.; GARNETT, T.; TILMAN, D.; DECLERCK, F.; WOOD, A.; JONELL, M. (2019). "Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems". *The Lancet*, 393 (10170), p. 447-492.
- 112 DAVEY, G. K.; SPENCER, E. A.; APPLEBY, P. N.; ALLEN, N. E.; KNOX, K. H.; KEY, T. J. (2003). "EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK". *Public Health Nutrition*, 6(3), p. 259-268.
- 113 CROWE, F. L.; APPLEBY, P. N.; TRAVIS, R. C.; KEY, T. J. (2013). "Risk of hospitalization or death from ischemic heart disease among British vegetarians and nonvegetarians: results from the EPIC-Oxford cohort study". *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(3), p. 597-603.
- 114 KEY, T. J.; APPLEBY, P. N.; SPENCER, E. A.; TRAVIS, R. C.; ALLEN, N. E.; THOROGOOD, M.; MANN, J. I. (2009). "Cancer incidence in British vegetarians". *British Journal of Cancer*, 101(1), p. 192-197.
- 115 HERRERA, Pedro M. (ed.) (2020). "Ganadería extensiva y cambio climático: un acercamiento en profundidad". Fundación Entretantos y Plataforma por la Ganadería Extensiva y el Pastoralismo. <http://www.ganaderiaextensiva.org/wp-content/uploads/2020/03/CuadernoEntretantos6_GanaderiaayCC.pdf> (p. 5)
- 116 ROJAS-DOWNING, M. M.; NEJADHASHEMI, A. P.; HARRIGAN, T.; WOZNICKI, S. A. (2017). "Climate change and livestock: Impacts, adaptation, and mitigation". *Climate Risk Management*, 16, p. 145-163.
- 117 Vegeu, per exemple: <<https://www.lacarnedepasto.com/>>
- 118 Vegeu, per exemple: <<http://www.ganaderiaextensiva.org/la-ganaderia-extensiva/>>
- 119 Vegeu la legislació europea sobre benestar animal: <<http://www.bienestaranimal.eu/baeu.html>>
- 120 El llenguatge tècnic distingeix entre pèrdues d'aliments —quan es redueix la quantitat i la qualitat de menjar com a resultat de les decisions i accions en les fases de producció, collita i transformació—, mentre que el malbaratament d'aliments fa referència a la reducció de menjar a causa de decisions i accions de detallistes, proveïdors de serveis d'aliments i restauració (vegeu FAO [2020]. "Food loss and food waste", disponible a: <<http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/es/>>). En aquest manual document es parla de malbaratament d'aliments englobant ambdós conceptes per millorar la llegibilitat del text.
- 121 Segons el Grup Intergovernamental d'Experts sobre el Canvi Climàtic (IPCC), entre el 2010 i el 2016 el malbaratament i les pèrdues d'aliments (en tota la cadena alimentària) globals van representar entre el 8 i el 10% de les emissions totals i van costar al voltant d'un bilió de dòlars nord-americans a l'any. Vegeu: IPCC (2019). "Special Report on Climate Change and Land" (SRCCCL). Capítol 5: "Food Security". Disponible a: <https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/2f.-Chapter-5_FINAL.pdf>
- 122 Programa de les Nacions Unides per al medi ambient (2009). "The Environmental Food Crisis – The Environment's Role in Averting Future Food Crises". A UNEP Rapid Response Assessment (ed.). NELLEMAN, C. *et al.*, febrer de 2009, p. 19.
- 123 STENMARCK, Åsa; JENSEN, Carl; QUESTED, 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>>
- 124 MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN (2019). "Desperdicio de alimentos de los hogares en España". Disponible a: <https://www.menos-desperdicio.es/sites/default/files/documentos/relacionados/presentacion_desperdicios_ano_2018.pdf>
- 125 Hi ha diverses fonts de dades sobre la gestió de residus a l'Estat espanyol. La font d'aquesta dada és Greenpeace (<<https://es.greenpeace.org/es/trabajamos-en/consumismo/plasticos/datos-sobre-la-produccion-de-plasticos/>>). Tanmateix, l'empresa privada Ecoembes, que gestiona el sistema de recollida selectiva d'envasos domèstics, aporta xifres diferents (al voltant del 70% del plàstic és reciclat, vegeu <<https://www.ecoembes.com/es/ciudadanos/envases-y-proceso-reciclaje/datos-de-reciclaje-en-espana/>>). Part de la polèmica es deu al fet que no és el mateix la quantitat d'envasos recollits per reciclar que la quantitat d'envasos finalment reciclats, ja que es pot descartar molt material perquè no compleixi un cert nivell de qualitat. El Ministeri de Transició Ecològica (MTE) calcula que el percentatge de reciclatge d'envasos de plàstic recuperats totals seria del 47,94% el 2017; vegeu <https://www.miteco.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/publicaciones/2019tabladatosenvasesyresiduosdeenvasos2017_tcm30-498744.pdf>. Per això, mantenim la xifra de prop del 50%. Més informació: <<https://naukas.com/2019/09/08/reciclaje-de-plasticos-en-espana-ecoembes-vs-greenpeace/>>
- 126 GREENPEACE (2019). "Tirando el futuro: Las empresas ofrecen falsas soluciones a la contaminación por plásticos". Disponible a: <<https://es.greenpeace.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2019/10/Tirando-el-Futuro.pdf>>

- 127 L'evidència científica sobre l'efecte dels microplàstics en la salut va en augment. Les investigacions preliminars apunten respostes inflamatòries, una transferència química de contaminants o disrupcions del microbioma intestinal. Vegeu Wright, S. L.; Kelly, F. J. (2017). "Plastic and human health: a micro issue?". *Environ. Sci. Technol.* 51(12), p. 6634-6647.
Hi ha també estudis que assenyalen que el consum d'aigua envasada contribueix a l'exposició a disruptors endocrins: REAL, M.; MOLINA-MOLINA, J. M.; JIMÉNEZ-DÍAZ, I.; ARREBOLA, J. P.; SÁENZ, J. M.; FERNÁNDEZ, M. F.; OLEA, N. (2015). "Screening of hormone-like activities in bottled waters available in Southern Spain using receptor-specific bioassays". *Environment international*, 74, p. 125-135.
Per a més informació, vegeu: COX, Kieran D.; COVERNTON, Garth A.; DAVIES, Hailey L.; DOWER, John F.; JUANES, Francis; DUDAS, Sarah E. (2019). "Human Consumption of Microplastics". *Environmental Science & Technology*, p. 2-19. DOI: [10.1021/acs.est.9b01517](https://doi.org/10.1021/acs.est.9b01517); SMITH, M.; LOVE, D. C.; ROCHMAN, C. M.; NEFF, R. A. (2018). "Microplastics in Seafood and the Implications for Human Health". *Curr Environ Health Rep*, 5(3), p. 375-386. DOI: [10.1007/s40572-018-0206-z](https://doi.org/10.1007/s40572-018-0206-z).
- 128 Aquestes dades s'han obtingut utilitzant el valor més baix d'aigua envasada de 0,14 €/l segons dades de supermercats en línia i la mitjana del preu de l'aigua d'ús domèstic a Catalunya (2,402 €/m³), obtingut de l'informe elaborat per l'Agència Catalana de l'Aigua. "El preu de l'aigua a Catalunya 2018". Disponible a: http://aca.gencat.cat/web/.content/10_ACA/J_Publicacions/05-estu-dis-preus-i-tarifas/11_observatori_preus_2018_ca.pdf
- 129 MORAGUES-FAUS, Ana (2017). "Emancipatory or Neoliberal Food Politics? Exploring the 'Politics of Collectivity' of Buying Groups in the Search for Egalitarian Food Democracies". *Antipode*, 49, p. 455-476. DOI: [10.1111/anti.12274](https://doi.org/10.1111/anti.12274).
- 130 Hi ha moltes guies per evitar el malbaratament d'aliments, com, per exemple, la "Guia per evitar el malbaratament alimentari" de l'Àrea Metropolitana de Barcelona, disponible a: http://www.ajsosteniblebcn.cat/guia-per-evitar-el-malbaratament-alimentari_28881.pdf, o guies específiques per al sector de la restauració i el catering, com l'elaborada per la Fundació Alicia: http://www.alicia.cat/uploads/document/Malbaratament%20alimentari_Aprofitem%20el%20menjar%20LOW.pdf
- 131 Actualment hi ha un debat sobre si la reducció de l'envasament d'aliments genera més malbaratament d'aliments. Cal analitzar els impactes dels envasos de manera integral i considerar estratègies conjuntes que redueixin l'impacte de l'envasament d'aliments i minimitzin el malbaratament alimentari. Per a més informació, vegeu: SCHWEITZER, J. P.; GIONFRA, S.; PANTZAR, M.; MOTTERSHEAD, D.; WATKINS, E.; PETSINARIS, F.; TEN BRINK, P.; PTAKE, E.; LACEY, C.; JANSSENS, C. (2018). "Unwrapped: How throwaway plastic is failing to solve Europe's food waste problem (and what we need to do instead)". Institute for European Environmental Policy (IEEP), Brussel·les. Un estudi de Zero Waste Europe i Friends of the Earth Europe per a l'aliança Rethink Plastic. Disponible a: http://www.foeeurope.org/sites/default/files/materials_and_waste/2018/unwrapped_-_throwaway_plastic_failing_to_solve_europes_food_waste_problem.pdf
- 132 OLEA, N. (2019). *Libérate de tóxicos*. RBA. Barcelona.
- 133 Barcelona Activa (2018). "Llibre blanc del futur del(s) treball(s)". Disponible a: https://www.barcelonactiva.cat/barcelonactiva/imagenes/cat/Llibre-Blanc-CAT-Web_tcm101-49510.pdf
- 134 MARTÍN CERDEÑO, V. (2016). "Cincuenta años de alimentación en España". MERCASA. Disponible a: http://mercasa50aniversario.es/50/wp-content/uploads/2016/04/50_annos_de_alimentacion_en_espanna.pdf
- 135 Segons l'Institut Nacional d'Estadística, el 2018 les llars espanyoles amb menys ingressos (menys de 500 euros al mes) van gastar al voltant del 18% dels seus ingressos en alimentació, mentre que més del 45% es va dedicar a l'habitatge i els subministraments. En canvi, les llars més benestants van destinar només el 10,4% dels seus ingressos a alimentar-se. Vegeu-ne més a: INE (2018). "Encuesta de presupuestos familiares". Disponible a: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176806&menu=ultiDatos&idp=1254735976608
- 136 DÍAZ, C.; GARCÍA, I.; OTERO, S. (2018). "Discursos sobre la escasez: estrategias de gestión de privación alimentaria en tiempos de crisis". *Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*. Núm. 40, maig-agost de 2018, p. 85-105. Recuperat de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6411282.pdf>
- 137 Per a més informació sobre les interseccions entre alimentació sostenible, cures i feminisme, vegeu: XARXA DE CONSUM SOLIDARI I MARXA MUNDIAL DE LES DONES (2013). "Tejiendo alianzas para una vida sostenible. Consumo crítico, feminismo y soberanía alimentaria". Barcelona, setembre de 2013.
- 138 PATEL, R.; MOORE, J. W. (2017). "A history of the world in seven cheap things: A guide to capitalism, nature, and the future of the planet". University of California Press.
- 139 MAPA (2020). "Observatorio de la Cadena Alimentaria". Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Disponible a: <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/servicios/observatorio-de-precios-de-los-alimentos/default2.aspx>. Vegeu també l'anàlisi de SÁNCHEZ (2020). "Cuatro gráficos que explican la crisis del campo". Disponible a: https://www.eldiario.es/economia/graficos-explican-crisis-campo_0_995650693.html;
- 140 La desaparició d'explotacions agràries no significa que la superfície agrària disminueixi, sinó que pot ser que aquesta explotació s'integri en una altra i, per tant, es continuï conreant. De fet, la reducció de la superfície agrària útil entre el 1999 i el 2009 va disminuir un 9,2%. Per aprofundir en els processos de desagrariació del camp, vegeu: CAMARERO, L. (2017). "Trabajadores del campo y familias de la tierra. Instantáneas de la desagrariación". *Ager. Revista de Estudios sobre Despoblación y Desarrollo Rural*, (23), p. 163-195.
- 141 INE (2011). "Censo Agrario 2009". Disponible a: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176851&menu=ultiDatos&idp=1254735727106
- 142 INE (2017). "Encuesta sobre la estructura de las explotaciones agrícolas 2016". Disponible a: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176854&menu=ultiDatos&idp=1254735727106
- 143 Vegeu els resultats del projecte europeu SALSA: "Small Farms, Small Food Businesses and Sustainable Food Security". Disponibles a: <http://www.fao.org/family-farming/detail/en/c/1269997/>
- 144 "Declaración del relator especial de las Naciones Unidas sobre la extrema pobreza y los derechos humanos, Philip Alston, sobre la conclusión de su visita oficial a España, 27 de enero - 7 de febrero de 2020". Disponible a: <https://www.ohchr.org/SP/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=25524&LangID=S>

- 145 Vegeu més exemples i testimonis sobre condicions laborals: *Soberanía Alimentaria, Biodiversidad y Cultura* (2017). "Condiciones laborales en la agricultura y alimentación", núm. 30. Disponible a: <https://issuu.com/gustavoduch/docs/sabc_n30_issuu>
- 146 SEPE (2019). "Informe del Mercado de Trabajo Estatal. Datos 2018". Observatorio de las Ocupaciones. Servicio Público de Empleo Estatal. Disponible a: <<http://www.observatoriodelaconstruccion.com/uploads/media/LksJO0OHa7.pdf>>
- 147 Aquestes condicions han estat denunciades recentment en la premsa amb menció d'exemples de diferents països com els Estats Units, Alemanya o l'Estat espanyol; vegeu: <https://www.eldiario.es/economia/coronavirus-miserias-industria-carnica-alemana_0_1027497581.html>; <<https://www.theguardian.com/world/2020/may/15/us-coronavirus-meat-packing-plants-food>>; <<https://www.publico.es/sociedad/desescalada-entornos-laborales-precarios-principal-foco-rebrotes.html>>
- 148 El paper del comerç és essencial per a petites productores i productors, i per alimentar la població mundial. La configuració actual de la producció i el consum d'aliments requereix aquesta dimensió internacional per garantir l'accés a suficient menjar de qualitat per a tota la població. Tanmateix, cal transitar cap a relacions més justes i amb impactes econòmics, ecològics i socials positius. Vegeu: BURNETT, K.; MURPHY, S. (2014). "What place for international trade in food sovereignty?". *The Journal of Peasant Studies*, 41(6), p. 1065-1084.
- 149 Per a més informació, consulteu els informes elaborats pel relator especial per al dret a l'alimentació de les Nacions Unides, Olivier De Schutter, sobre comerç a: <<http://www.srfood.org/en/trade-sp-1847639719>>
- 150 CLAPP, J. (2017). "The trade-ification of the food sustainability agenda". *The Journal of Peasant Studies*, 44(2), p. 335-353.
- 151 SUSTAIN (2013). "The Sustain Guide to Good Food What you can do – and ask others to do – to help make our food and farming system fit for the future". Disponible a: <https://www.sustainweb.org/secure/Sustain_Guide_To_Good_Food.pdf>
- 152 ALKON, A. H.; AGYEMAN, J. (2011). "Cultivating Food Justice: Race, Class, and Sustainability". Cambridge, MA, MIT Press.
- 153 Vegeu, per exemple, el sistema del Good Food Purchasing Program: <<http://foodchainworkers.org/programs/policy/good-food-purchasing-policy/>>
- 154 Vegeu: Xarxa d'Economia Solidària (XES), disponible a: <<https://xes.cat/>>
- 155 Definició de l'Organització Mundial del Comerç Just (WFTO), adoptada per la Coordinadora Estatal de Comerç Justo: <<http://comerciojusto.org/que-es-el-comercio-justo-2/>>
- 156 Per a més informació sobre certificacions de comerç just, visiteu: <<https://wfto.com/>>
- 157 Vegeu les dades a: FAO (1999). "Women: users, preservers and managers of agrobiodiversity". Roma. Disponible a: <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=2BB791DFD15ED4EF10FAE1AC83D930E3?doi=10.1.1.395.2601&rep=rep1&type=pdf>>. Vegeu també el paper de les dones i productors locals en la conservació de l'agrobiodiversitat (FAO [2004]. "Building on Gender, Agrobiodiversity and Local Knowledge". Roma), així com els projectes que milloren l'estat nutricional de les persones a través de la producció d'aliments locals diversos: <<https://www.bioversityinternational.org/research-portfolio/diet-diversity/improving-nutrition-with-diverse-local-foods/>>
- 158 Segons càlculs de la Comissió EAT-Lancet (vegeu l'apartat 3), la dieta de salut planetària requereix que només el 32,44% de les calories proveniu de cereals integrals. Vegeu: <https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf>
- 159 Vegeu les dades d'EUROSTAT (2020). DG Agri. Dashboard: Apples. Disponible a: <https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/food-farming-fisheries/farming/documents/apple-dashboard_en.pdf>
- 160 FAO (1999). "Background paper 1: agricultural biodiversity Multifunctional Character of Agriculture and Land Conference". Disponible a: <http://www.fao.org/mfcal/pdf/bp_1_agb.pdf> a ZIMMERER, K. S.; DE HAAN, S.; JONES, A. D.; CREED-KANASHIRO, H.; TELLO, M.; CARRASCO, M... i OLIVENCIA, Y. J. (2019). "The biodiversity of food and agriculture (Agrobiodiversity) in the Anthropocene: Research advances and conceptual framework". *Anthropocene*, 25(100192), p. 1-16.
- 161 Linguapax (2019). "Diversitat lingüística i cultural: un patrimoni comú de valor inestimable". Disponible a: <<http://www.linguapax.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-2019.pdf>>
- 162 CESB (2016). "Informe. Característiques dels barris de Barcelona". Disponible a: <http://www.bcn.cat/cesb/pdf/informes/i2016/informe_Barris.pdf>
- 163 En l'actualitat hi ha un debat crucial per al futur del sistema alimentari sobre la importància de les llavors i l'accés a elles, inclosos els aspectes de propietat intel·lectual. Per aprofundir en aquest debat, vegeu: TANEY, G. (2011). "Whose power to control? Some reflections on seed systems and food security in a changing world". *IDS Bulletin*, 42(4), p. 111-120.
- FERNÁNDEZ, J. M. E.; GUTIÉRREZ, J. G. (2012). "Estado de los recursos fitogenéticos desde la perspectiva de las redes de semillas". *Agroecología*, 7(2), p. 47-63.
- 164 Vegeu <<https://graffitireceptes.aixeta.cat/ca>>
- 165 GARDEN ORGANIC (2011). "Benefits of Gardening". Disponible a: <http://www.gardenorganic.org.uk/about_us/projects.php>
- 166 GARCIA, X.; DOMENE, E.; GARCÍA, M. (2018). *Entorns alimentaris locals: Com s'alimenta l'àrea metropolitana de Barcelona? El cas de la ciutat de Barcelona*. Àrea Metropolitana de Barcelona. IERMB. Disponible a: <<https://iermb.uab.cat/estudi/entorns-alimentaris-locales-com-salimenta-larea-metropolitana-de-barcelona/>>
- 167 HALLIDAY, J.; PLATENKAMP, L.; NICOLAREA, Y. (2019). "A menu of actions to shape urban food environments for improved nutrition". GAIN, MUFPP i RUAF. Disponible a: <<https://www.gainhealth.org/sites/default/files/publications/documents/gain-mufpp-ruaf-a-menu-of-actions-to-shape-urban-food-environments-for-improved-nutrition-2019.pdf>>
- 168 WANSINK, B.; SOBAL, J. (2007). "Mindless eating: The 200 daily food decisions we overlook". *Environment and Behavior*, 39(1), p. 106-123. Disponible a: <<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013916506295573>>
- 169 Vegeu aquest article per entendre l'origen i l'evolució del concepte d'entorn alimentari: TURNER, Christopher, et al. (2018). "Concepts and critical perspectives for food environment research: A global framework with implications for action in low- and middle-income countries". *Global Food Security*, 18, p. 93-101.

- 170 Els entorns obesogènics també estan relacionats amb les oportunitats que té la ciutadania de fer exercici, que a moltes ciutats són reduïdes. Vegeu: EAT - UNICEF (2019). "Urban Food Environments Brief". Disponible a: <<https://eatforum.org/content/uploads/2019/11/EAT-UNICEF-Urban-Food-Environments-Brief.pdf>>
- 171 UNICEF (2019). "The State of the World's Children 2019. Children, Food and Nutrition: Growing well in a changing world". UNICEF, Nova York.
- 172 GOULD, K. A.; LEWIS, T. L. (2016). "Green Gentrification: Urban Sustainability and the Struggle for Environmental Justice". Routledge, Nova York.
- 173 GONZÁLEZ, S. (2018). "La 'gourmetización' de las ciudades y los mercados de abasto. Reflexiones críticas sobre el origen del proceso, su evolución e impactos sociales". A: *Gentrificación, privilegios e injusticia alimentaria*, p. 13-25. Disponible a: <https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Boletin_ECOS/43/Dossier-Gentrificacion-privilegios-e-injusticia-alimentaria.pdf>
- 174 Estudi de l'organització de consumidors OCU i l'Escuela Nacional de Salud de l'Instituto de Salud Carlos III. Disponible a: <<https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/noticias/publicidad-infantil-de-alimentos>>. Sobre aquest tema, vegeu també l'Informe de l'Organització Mundial de la Salut, disponible a: <http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/384015/food-marketing-kids-eng.pdf>
- 175 CAVILL, N.; RUTTER, H. (2013). "Healthy people, healthy places briefing Obesity and the environment: regulating the growth of fast food outlets". Public Health England. Disponible a: <https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/296248/Obesity_and_environment_March2014.pdf>
- 176 Vegeu "The London Food Strategy", disponible a: <<https://www.london.gov.uk/what-we-do/business-and-economy/food/london-food-strategy-0>>
- 177 Vegeu aquí les definicions i els tipus de màrqueting i publicitat segons la Comissió Europea: <<https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/other-policies/marketing>>
- 178 HANSEN, P. G.; SKOV, L. R.; SKOV, K. L. (2016). "Making healthy choices easier: regulation versus nudging". *Annual Review of Public Health*, 37, p. 237-251. Disponible a: <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-publhealth-032315-021537#_i6>
- 179 Aquest procés, de "votar amb la teva forquilla" o assimilar les necessitats i preferències de la població amb el consum d'aliments no permet a les persones amb pocs recursos expressar les seves preferències reals i, per això, és una aproximació molt pobre per entendre les preferències i necessitats reals de la població respecte al sistema alimentari.
- 180 The AGRIFOOD ATLAS (2017). "Facts and figures about the corporations that control what we eat". Disponible a: <https://cn.boell.org/sites/default/files/agrifoodatlas2017_facts-and-figures-about-the-corporations-that-control-what-we-eat.pdf>
- 181 Aquests desequilibris signifiquen que, encara que diversos actors estiguin convidats a participar, no tenen el mateix poder a l'hora d'influir en l'agenda i els resultats d'aquests processos. Vegeu, per exemple: McKEON, N. (2017). "Are Equity and Sustainability a Likely Outcome When Foxes and Chickens Share the Same Coop? Critiquing the Concept of Multistakeholder Governance of Food Security". *Globalizations*, 14:3, p. 379-398. DOI: 10.1080/14747731.2017.1286168
- 182 MORAGUES-FAUS, A. (2020). "Towards a critical governance framework: Unveiling the political and justice dimensions of urban food partnerships". *The Geographical Journal*, 186(1), p. 73-86.
- 183 Vegeu-ne exemples recopilats per la Red de Ciudades por la Agroecología: <<https://www.ciudadesagroecologicas.eu/educar-para-una-alimentacion-sostenible-es-posible/>>
- 184 Vegeu, per exemple, la revista *Soberanía Alimentaria, Biodiversidad y Culturas* o la revista *Opciones*.
- 185 KNOWLES, K.; PITT, H.; MORAGUES-FAUS, A. (2018) "Food Power Evaluation. Review of Monitoring, Measuring and Evaluating Tools". Universitat de Cardiff. Disponible a: <https://www.sustainweb.org/resources/files/reports/FoodPower_Review_of_Monitoring_Measuring_Evaluating.pdf>
- 186 COHEN, N. (2018). "Feeding or Starving Gentrification: The Role of Food Policy". CUNY Urban Food Policy Institute, 27 de març de 2018. Disponible a: <<https://www.cunyurbanfoodpolicy.org/news/2018/3/27/feeding-or-starving-gentrification-the-role-of-food-policy>>
- 187 Vegeu els beneficis d'involucrar persones amb experiència personal en el desenvolupament de polítiques alimentàries: Centre for Food Policy. "How can evidence of lived experience make food policy more effective and equitable in addressing major food system challenges?". Informe del City Food Symposium 2018. Londres: Centre for Food Policy, 2018. Disponible a: <https://www.city.ac.uk/__data/assets/pdf_file/0003/440985/2018-City-Food-Sym-Report-FINAL251018.pdf>
- 188 MORAGUES-FAUS, ANA; SONNINO, ROBERTA; MARSDEN, TERRY (2017). "Exploring European food system vulnerabilities: Towards integrated food security governance". *Environmental Science and Policy*, 75, p. 184-215. DOI: 10.1016/j.envsci.2017.05.015.