

Índex

Introducció	2
1. Dieta mediterrània	4
1.1 Història de la dieta mediterrània.....	4
1.2 Beneficis de la dieta mediterrània	5
1.2.1 Conferència Estudi Predimed: <i>Instituto de Salud Carlos III</i>	6
1.3 Estil de vida mediterrani.....	6
1.3.1 Alimentació.....	7
1.3.2 Vi.....	11
1.3.3 Hàbits alimentaris i estil de vida.....	11
2. Dieta mediterrània. Dècada del 1960	12
2.1 Context històric	13
2.2 Alimentació bàsica	14
2.2.1 Aliments base.....	14
2.2.2 Hortalisses i fruita.....	14
2.2.3 Aliments d'origen animal.....	15
3. Transició alimentària	15
3.1 Una transició globalitzada	15
3.2 Causes de la transició.....	16
3.3 La transició a Espanya.....	17
3.4 Causes de la transició espanyola.....	17
3.5 Situació a Espanya durant els anys 60	19
3.6 Situació a Espanya a partir dels anys 50	20
4. Dieta actual a Espanya	24
4.1 Dieta espanyola actual.....	24
4.2 Resultat de les enquestes.....	26
Publicitat del 1960 a l'actualitat	30
5.1 El món de la publicitat.....	30
5.2 Relació entre alimentació i publicitat durant els anys 60	31
5.3 Comparació entre publicitat alimentària: anys seixanta i fins principis s. XXI	32
5.3.1 Publicitat alimentària als anys seixanta	32
5.3.2 Publicitat alimentària als anys 90 i entrants de s. XXI.....	37
5. Conclusions	39
6. Bibliografia	41
7. Webgrafia	41

Introducció

Què mengem? Pot semblar una pregunta senzilla en un principi, però intentar respondre-la pot suposar un problema per a molts. Actualment no ens fixem en el que mengem, consumim plats preparats habitualment i hem deixat de donar importància a la qualitat dels aliments que ingerim, fins i tot, hem oblidat el gust que té un tomàquet. Però la nostra dieta no sempre ha estat així: durant molt anys la llet no es comprava en *tetrabrick*, les lleties no es collien del pot i les patates no sortien fregides de la bossa. Aquest canvi tan gran que ha patit la nostra dieta ens fa sentir curiositat a dues alumnes del batxillerat de ciències socials, en llegir una proposta de treball de recerca feta per la Universitat Autònoma de Barcelona dins el seu Programa Argó, i que ens ha conduït a elaborar aquest treball.

A més de rebre assessorament de la Universitat, hem pogut ampliar les nostres fonts d'informació i redirigir la nostra manera de veure el treball gràcies a l'estada feta durant l'estiu a la ja esmentada universitat. Allà dos professors, Xavier Cussó i Roser Nicolau, ens van ajudar a ordenar les nostres idees i a partir d'aleshores el treball ha anat evolucionant positivament.

La pregunta principal que ens plantejem és com s'ha produït el canvi en la dieta espanyola i quines han estat les variables que l'han impulsat. Dins les innumerables variables, entre les quals trobem la introducció de la dona al treball remunerat, l'arribada de nous mercats o la introducció de noves cultures, que han propiciat aquest canvi, hem triat l'evolució de la publicitat. Aquesta va impulsar el consum de certs productes nous que fins aleshores tenien un consum baix entre la població.

Així doncs comencem el treball explicant la dieta espanyola als anys seixanta; seguidament analitzarem l'evolució d'aquesta i a continuació redactarem com és la dieta espanyola actualment. Finalment analitzarem la publicitat i com ha estat la influència d'aquesta en l'alimentació. Com tot bon treball i per tal que puguem contrastar totes les dades, hem repartit enquestes per tal de verificar la teoria desenvolupada al llarg del treball.

La primera hipòtesi que treballem és la correspondència de la alimentació espanyola amb la dieta mediterrània. Segons el nostre criteri la dieta actual està basada en la mediterrània.

Amb aquest treball pretenem verificar-la i per fer-ho la comparem amb la dieta dels anys 60 que és la que més s'ajusta a la teoria de la dieta mediterrània. A més repartim enquestes per saber com és la dieta actual espanyola.

La segona hipòtesi que hem plantejat és la influència de la publicitat en el canvi de la dieta a Espanya. Sabem que aquesta hipòtesi és certa però la verifiquem cercant informació i comprovant que es compleix a partir d'exemples.

1. Dieta mediterrània

La dieta mediterrània es tracta d'una línia alimentària en la qual intervenen diversos factors geogràfics i culturals que deriven en una dieta considerada sana i equilibrada, gràcies a la seva tradició mil·lenària, com un paradigma de salut. Relaciona gastronòmicament tots aquells països banyats per aigües mediterrànies. En són un exemple la cuina espanyola, la francesa, la italiana, l'eslovena, la croata, la bosniana, la montenegrí, l'albanesa, la grega i la turca, que, tot i tenir els seus plats típics, els uneix un fil comú, uns ingredients els quals les regeixen totes per igual i les fan d'alguna manera semblants: l'oli, el blat i el vi. L'ús de productes frescos i plens de sabor, i la utilització de l'oli per a cuinar-los també verifiquen aquestes semblances. A més, la relació que hi ha entre països mediterranis pel comerç o el transport ha fet accentuar els punts comuns d'una gastronomia estesa per aquest territori. És per aquest motiu que podem trobar similituds entre la cuina italiana i croata o la grega i la turca. Tot i això, no existeix una dieta mediterrània única, sinó que hi ha diverses variacions segons la quantitat de producte que es consumeixi.

1.1 Història de la dieta mediterrània

La dieta mediterrània té una tradició consolidada de milers d'anys enrere. Molts dels pobles costaners que toquen amb el Mar Mediterrani han anat posant el seu granet de sorra fins formar la dieta que actualment regenta aquest conjunt de territoris. Tot i tenir el seu bressol a Grècia, celtas, romans, bàrbars i àrabs van anar incorporant aliments com el pa, el vi i l'oli a una alimentació que va anar consolidant-se i va apropar a les diferents civilitzacions.

Les múltiples aportacions d'aliments provinents dels diferents continents del món van anar configurant una de les dietes més sanes del món que encara es manté, tot i amb alguns canvis, actualment.

1.2 Beneficis de la dieta mediterrània

Segons diversos experts al llarg de la història, s'ha detectat que la dieta mediterrània és una de les dietes més sanes i beneficioses que existeixen avui en dia. Un dels primers estudis que es van realitzar i que alhora enaltien els beneficis d'aquesta dieta, va ser una investigació encapçalada pel Dr. Ancel Keys¹ durant els anys seixanta. Es tractava d'una investigació a set països del món degut a la detecció d'una taxa més elevada de mortalitat cardiovascular al Nord que al Sud del món.

Van investigar els hàbits alimentaris d'aquests països i els resultats van ser clars: hi havia una certa relació entre el tipus d'alimentació, la situació geogràfica dels països i la disminució de mortalitat cardiovascular. Per tant, països com era el cas de Grècia i el sud d'Itàlia tenien una taxa més baixa de mortalitat cardiovascular en comparació amb altres països com Finlàndia o Amèrica del Nord. Keys, en veure aquests resultats tan beneficiosos sobretot en aquesta regió del món, va determinar anomenar "dieta mediterrània" a aquella alimentació semblant a la grega i la italiana.

A mesura que van anar passant els anys, aquest estil de vida va anar fent-se ressò per tot Europa i les investigacions sobre els beneficis d'aquesta en salut van anar augmentant.

Avui en dia la informació que s'obté sobre els beneficis de la dieta mediterrània va *in crescendo* en tots els àmbits mèdics. Després de molts anys de recerca, s'ha confirmat els beneficis de la dieta mediterrània en els següents aspectes:

- ✓ La fibra provinent dels cereals, llegums, fruites i verdures tenen un efecte beneficiós en el trànsit intestinal i ajuden a equilibrar el valor calòric de la dieta.
- ✓ Les vitamines, minerals i antioxidants són aliats contra les malalties cardiovasculars igual que el consum moderat d'alcohol.
- ✓ L'oli d'oliva, el peix blau i els fruits secs redueixen el nivell de colesterol.
- ✓ La ingesta d'oli d'oliva i greixos omega 3 prevé l'aparició del càncer de mama i de colon.

¹ Fisiòleg nord-americà reconegut principalment pel desenvolupament d'una investigació sobre els efectes de la dieta mediterrània en les malalties cardiovasculars. És per això que el consideren com el gran impulsor de la dieta mediterrània.

1.2.1 Conferència Estudi Predimed: *Instituto de Salud Carlos III*

Per poder constatar l'existència de beneficis sobre la salut de la dieta mediterrània, el dia 26 de setembre de 2013 vam assistir a una conferència a l'Hospital de Mollet. Aquesta conferència es basava en l'explicació d'un estudi que investigava els efectes de la dieta mediterrània en la prevenció primària de les malalties cardiovasculars. Va ser el Dr. Estruch² qui va presentar el projecte davant de tot l'equip mèdic de l'hospital i ens explicà com ha estat tot el procés d'aquesta investigació. L'estudi consistia en la intervenció nutricional de 7.447 persones amb un alt risc vascular que van controlar durant cinc anys³.

1.3 Estil de vida mediterrani

La composició alimentària i nutricional de la dieta mediterrània prové de l'elaboració d'una estructura formada gràcies al treball de La Fundació de la Dieta Mediterrània⁴ i la col·laboració de diverses institucions internacionals. Aquesta estructura rep el nom de Piràmide tradicional de la dieta mediterrània. Dins d'aquesta, s'han marcat en ordre de prioritat els aliments, col·locant a la base aquells que sustenten la dieta i ordenant així fins a l'últim esglaió aquells que s'han de consumir amb més moderació. A més, proporciona informació sobre el número de racions que és aconsellable consumir al dia. Però, com hem dit anteriorment, en la dieta mediterrània influeixen diversos factors: portar un estil de vida saludable i el consum habitual d'aigua són dos dels pilars fonamentals per a considerar la dieta mediterrània com una de les més sanes i equilibrades que tenim avui en dia. Aquest estil de vida inclou tant l'activitat física com el descans; la manera en què es cuinen els menjars, i el consum de productes de temporada i locals.

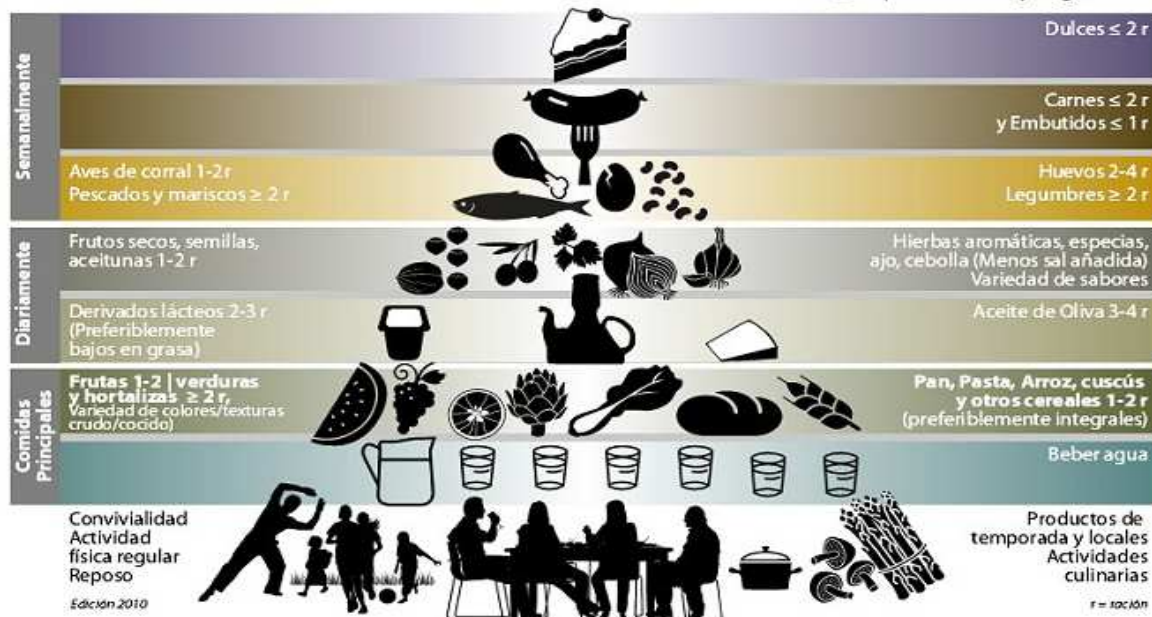
² Consultor Sènior de Medicina Interna a l'Hospital Clínic de Barcelona. Membre del Comitè Directiu del CIBER Fisiopatologia de la Obesitat i la Nutrició del Institut de Salut Carlos III. Un dels seus treballs més destacats és l'estudi PREDIMED i la publicació en la prestigiosa revista TNEJM.

³ Per a més informació, el redactat final de la conferència, el trobareu a l'annex 1.

⁴ Institució que té com a principals objectius la promoció de la investigació de la dieta mediterrània en aspectes tan saludables, històrics, culturals i culinàries com mediambientals. A més, pretén difondre els resultats dels estudis sobre la dieta.

Piràmide actual de la Dieta Mediterrànea | Población adulta

Cada país tiene estipulado el tamaño de la ración basado en la frugalidad
 Vino en moderación, respetando aspectos sociales y religiosos



Imatge 1: Piràmide actual de la Dieta Mediterrània, extreta de la pàgina web Fundació dieta mediterrània.

1.3.1 Alimentació

PRODUCTES ESSENCIALS

✓ Dins d'una dieta mediterrània tradicional, principalment s'ha de garantir el consum d'aigua diari d'entre 1,5- 2 litres d'aigua al dia. Això afavoreix a una bona hidratació corporal i a l'eliminació ràpida de líquids. A més, l'aigua ens aportarà iode: un mineral necessari per la formació dels ossos i les dents. No només en tenim l'aigua habitual que raja de l'aixeta, sinó que també la podem obtenir de la fruita (síndria, taronja, préssec, pinya...), en les verdures fresques (espinacs, bròquil, albergínia...) i a les infusions d'herbes i sopes.

✓ Els tres elements bàsics de la cuina mediterrània:

- o Verdures

Fibra, vitamines i sals minerals. S'han de considerar imprescindibles, encara que no han de sobrepassar el 15% del total de la ingesta diària, on també inclou a les fruites. S'han de consumir dues vegades per àpat, una de les quals crua (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre...).

o Cereals

Hidrats de carboni. Aquests han de correspondre al 60% del que mengem diàriament, entre els quals reben més importància el pa, la pasta i l'arròs. Segons indica la piràmide, s'han de consumir una o dues racions, preferiblement integrals abans que els refinats⁵ per no perdre molts dels seus nutrients durant la cocció.



Imatge 2: Cereals, en els quals s'inclou l'arròs, la pasta.

o Fruites

Contenen fibra, vitamines i sals minerals. S'inclouen dins del 15% del total de la ingesta, en el mateix bloc que les verdures. Se solen consumir com a postres: 1-2 racions per àpat, una de les quals s'aconsella que sigui cítrica (taronja, mandarina, llima...) ja que aquestes aporten una gran quantitat de vitamina C.



Imatge 3: Fruita variada.

CONSUM DIARI

✓ Productes làctics.

Els iogurts i el formatge són dos dels grans arquetips, tot i que s'han de consumir amb moderació (2 racions diàries). El calci que contenen ajuda a enfortir els ossos, tot i que s'aconsella prendre, arribada l'edat adulta, làctics desnatats ja que suposen una important font de greixos saturats.

⁵ Refinar algun producte, en aquest cas, l'arròs consisteix a retirar la capa més externa del producte, en el cas de l'arròs, el segó, que és la que conté la majoria de les vitamines, minerals i fibra, és a dir, s'elimina gran part de la riquesa nutritiva del producte.

✓ Oli d'oliva extra.

L'oli és la font principal de lípids d'aquesta dieta. Es tracta del suc oleic de l'extracció de qualsevol varietat d'olives. La presència d'aquest en la dieta mediterrània és una de les causes que ha fet reduir



Imatge 4: Oli d'oliva, producte base en la dieta mediterrània.

els riscos de patir obstruccions a les artèries cardíaques. Segons l'estudi

de PREDIMED (ICS) l'oli d'oliva verge extra⁶ és el més saludable i, per tant, el més recomanat. La seva qualitat nutricional és el que fa que sigui la principal font de greixos de la dieta mediterrània i és per això que ocupa el centre de la piràmide. S'usa per cuinar els aliments, condimentar-los i donar-los més sabor.

✓ Fruits secs.

Els fruits secs són un dels fonaments bàsics de la dieta mediterrània. Són rics en proteïnes, fibres vegetals i greixos insaturats amb elevats nivells de minerals i vitamines, destacant la E, A, B1 i B2. És recomanable consumir-ne una o dues racions diàries, el que equival a 7 o 14 racions setmanals.

✓ Herbes aromàtiques i espècies.

Són la clau per introduir varietats de sabor als plats i alhora reduir les quantitats de sal. En són un exemple el llorer i el romaní.

CONSUM SETMANAL

✓ Carn i peix.

Pel que fa a la carn, el consum setmanal ha de ser d'una a dues racions de carn vermella, és a dir, cal fer-ne un consum moderat. El tipus de carn més recomanat és el pollastre i el conill.

⁶ És nomenat com un dels olis més purs atès a la manera d'extracció: el premsat en fred. Aquesta tècnica consisteix en l'extracció del suc d'olives a temperatures d'entre 30° i 70°, la qual cosa fa que es mantinguin les seves excel·lents propietats nutricionals.

Pel que fa al peix el consum setmanal ha de ser de dues racions. És preferible la ingesta de peix blau abans que el blanc. S'han de considerar com el 15% del total de la ingesta diària ja que els plats mediterranis acostumen a contenir aliments proteics d'origen animal com a afegits per tal de fer el plat principal més gustós. La carn i el peix ens aporten les proteïnes fonamentals. A més, el peix i el marisc també ens aporten un tipus de greixos que són saludables.



Imatge 5: *Proteïnes animals marines. Concretament el verat, un peix blau.*

✓ Ous.

Junt amb el peix, formen part de les proteïnes de gran qualitat d'origen animal dins de la dieta mediterrània. Segons la Piràmide dels aliments, el consum d'ous ha de ser de 2 a 4 unitats al cap de la setmana.

✓ Llegums.

És recomanable el consum de dues racions de llegums setmanals. Aquestes formen, amb els cereals, les proteïnes d'origen vegetal que incloem a la dieta mediterrània.



Imatge 6: *Llegums.*

✓ Dolços i sucres.

En l'esglaó més alt de la piràmide, trobem els dolços. Aquest tipus d'aliments, tot i que són molt atractius tant a la vista com al paladar, s'han de consumir amb bastant moderació. Han d'equivaldre a un 10% de la ingesta diària. És recomanable consumir de tant en tant o, com defineix la piràmide, dos cops per setmana. Aquesta recomanació és deguda a la quantitat de greixos saturats que contenen aquests dolços que, tot i ser essencials per a la nostra alimentació, com bé hem indicat abans, s'han de consumir amb moderació. En són un exemple les pastes industrials, els pastissos, els caramels...

1.3.2 Vi

Tot i no incloure'l dins l'estructura piramidal de la dieta mediterrània, el vi és una beguda alcohòlica que representa, junt amb l'oli, un dels arquetips més importants de la cuina mediterrània. Degut a aquesta importància es recomana beure vi diàriament: una copa al dia per a la dona i dues per a l'home.



Imatge 7: Vi.

1.3.3 Hàbits alimentaris i estil de vida

Per tal que aquesta alimentació funcioni, és essencial que hi hagi com a base un estil de vida i uns hàbits en l'alimentació determinats. La societat en la qual vivim, en què la rutina sempre ens pressiona, provoca que en moltes cases, l'hora de dinar esdevingui ràpida i de qualsevol manera. Sempre s'opta pel menjar preparat o per plats poc elaborats. A més, pel que fa al nostre estil de vida sempre optem pel sedentarisme, solem utilitzar el cotxe enlloc d'utilitzar altres medis de transport, com és la bicicleta o simplement anar caminant. Això fomentaria l'activitat física i apartaria el sedentarisme de les nostres vides. Els hàbits alimentaris i l'estil de vida que presentarem a continuació són algunes de les claus per completar una dieta mediterrània adequada i evitar els mals hàbits que fomenta la vida diària i que hem de tenir-ne cura.

- ✓ S'ha de controlar la mida de les racions basant-se en la frugalitat⁷.
- ✓ S'aconsella cuinar amb dues cullerades d'oli i apartar tot el que sigui greixos (com fregits o arrebossats). Una manera molt sana de manipular els aliments és cuinar-los a la planxa o bullits. A més, dedicar temps a la preparació dels plats és una bona idea per evadir-te de la rutina, innovar i relacionar-te amb el teu entorn més proper.
- ✓ Més enllà del poder nutricional dels plats, l'hora de menjar és un període del dia que s'hauria d'utilitzar com a mètode de comunicació i socialització entre els membres d'una mateixa casa. És el moment de debatre i parlar del dia a dia.

⁷ Virtut que consisteix a viure amb allò que ens és més necessari, oposant-nos als luxes i al consumisme, sinó a gastar en allò essencial per la nostra vida. És un dels valors de la teoria del decreixement, la qual determina que s'ha de minvar el consum per tal de no exhaurir les possibilitats del planeta.

- ✓ Utilitzar aliments de temporada, frescos i mínimament elaborats o processats, ja que d'una altra manera minvariarien els nutrients inicials del producte.
- ✓ És molt convenient i recomanat la pràctica d'activitat física moderada. No és necessari dedicar-hi tot el dia, però encara que siguin 30 minuts diaris ja genera grans beneficis tant per la salut com per la regulació del pes corporal, ja sigui pujant i baixant escales, com realitzant la neteja de casa. Tot compta.
- ✓ Per últim i no per això menys important, el descans diari d'unes set a vuit hores és fonamental per començar un dia amb energia i portar una vida saludable i equilibrada.

2. Dieta mediterrània. Dècada del 1960.

Per començar a parlar sobre la dieta a Espanya durant la dècada dels 60, hem de remarcar que les dades que es poden obtenir sobre la producció d'aliments d'aquell període són realment creïbles: a nivell nacional, es disposa de les xifres oficials d'exportacions i importacions; però en canvi, les dades sobre produccions agràries i ramaderes d'autoconsum són escasses. Per tant, podem parlar de l'alimentació de la població sobre bases amb un nivell de certesa elevat.

A grans trets, la dieta que predominava durant la dècada dels seixanta es tractava d'una dieta mediterrània que ha evolucionat amb el temps i que ni molt menys ha estat una dieta ideal i saludable com molts creien.

Podem posar com exemple la dieta mediterrània occidental que estava establerta durant bona part del segle XIX. No es tractava ni molt menys d'una dieta ideal amb tots els nutrients necessaris per tal de dur una vida sana: la causa que hi hagués una elevada taxa de mortalitat infantil i juvenil era en bona part degut a malalties infeccioses a l'aparell digestiu, ocasionades per deficiències a l'alimentació de la població: hi havia manca en productes d'origen animal – que derivava en una manca de calci – entre d'altres problemes que, a llarg termini, derivaven en malalties digestives.

2.1 Context històric

El que més va afectar a Espanya durant els anys seixanta va ser l'àmbit polític. Des del 1939 fins al 1975, Espanya va patir la dictadura de Francisco Franco, cosa que va implicar la implantació d'una autarquia fins l'any 1952. A partir d'aquest any es va acabar el racionament i, a més, Espanya va rebre ajudes dels Estats Units arrel del Pla Marshall⁸, tot i que no al mateix nivell que altres països. No va ser fins al 1957 que va esdevenir el verdader desenvolupament econòmic, quan es va liberalitzar l'economia i es va reduir el intervencionisme estatal. A més es van reduir les despeses públiques, es va devaluar la moneda i es van suprimir pràcticament els aranzels per tal de potenciar les inversions estrangeres. Amb aquestes reformes, a partir del 1961 va començar un fort creixement econòmic.

A causa que la resta d'Europa ja havia patit aquest canvi econòmic, a Espanya van créixer ràpidament la indústria i els serveis. Les inversions estrangeres van arribar atretes per els baixos costos laborals. Així doncs, amb el desenvolupament econòmic i l'emigració es va acabar l'atur.

A més es va produir un èxode rural cap a les zones industrialitzades d'Espanya i d'altres països d'Europa. Al camp van augmentar les explotacions agràries i la mecanització, cosa que va provocar una millor comercialització i, per tant, la reducció de la mà d'obra, que es va poder dedicar a altres sectors. Durant el 1964 i fins al 1973 Espanya deixà de ser un país agrari per transformar-se en un país industrialitzat i urbà.

Aquesta combinació de factors va fer que a Espanya variessin els mecanismes de consum, cosa que també explica el fort creixement dels anys 60. Es va formar d'aquesta manera una societat de consum. Al 1969 dos terços de les cases de les zones industrialitzades tenien televisió i un quart de les famílies tenien cotxe. Això va facilitar l'accés a la informació cosa que va provocar una influència de modes i costums d'altres països com en el cas de l'alimentació.

Va augmentar l'oposició al règim dictatorial i es va començar a perdre la por, es van fer manifestacions i va augmentar la conflictivitat laboral.

⁸ Pla creat pels Estats Units durant la cimera del juliol de 1947 amb l'objectiu de reconstruir els països europeus després de la Segona Guerra Mundial. El Secretari que governava llavors era George Marshall, del qual va agafar el nom.

A més, amb les millores dels mitjans de comunicació arribarà millor informació sobre el que passa fora ja que no sofreixen tanta censura. Amb l'arribada de turistes, la societat es veu influenciada pels nous costums i formes de vida modernes. D'aquesta manera els canvis socials que es produeixen a la resta d'Europa aconseguen penetrar al país.

2.2 Alimentació bàsica

Sí que és cert que molts dels aliments que presenta la Dieta Mediterrània clàssica, tal i com la coneixien llavors, hi apareixen a la Dieta de l'Espanya dels anys 60. Encara que hem de considerar que alguns dels aliments eren estacionals, com és el cas de la fruita i la verdura.

2.2.1 Aliments base

Els llegums, l'oli d'oliva i el vi en són els components fonamentals. El pa junt amb els cereals, constituïen la base del sistema alimentari, sobretot per part de la societat de classe baixa, ja que eren els aliments més econòmics i amb més facilitat d'obtenció – a partir del conreu propi-.

2.2.2 Hortalisses i fruita

Al món de l'agricultura hi havia molta més varietat, també degut a la importació d'alguns aliments d'altres cultures que han passat durant la història per la Península Ibèrica, com és el cas dels àrabs amb la importació de l'albergínia.

Com a verdura crua, podem remarcar l'enciam, l'api, la pastanaga, el tomàquet i el pebrot, sempre respectant l'estacionalitat d'aquests. Eren aliments que, sovint, s'ingerien com a suplement d'algun plat de carn o peix.

Bullides, destacava la col, la coliflor, el bròquil, la patata i llegums com la mongeta i el pèsol. Normalment, la verdura se servia com a plat únic al sopar.

L'estacionalitat dels productes de conreu, entre els quals es trobaven les fruites i hortalisses feia que la producció fos encara més extensa i variada.

Tot i això, els fruits secs com les nous, avellanes, i fruites com la poma i la pera eren productes que es consumien durant tot l'any.

2.2.3 Aliments d'origen animal

La producció d'aliments com la carn, ous, llet i derivats era insuficient. Només en podien consumir rutinàriament aquelles classes més riques o bé aquelles famílies que disposaven de bestiar propi. En aquest cas, abundava el porc, ja que era un animal del qual s'aprofitava tot. Es realitzava la matança quan entrava l'hivern i un cop tenien les parts del porc dividides, les conservaven mitjançant salaons i adobs, entre d'altres, per tal de poder conservar la carn durant tot l'any.

Pel que fa a la resta de la població, s'alimentava diàriament a base de plats com patates (amb diversos llegums i hortalisses) que es cuinaven en grans quantitats per poder abastir a tota a una família durant uns quants dies ja que eren plats que es podien cuinar en grans quantitats i alimentava tota una família, generalment nombrosos. Així que la carn només se la podien permetre en dates especials. És per això que el consum de productes d'origen animal era insuficient i es van trobar amb grans dèficits en la ingesta de proteïnes i calci.

3. Transició alimentària

La transició nutricional que ha patit Espanya des dels anys 60, també l'ha experimentat la resta d'Europa i del món. Cal destacar que va ser un dels països que més va trigar a fer-la juntament amb la resta de països de l'Europa mediterrània com Itàlia i Grècia.

3.1 Una transició globalitzada

Els països pioners en aquesta transició van ser els de l'Europa del centre i el nord, i van marcar una tendència que anys després seguiria Espanya, tot i que amb certes diferències a causa de la situació climàtica, la cultura i els diferents canvis tècnics en el sector agroalimentari entre d'altres.

La transició en aquests països va començar durant la segona meitat del segle XIX i es va establir cap al 1900. Durant aquest període es van produir canvis en la dieta d'aquests països augmentant el consum d'aliments d'origen animal i, en particular, la llet.

Durant aquests anys el consum de greixos saturats, sucres i hidrats de carboni encara no era excessiu. Tot i això, el consum de cereals, patates i llegums es va continuar reduint fins que a l'any 2000 aquests aliments només representaven un 30% de la ingesta total de calories.

A l'Europa mediterrània la transició va arribar més tard, ja que durant el 1900 el consum mitjà de calories equivalia als nivells de la resta d'Europa a mitjans del segle XIX. Al 1965, en concret a Espanya el consum de calories se situava entre 2600 i 2900 per habitant i per dia; a això cal sumar-hi que el 50% d'aquestes calories eren aportades pels cereals, les patates i els llegums.

En aquesta dècada hi havia certes mancances en la dieta com ara de ferro, de calci i de vitamina A. Però a partir d'aquesta dècada i fins a 1980, la dieta de l'Europa del mediterrani va anar convergint amb la de la resta, tot i que hi havia certes diferències entre elles. Per exemple, el consum de greixos animals a Espanya al 2001 estava al voltant dels 5kg/ha/any⁹ i, en canvi, a França era de 19kg/ha/any. Així mateix el consum de fruita era de 124 i 100, respectivament; el de peix era de 48 i 3; i el de llegums, de 6 i 2.

3.2 Causes de la transició

Les causes d'aquestes diferències no són encara del tot clares ja que hi ha moltes hipòtesis i moltes variables. Alguns investigadors les qualifiquen com a conseqüències de la dieta mediterrània, és a dir, que basen les diferències en l'estil nutricional que ha caracteritzat aquesta regió d'Europa durant molt de temps.

Però segons dos professors i investigadors de la facultat de Història Econòmica de la Universitat Autònoma de Barcelona, Roser Nicolau-Nos i Josep Pujol-Andreu, aquestes diferències que s'observen en les transicions nutricionals dels països europeus estan condicionades per les restriccions mediambientals de cada regió, a la producció i comercialització dels aliments a més dels canvis tècnics en el sector agroalimentari.

⁹ Quilograms per habitant per any.

Així doncs, podem deduir que a l'Europa mediterrània la transició va ser més tard ja que l'expansió de llavors, plantes i animals utilitzats en el canvi de l'alimentació no es va poder fer durant aquells anys o només es va poder fer de forma limitada. A diferència de l'Europa del nord i del centre on es van difondre les noves dietes ràpidament.

Però tot i que a finals del segle XX ja s'havia produït la transició, a l'Europa mediterrània es podien divisar algunes diferències en les dietes ja que les necessitats nutricionals en les diferents parts d'Europa no són les mateixes i estan molt associades al clima de cada regió.

3.3 La transició a Espanya

Durant el primer terç del segle XX, l'agricultura espanyola es basava principalment en la producció de cereals, diferenciant-se d'altres agricultures europees que donaven més pes a produccions ramaderes com la carn. Els problemes principals de la baixa producció ramadera espanyola eren la baixa demanda i l'oferta.

A partir d'aquest moment hi va haver una transició nutricional per dues raons principals. En primer lloc, van augmentar els nivells de consum alimentaris i l'estabilització i la regulació de les ingestes. En segon lloc, es va vèncer la monotonia ja que es van diversificar les dietes i la dieta espanyola va anar poc a poc canviant el protagonisme de cereals, patates i llegums per carn, ous i productes làctics com la llet.

Així doncs, a principis del segle XXI els cereals i les patates representaven no gaire més d'una quarta part de les calories ingerides pels espanyols. En canvi, els aliments d'origen animal com la carn, la llet, el peix i els ous, han anat agafant pes i substituint els aliments d'origen vegetal. Però la pregunta és: Quines van ser les causes d'aquesta transició nutricional?

3.4 Causes de la transició espanyola

En primer lloc, és evident que la transició està lligada amb un augment de la renda, ja que tots dos fets es van produir de manera paral·lela. Abans de la Guerra Civil hi havia un progrés moderat de la renda, però es va produir un estancament i un retrocés d'aquesta quan es va iniciar la guerra i, aproximadament, al 1959 hi va

haver una ràpida recuperació. Per tant, fins ben entrat el segle XX, el baix nivell de la renda dels espanyols els impedia accedir a nivells d'alimentació més elevats i a fer les seves dietes més variades. Però mentre anava avançant el segle i, en concret a partir del 1960, l'augment de la renda va servir per vèncer l'escassetat i la monotonia alimentària.

Però no només la renda és un factor que expliqui el per què de la transició. Molts dels productes els quals van augmentar la seva producció i el seu consum com ara la llet, van ser impulsats per intervencions públiques i per discursos mèdics sobre l'alimentació i la salut que van aconseguir convèncer els consumidors de la conveniència d'incorporar el producte a la seva dieta. Per tant, des d'aquest moment el consum d'aliments com la llet va créixer molt més que la renda.

La conclusió, per tant, és que si les condicions socials no haguessin canviat, per molt que la renda augmentés, la llet hauria continuat sent un producte per a malalts. A més de l'augment de la renda i de la demanda, l'oferta també va tenir un paper clau en la transició nutricional, sobretot gràcies a la ramaderia fordista.

Aquesta va sorgir als Estats Units a la dècada dels trenta, on es va produir una intensa capitalització del cereal, que va crear excedents de gra i va alliberar terra que va permetre alimentar els animals sense haver de separar l'alimentació humana i el pinso d'aquests. La baixada dels preus del cereal al país va abaratir els costos de les proteïnes animals i va disparar el seu consum a l'interior d'aquest. A conseqüència de la gran producció i de la generació d'excedents, els mercats nord-americans es van veure obligats a valorar l'opció d'exportar als mercats estrangers.

Van implantar uns programes en forma d'ajuda pels països de l'Europa Occidental i el Japó que s'estaven recuperant durant als anys 50 de la Segona Guerra Mundial. Els nord-americans van introduir a l'occident el model de consum fordista, basat en un intens consum de proteïnes animals a partir de bestiar alimentat amb pinso procedent dels Estats Units. Tot això va fer variar radicalment les dietes dels països occidentals.

Gràcies a la ramaderia fordista i juntament amb l'augment de la capacitat adquisitiva dels consumidors, es van abaratir els costos d'alguns productes anteriorment de luxe per tal de convertir-los en articles de consum de masses. Tot això va fer variar radicalment les dietes dels països occidentals, incloent Espanya.

Sense la ramaderia fordista, doncs, no hagués estat possible la transició per molta demanda de proteïnes animals que hi hagués.

3.5 Situació a Espanya durant els anys 60

Durant els anys 60 i 70 es va produir un desenvolupament econòmic desigual entre la majoria de la població que va crear una classe mitjana fins aleshores inexistent. En aquest període la indústria i els serveis van créixer notablement al país. A més, les inversions estrangeres es van anar acostant a Espanya atretes per els costos laborals reduïts. Es va produir un èxode rural cap a zones industrialitzades i cap a altres països d'Europa.

Podem deduir que en produir-se aquests moviments de població alguns costums alimentaris van anar movent-se per Europa travessant fronteres.

Però a partir del 1961 i durant tota la dècada es van produir una sèrie de variacions en la dieta dels espanyols, que han estat interpretades sobretot com a conseqüència de l'augment de la demanda derivada del progrés de la renda i de la gran expansió urbana a causa del èxode rural massiu. La causa d'aquest èxode va ser sobretot la busca d'una millora en la vida agrària que tenien la majoria de les famílies situades a zones rurals. A més, Espanya va experimentar una gran evolució del sector de la indústria i dels serveis que va generar molta mà d'obra.

Concretament es va seguir una diversificació de la dieta motivada per una menor proporció de calories aportades pel pa i les patates, i un augment del consum de proteïnes animals.

Arribant ja als anys 60 i també durant els anys 50 l'alimentació espanyola seguia sent molt mediterrània, amb un baix consum de carn i de llet. Però no tota la carn tenia un consum baix: la carn de porc i els ous de gallina tenien un gran èxit gràcies al fet que es van beneficiar d'uns sistemes industrials amb base genètica i alimentícia importada. Es van importar gallines ponedores durant la segona meitat de la dècada dels 50 que va disparar la producció d'ous. Això va fer, per tant, que el consum es desenvolupés amb força en aquests sectors.

3.6 Situació a Espanya a partir dels anys 50

Gràcies al Pla d'Estabilització que Espanya va dur a terme durant 1959, la dieta va tenir canvis significatius ja que molts productes de fora del país es van introduir a la dieta dels espanyols.

El Pla d'Estabilització es va fer a causa de la crisi que va produir el model econòmic en què es basava Espanya, l'autarquia, durant els anys 50. La característica principal d'aquest model era no exportar ni importar res a l'exterior del país, i es va arribar a la conclusió que això havia de canviar per activar el creixement econòmic.

Es va elaborar un Pla d'Estabilització al 1959 amb l'ajuda dels Estats Units i d'organismes internacionals per tal d'acabar amb l'autarquia, reduir l'intervencionisme de l'estat i permetre aquest creixement. Tenia les característiques següents que van ajudar a canviar l'economia:

- Es va devaluar la pesseta per tal de tenir un canvi estable amb el dòlar i altres monedes.
- Es van reduir les despeses públiques i es va congelar el sou dels funcionaris.
- Es van moderar els salaris per lluitar contra la inflació.
- Es va reduir l'intervencionisme estatal en l'economia.
- Es van fomentar les exportacions i es van alliberar les importacions.
- Es van estimular les inversions estrangeres, excepte en les indústries de guerra, serveis públics i activitats relacionades amb la informació.

Amb aquestes mesures es va aconseguir registrar un nivell de creixement de l'economia espanyola entre 1960 i 1973 que només va ser superat per Japó.

L'efecte de la llei d'Engel¹⁰ considera que quan la renda d'una família juntament amb els seus ingressos augmenta, enlloc d'augmentar a la vegada les despeses en productes alimentaris, els ingressos es gasten en productes de luxe. Podem aplicar aquesta llei al cas espanyol, que amb l'augment de la renda va augmentar el consum d'aliments de qualitat i alhora va fer que es sumés al procés de canvi que estava patint la resta d'Europa on estaven introduint en les seves dietes el model alimentari nord-americà, amb un gran consum de calories i on les proteïnes animals tenien un pes significatiu.

¹⁰ Veure referència a l'annex 2.

La millora dels ingressos per habitant entre 1960 i 1973 a Espanya, i igual que havia succeït a la resta d'Europa, va suposar un augment del consum de les aus de corral, les fruites, la llet i el sucre, principalment.

Es va produir una transformació alimentària ràpida que es va completar als anys 70, a diferència de la resta d'Europa on ja s'havia completat durant la dècada anterior.

Es va reduir la ingesta de calories vegetals alhora que el consum de calories amb origen animal augmentava. La reducció de calories vegetals va tenir com a principal causa el descens de la producció de blat, utilitzat principalment per fer pa, i que va reduir el consum d'aquest producte.

Una particularitat de la transició nutricional espanyola va ser la reducció continuada del nombre de proteïnes vegetals que contrastava amb una forta expansió de les proteïnes animals. Un fet curiós és com van arribar les proteïnes animals a superar en nombre a les vegetals, ja que en tan sols una dècada es va igualar el consum de proteïnes animals al nombre de proteïnes vegetals que es consumien en els anys 50, i fins i tot es va augmentar.

Entre els productes ramaders destaca el consum de lactis: tot i no tenir tradicionalment un consum molt elevat d'aquests productes a principis dels 80, era el principal grup d'aliments consumit a Espanya.

El consum d'aus de corral va suposar la meitat de l'augment de consum de carn que hi va haver entre les dècades dels 60, 70 i principis dels 80. Juntament amb l'augment de producció d'ous i de porc, el pollastre, durant els anys 60 es va convertir en la primera carn consumida a Espanya. Gràcies al pollastre i també a la llet la dieta espanyola es va anar acostant cada vegada més al model nord-americà, amb un elevat component energètic i proteic.

Espanya va experimentar un increment molt apreciable de despeses en aliments ramaders que es van combinar amb una reducció important de les despeses en els productes més bàsics com el pa, la pasta i els cereals.

Durant el 1971 i el 1975 es va tornar a augmentar el consum en blat, que va augmentar consegüentment el consum d'altres vegetals. I es va utilitzar el blat per

fer altres productes diferents del pa. De tots els altres vegetals, l'oli de gira-sol va ser el que va tenir un creixement més gran, i va passar de pràcticament no existir en la dieta espanyola a ser el segon oli més utilitzat darrere de l'oli d'oliva.

Dues tendències bàsiques han acabat separant la dieta espanyola de la mediterrània. Per una part l'elevat consum de làctics i fruites, i per l'altra part un elevat consum de greixos que aporten un superior nivell energètic.

A Espanya es va crear una societat de consum, basant-se en dos principis bàsics: la incorporació de béns de consum duraders produïts en massa, i l'organització i la planificació de la demanda per part de les grans empreses.

La alimentació té un paper clau en el desenvolupament de la societat de consum i un aspecte interessant d'aquesta societat és la interacció entre les representacions socials dels productes de qualitat i les representacions creades per les empreses a través de la publicitat.

Dos qüestions important en el desenvolupament d'aquesta societat són per una banda els horaris dels àpats, que són significativament més tard que a la resta d'Europa i que es creu que és degut al fet que els espanyols combinaven dues feines ja en la dictadura de Primo de Rivera. I per altra banda el consum de menjars preparats.

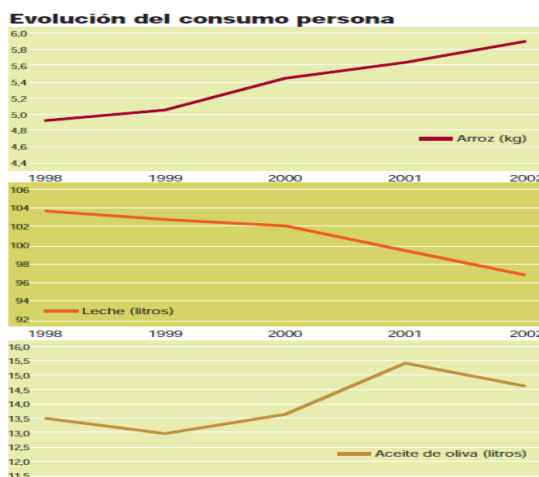
La activitat culinària ha baixat molt des de la dècada dels 50 desembocant en un augment del consum de menjars preparats. Una de les grans causes ha estat la incorporació de la dona a l'activitat laboral remunerada i la conseqüent generació d'expectatives del seu desenvolupament en una carrera professional. Aquest canvi en la cuina també s'ha vist beneficiat amb la introducció de certs electrodomèstics a les cases, especialment, el congelador i el forn microones. Aquests electrodomèstics han permès que es redueixi la quantitat de temps emprat en la preparació d'aliments, però ha malmès la qualitat nutritiva de les dietes.

Així doncs, en la dieta espanyola, a partir dels anys vuitanta, les proteïnes animals tenien un paper important, així com els làctics i altres productes com els llegums. Tot i això els productes de consum domèstic, és a dir, aquells que són més habituals entre la població espanyola com podrien ser els ous, la llet o el pa, han patit una reducció en el seu consum.

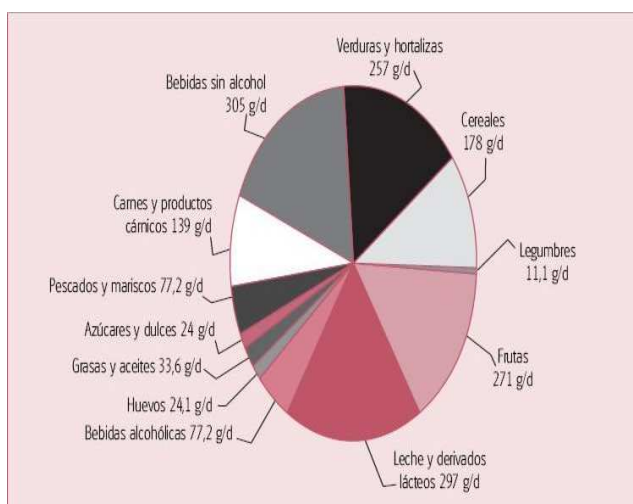
El cas més clar és en el consum d'ous, ja que actualment es consumeixen un 60% menys que al 1980.

Però el consum d'altres aliments com el pa, la pasta i els cereals també ha baixat significativament, un 31% menys. Descens similar han tingut altres aliments com la llet líquida i la carn.

En quant als llegums i les hortalisses, també es va produir un descens considerable fins al 1998, però es va anar incrementant a partir d'aquell moment i es va recuperar en part el consum. Va passar el mateix amb l'oli, on es va anar augmentant el seu consum a partir del 2000. I també amb l'arròs ja que el seu consum va descendre des del 1980 fins al 1999 i des d'aleshores ha anat augmentant lleugerament. Però també és cert que avui en dia es menja molt més fora de casa que no en els anys 80.



Gràfic1 : Evolució del consum per persona.



Gràfic 2: Mitjana del menú diari a Espanya. Dades de disponibilitat d'aliments a les llars d'acord amb l'enquesta de pressupostos familiars, a l'any 2008.

4. Dieta actual a Espanya

Per tal de definir la dieta actual a Espanya, a més a més d'utilitzar fonts d'informació com Internet o llibres hem decidit cercar la informació amb un estudi estadístic.

Hem repartit les enquestes a una mostra de 128 individus que és representativa, aleatòria i independent. Fem referència a una població que utilitza les TIC (tecnologia, informàtica i comunicació), és a dir, que tenen Internet i utilitzen *Facebook*. Suposem doncs que entenen la llengua catalana i, per tant, són de Catalunya i part d'Espanya. A més, per tal d'analitzar els resultats i poder treure conclusions més precises hem desglossat les edats dels enquestats en les franges d'edat següents: [12,15], [15-20], [21-50] i [51,70]¹¹.

Amb les enquestes el que pretenem és, per una part comparar la dieta actual amb la mediterrània o saludable, i per l'altra part interpretar l'alimentació tant de joves com d'adults i poder contrastar-la amb les dades recollides d'altres fonts d'informació. Així doncs començarem explicant la dieta actual a Espanya tal com es coneix i seguidament la contrastarem.

4.1 Dieta espanyola actual

Un gran percentatge de la societat espanyola té una mala nutrició, ja sigui per desnutrició o per sobrepès. Cal destacar que estar mal nodrit no sempre està lligat a una mala alimentació: es pot estar ben alimentat i mal nodrit, és a dir, un model alimentari com l'americà que combina un alt percentatge de proteïnes animals i un baix percentatge de vegetals, condueix a tenir una mala nutrició amb una manca de nutrients essencials i un excés de sucres i greixos.

Així doncs, diferents estudis demostren que la dieta espanyola cada vegada s'allunya més de la dieta mediterrània.

Tot i això, un recent estudi ha determinat que un punt positiu de la dieta espanyola actual és el consum habitual d'oli d'oliva, vegetals i peix.

¹¹ Per veure l'enquesta repartida, així com els seus resultats es poden trobar a l'Annex 3.

Però el fet és que la dieta mediterrània, que ha estat present durant molt temps en la dieta espanyola, sobretot a les zones de costa, i que sempre ha tingut una bona fama gràcies al fet que redueix el risc de malalties cardiovasculars i de complicacions coronàries, és adoptada per altres països per tal de fer la seva dieta més saludable i a Espanya l'estem abandonant.

La dieta actual espanyola es basa en un elevat consum de calories procedents de greixos, principalment saturats, i una disminució del consum de calories dels hidrats de carboni, que formen la base de la piràmide alimentària. Així doncs, també ha disminuït la ingesta de fibra i d'antioxidants, la qual cosa genera problemes de salut, com ara l'estrenyiment, que pot acabar provocant apendicitis, les hemorroides i altres problemes intestinals. La dieta espanyola s'ha convertit en una dieta amb menys ingesta de calories, però amb més obesos a causa de la baixa qualitat dels aliments que se seleccionen i fan que la dieta s'allunyi més de la dieta tradicional d'Espanya. Això fa que la dieta espanyola sigui cada vegada menys sana.

Actualment els productes més consumits a Espanya són:

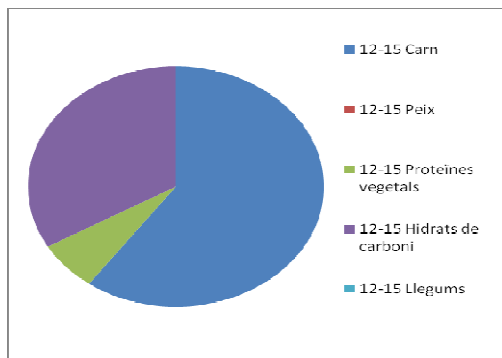
- El pa no integral
- Les patates
- La llet sencera
- La llet descremada i semidescremada.

A més, al cap de l'any totes les persones ingereixen el doble de carn que de peix. A més, en una setmana, de mitjana, cada persona menja 2.2 ous, 1.9 litres de llet.

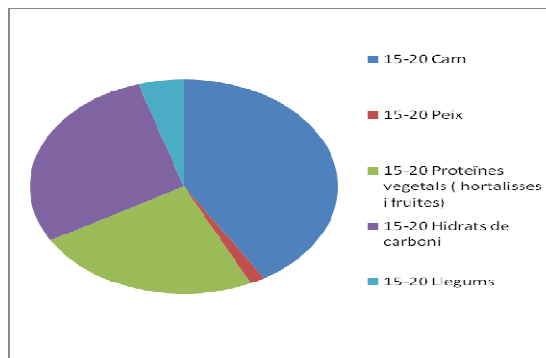
Espanya s'allunya cada vegada més de la dieta mediterrània: consumeix més greixos saturats i sucres refinats, segons les primeres dades del estudi clínic "*Seguimiento de la Dieta Mediterránea y su relación con el Riesgo Cardiovascular en España*" (DIMERICA), promogut per la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA) i la Asociación Española de Enfermería de Hipertensión y Riesgo Cardiovascular (EHRICA).

4.2 Resultat de les enquestes

Amb l'enquesta hem pogut comprovar quin és el grup d'aliments que més es consumeix segons l'edat. Actualment, doncs, l'aliment que més consumeixen les persones d'entre 12 i 20 anys, les quals han respost l'enquesta, és la carn amb diferència.

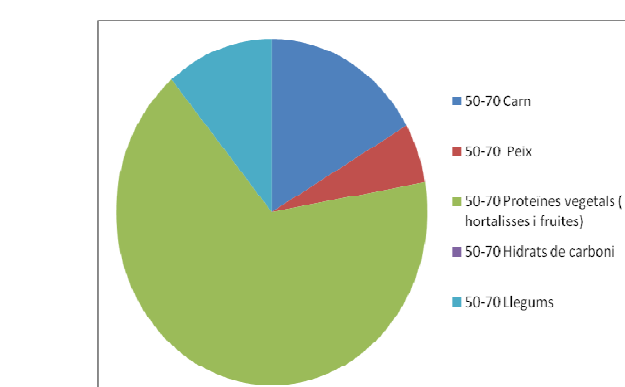
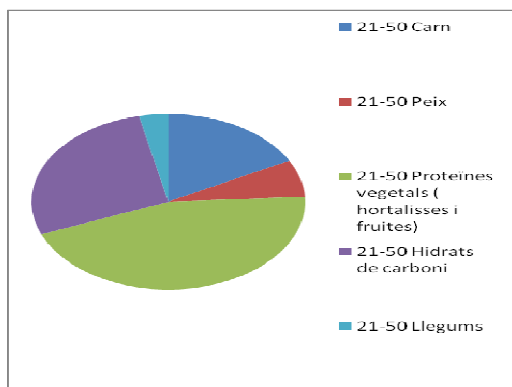


Gràfic 3: Franja d'edat d'entre 12 a 15 anys.



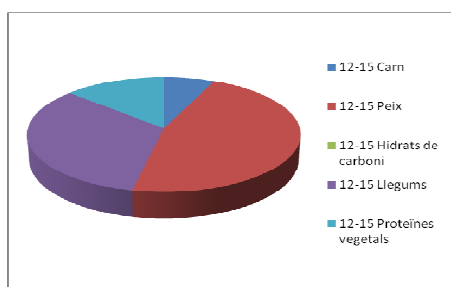
Gràfic 4: Franja d'edat d'entre 15 a 20 anys.

En canvi el grup d'aliments que més consumeixen les persones d'entre 21 i 70 anys són les proteïnes vegetals. Ho podem observar en els següents gràfics:

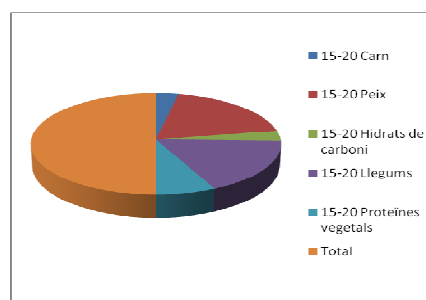


Gràfic 5: Franja d'edat d'entre 21-50 anys. Gràfic 6: Franja d'edat d'entre 50 a 70 anys.

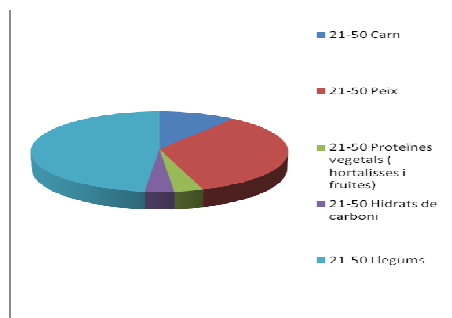
A més també hem analitzat els aliments que menys consumeixen les persones que han contestat les enquestes. Hem observat que la majoria de persones d'entre 12 i 20 anys, els aliments que menys consumeixen són el peix i els llegums igual que les persones d'una edat compresa entre 30 i 50 anys. El grup de persones d'edat entre 50 i 70 anys, els aliments que menys consumeixen són els hidrats de carboni.



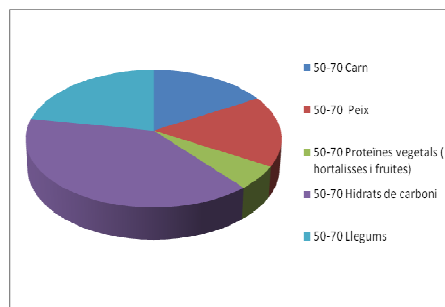
Gràfic 7: Franja d'edat d'entre 12 a 15 anys.



Gràfic 8: Franja d'edat d'entre 15 a 20 anys.



Gràfic 9: Franja d'edat d'entre 21 a 50 anys.



Gràfic 10: Franja d'edat d'entre 50 a 70 anys.

Tal com hem comentat a l'inici del treball, la dieta mediterrània es basa en una piràmide que indica les racions d'aliments que s'haurien d'ingerir.

A més, aquesta dieta va acompanyada d'exercici regular i el consum d'aigua de manera regular. A l'enquesta que hem repartit també hem preguntat sobre aquestes qüestions.

Primerament, hem volgut saber el nombre de racions ingerides de cada grup d'aliments. Hem fet cinc preguntes diferents segons el nombre de racions de carn, llegums, proteïnes vegetals, hidrats de carboni i peix consumides al cap d'una setmana.

A la primera pregunta es respon sobre les racions setmanals de carn que per ser concordes amb la dieta mediterrània haurien de ser dues o menys de dues en cas de no ser carn de corral i, en cas de ser-ho, una o dues racions. Amb les enquestes hem comprovat que la majoria dels enquestats d'entre 12 i 50 anys ingereixen més de dues racions de carn setmanalment o cada dia. Amb això comprovem que hi ha un excés de consum de carn en aquest sector de la població ja sigui a causa de la seva popularitat o pel seu baix cost i baixa qualitat. La quantitat de persones que ingereixen cada dia carn en el sector de persones d'entre 51 a 70 anys, disminueix. Tot i això el consum de carn no és de menys de dues racions setmanals en la majoria de casos.

Seguidament, es fa la mateixa pregunta amb el cas del consum de peix. En aquest cas l'enquesta ens desvetlla una dada curiosa, ja que tot i no ser l'aliment més consumit per la població ni el que més agrada, segueix tenint un consum elevat.

El nombre de racions setmanals, per ser coincidents amb la dieta mediterrània, hauria de ser igual o superior a 2 racions.

Observem doncs que en el sector de població d'entre 12 a 15 anys, la majoria han contestat que consumeixen dues o menys de dues racions setmanals. Tot i això, també hi ha algun cas que no consumeix peix habitualment. En el cas de la franja d'edat d'entre 15 a 20 anys el consum està molt igualat entre les persones que consumeixen tant dues racions setmanals, com menys de dues racions i més de dues racions. A més també hi ha un nombre elevat de persones que no el consumeixen cap dia de la setmana.

En el cas de les persones d'entre 21 a 50 anys, el consum és concorde amb el que dicta la dieta mediterrània i és que la majoria de persones opta per consumir dues o més racions de peix setmanalment.

Per últim, la franja d'edat d'entre 51 a 70 anys també compleix amb la dieta mediterrània tot i que sol optar per consumir més de dues racions.

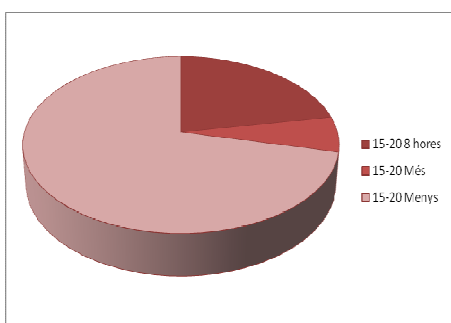
El consum de proteïnes vegetals hauria de ser més gran o igual a dues racions setmanals per tal de complir amb la dieta mediterrània. Si analitzem les dades de les enquestes trobem que de la primera franja d'edat el consum general és de dues o menys de dues racions setmanals. A la segona franja d'edat el consum canvia ja que més de tres quartes parts dels enquestats han contestat que consumeixen més de dues racions setmanals de proteïnes vegetals. Tot i això també hi ha moltes persones que han respost que normalment consumeixen dues racions, i d'altres que no en consumeixen mai. En la tercera i l'última franja d'edat el consum és superior ja que es reparteix entre més de dues racions i cada dia.

Els hidrats de carboni també són una part important de la dieta mediterrània, en la qual es consumeix entre una i dues racions setmanals. Les enquestes revelen que la majoria de població que va des dels 12 als 50 anys consumeix per sobre d'aquesta dada, és a dir, més de dues racions setmanals. En la franja d'edat de entre 51 a 70 anys aquesta dada disminueix i passa a tenir més pes la de menys de dues racions setmanals. Amb això també provem les dades explicades a l'inici on podem observar que un dels aliments més consumits pels espanyols forma part dels hidrats de carboni, el pa.

Per últim, la quantitat de llegums òptima per complir amb la dieta mediterrània és de dues o més racions setmanals, però com sabem aquests han perdut pes en la nostra dieta.

A les enquestes observem que les persones d'entre 12 a 50 anys solen consumir menys de dues racions o dues racions en les persones de més edat. L'última franja d'edat d'entre 51 a 70 anys també segueix el consum de les edats anteriors tot i que hi ha també un consum més elevat en algunes persones que consumeixen més de dues racions setmanals.

Amb aquestes dades observem que la majoria de les persones no seguim la dieta mediterrània en el camp de l'alimentació. Seguidament analitzem el consum d'aigua, hores de son i exercici regular; per tal de veure si segueixen el model que dicta la dieta mediterrània.

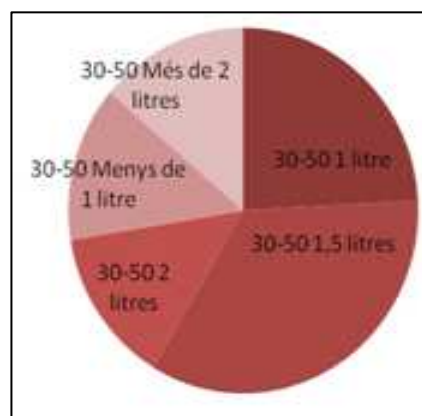


Gràfic 11: Franja d'edat d'entre 15 a 20 anys.

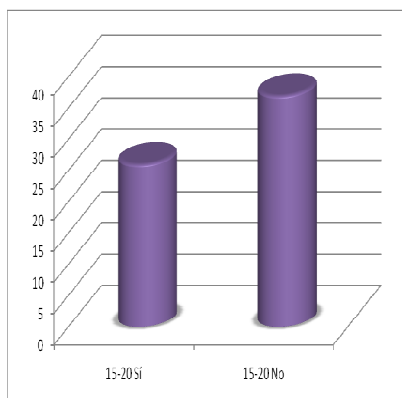
Les hores de son òptimes segons la dieta mediterrània són 8 hores per tal de descansar el suficient. Amb les enquestes hem pogut observar que la gran majoria de les persones no sol dormir 8 hores. Per exemple en la franja d'edat de entre 15 a 20 anys observem un predomini de hores de son

inferiors a vuit hores.

El consum d'aigua regular és molt recomanable ja que té efectes diürètics que ajuden al metabolisme humà. Tot i això, la majoria de les persones enquestades no arriben a consumir dos litres d'aigua al dia. Això vol dir que no hi ha un consum d'aigua tan habitual com el recomanable segons la dieta mediterrània. Posem l'exemple de la franja d'edat d'entre 30 a 50 anys:



Gràfic 12: Franja d'edat d'entre 30 a 50 anys.



Gràfic 13: Franja d'edat d'entre 15 a 20 anys.

L'exercici regular no està molt estès entre la població ni jove ni adulta, cosa que dificulta la inserció d'un model d'alimentació com la dieta mediterrània. Tot i

això entre els joves hi ha més equilibri entre els que fan exercici regularment i els que no en fan.

Publicitat del 1960 a l'actualitat

5.1 El món de la publicitat

La publicitat és una tècnica comercial emprada des de les empreses amb l'únic objectiu de divulgar informació al client o consumidor per fer canviar la seva actitud i provocar atracció sobre el producte que es presenta, és a dir, que finalment aquest l'acabi adquirint. En aquest aspecte hi ha molts mètodes per tal de captar l'atenció del client, encara que no tots són fiables. Com que el màxim objectiu de la publicitat és que el client es fixi en una marca determinada i que la compri, des del punt de vista publicitari, tot s'hi val per tal de treure un benefici. Per tal de captivar el client, s'utilitzen diversos mètodes.

Per una banda, un dels punts importants de la publicitat és la propulsió d'aquesta en tants llocs com sigui possible, i què millor que els mitjans de comunicació en massa per expandir-la. Així doncs, l'anunci publicitari que es publiqui als mitjans ha de cridar l'atenció i impactar al públic. Per tal de fer-ho, la via més eficaç que es fa servir és l'estètica: cossos nus, sorpreses inesperades, humor fàcil o, fins i tot, el suspens en són un exemple.

Per altra banda, el segon mètode és l'estudi de les inquietuds, motivacions i desitjos de les persones.

Per tant, els publicistes analitzen les persones i n'extreuen les seves inquietuds, motivacions i desitjos, i els plasmen als anuncis per tal que el consumidor s'hi senti reflectit i senti, llavors, necessitat pel producte que li estan presentant.

Per tant, com bé hem vist, la publicitat no és res més que una tècnica per dirigir i controlar una societat de consum. Això crea models i estereotips que evocuen a una societat sense personalitat, guiada per una massa que consumeix allò que algú ha volgut i que és moguda per les grans empreses que la controlen.

5.2 Relació entre alimentació i publicitat durant els anys 60

Si extrapolem el terme publicitat al tema que estem treballant, podem veure una certa relació entre l'alimentació de la població i la publicitat durant els anys 60 a Espanya.

Tot i que a primer cop d'ull no es pugui intuir aquesta relació, amb aquest treball hem pogut veure que al llarg de la història d'Espanya, la publicitat ha tingut un paper important a nivell alimentari.

Una de les coincidències que ens fan constatar que hi ha aquesta relació és que a principis de la dècada dels 60 es va produir un canvi en el model de població cap a una societat de consum generada, a grans trets, tant per l'augment dels salaris com l'acceleració del procés d'urbanització. Això va desembocar en un augment important de la demanda de béns de consum (habitatge, automòbil, electrodomèstics, lleure, etc). Tots aquests canvis van influir en el comportament tradicional de la família que es va començar a culturalitzar i va esdevenir més moderna, secularitzada¹² i tolerant malgrat el règim franquista sobre el qual Espanya estava sotmesa. En aquest ambient, també va començar a canviar el paper de la dona a la família, que passà de ser la dona encarregada de fer feines de la casa i dels fills a incorporar-se al món del treball i tenir els mateixos drets laborals que tenien els homes en aquella època.

Aquests canvis en la societat i en la família van portar conseqüències a l'alimentació i a la publicitat. Tal com hem esmentat abans, la publicitat i el consumidor estan estretament lligats, i per tant un és el resultat de l'altre.

Així doncs, els canvis produïts en la societat van fer variar l'alimentació i van provocar que la publicitat es basés en aspectes com la salut, el benestar o la bona alimentació.

¹² Que passa a ser de caire laic.

5.3 Comparació entre publicitat alimentària: anys seixanta i fins principis s. XXI

5.3.1 Publicitat alimentària als anys seixanta

Hem decidit fer, a l'igual que en el procés alimentari, un viatge en el món de la publicitat alimentària i alhora realitzar una àmplia comparació entre la publicitat alimentària dels anys seixanta i l'actual.

Per concretar més aquest procés, hem seleccionat un producte a dues altures de la història de la publicitat per tal de poder exemplificar l'evolució de la publicitat a Espanya: La Casera. El motiu principal pel qual l'hem seleccionat ha estat perquè es tracta d'una empresa que va sorgir a principis de la dècada dels cinquanta i que, per tant, és producte de les idees innovadores i modernitzadores que sorgiren en aquesta dècada. Els anys seixanta, l'època a la qual ens referim, va ser un període que marcà l'abans i el després en molts aspectes a Espanya.



Imatge 8 :Anunci La Casera(1950).

Com hem vist, va ser la dècada dels canvis tant alimentaris, com socials (amb el sorgiment d'una societat de consum) o industrials, la qual intentarà emmotllar-se a les necessitats del consumidor. La Casera marcava doncs la diferència i oferia modernitat. Anys enrere, pel contrari, l'alimentació consistia en aliments sorgits expressament del camp o de les granges i, per tant, encara no hi havia una tradició estesa en el consum d'aliments preparats i elaborats per un procés industrial. Com a acompanyament en els àpats, es consumia o aigua o vi artesà.

Per tant, el sorgiment de productes com la gasosa La Casera per a la societat significà obrir la ment cap a un mercat més modern i tecnificat, que tot i que els

suposava una certa desconfiança, la publicitat haurà de recórrer a diversos discursos publicitaris per crear seguretat al consumidor.

A més, La Casera sempre juga en els seus anuncis amb elements molt mediterranis: des del menjar en família, paisatges costaners, ambients on es dona peu a la relaxació i a l'harmonia...

Emfatitza molt en aspectes de salubritat com la poca aportació calòrica del producte i els símptomes de benestar que provoca quan es beu.

Des que es creà, es convertí en un referent en el món de les begudes gasoses. És per això que *La Casera*, és des de llavors el nom que popularment rep qualsevol tipus de beguda refrescant gasosa.

A partir d'aquesta marca que de ben segur que tots n'hem sentit a parlar, analitzarem el context en què estava sotmesa i quins són els missatges que es volen transmetre segons l'època. Aquest procés el marcarem fixant-nos en la crítica que fan els analistes a la societat de consum i en la societat espanyola en general.

Com bé hem explicat abans, hem observat una relació molt estreta entre el canvi de l'alimentació espanyola i l'evolució de la població cap a una societat de consum durant els anys seixanta. És per això que hem deduït que són dos aspectes que es complementen mútuament.

Per començar, l'objectiu principal del discurs publicitari en aquella època era el d'introduir la modernitat mitjançant el consum. Tot i ser una època en què comença a emergir la indústria, cosa que significava un ressorgiment del poder econòmic de la població amb salaris més elevats i, per tant, amb un poder adquisitiu més alt, Espanya seguia submergida dins d'un sistema polític i econòmic endarrerit comparat amb la resta de potències mundials, ja que encara es podia trobar un alt percentatge de la població activa dedicada al sector primari.

Més endavant, ben començada la dècada dels setanta, és quan es començaren a veure els canvis en la publicitat, ja que hem de considerar que aquest procés va ser lent.

A grans trets, la publicitat el que volia era incentivar el consum de productes manufacturats, dins d'un context en el qual existia una població inexperta i moguda sempre per la iniciativa del poder.

És per això que la publicitat, consegüentment, va adherir-se a aquest canvi i, en el món de l'alimentació no va ser d'altra forma.



Imatge 9 : Anunci La Casera(1968).

- Oferien la varietat, cosa que la societat veia com una innovació dins del model monòton al qual estaven sotmesos.

Si ens fixem en l'exemple de la marca *La Casera*, tot i que la seva producció s'inicià gairebé a la dècada dels 50, no va ser fins a la dècada dels 60-70 que s'incorporaren noves begudes de diferents sabors: *La Casera* de llimona i *La Casera* de taronja a més a més de la ja coneguda aigua gasosa tradicional.

Per tant, podem veure aquest canvi en el model de producció de les grans empreses amb l'objectiu de canviar la concepció d'un consum moderat i controlat al qual la societat espanyola estava sotmesa. Significava així una sortida cap a la modernització social i una petita esquerra cap a la llibertat de la societat no coneguda fins aleshores degut al règim polític del moment.

- En els missatges publicitaris s'empraven molt els termes "saludable", "natural", "autèntic"...: conceptes amb els quals volien remarcar la qualitat del producte industrial mostrant els avantatges d'aquesta nova forma d'alimentar-se llunyana del món agrari. S'utilitzaven aquests termes per tal d'allunyar el client de la imatge d'artificialitat que la indústria mostrava, a causa del seu gran coneixement de l'origen i del mètode de producció tradicional.

El més comú als missatges publicitaris, per tant, és la referència al bon sabor del producte i al seu procés d'elaboració natural.



Imatge 10: Anunci La Casera, entre 1960-1970.



Imatge 11: Anunci La Casera, entre 1960-1970.

Relacionant aquests aspectes amb el nostre exemple *La Casera*, podem veure en un model real com portaven a terme aquestes campanyes. Un exemple, el tenim en la primera imatge on podem veure una situació molt habitual en què una parella parlen sobre la sort que tenen de poder beure *La Casera* després de mirar enrere en el temps i veure que l'únic que podien beure llavors era aigua extreta dels pous o rius. Aquest anunci el que vol és captar l'atenció del client i fer-lo reflexionar sobre el canvi que ha sofert el país tant econòmicament com socialment, i que productes com *La Casera* són els que han fet ressorgir el país i són el símbol de modernitat. Tot i que no es pot apreciar molt bé, a la part dreta de la imatge es fa al·lusió al fet que "*La Casera pone en su paladar ese sabor grato y leve que convierte la bebida en un placer*". "*Transparente, purísima, con el gusto que satisface totalmente*". Efectivament: tal i com hem dit abans, la menció al bon sabor i el seu origen pur són els aspectes que més es destaquen d'aquest producte. A més, presenten el producte embotellat amb un tancament mecànic i un tap de porcellana donant la imatge de modernitat i salubritat.

Pel que fa a la segona imatge, es pot apreciar que és un producte recomanat per a totes les edats i veiem el símbol d'una mare que dóna als seus fills el refresc *La Casera*. A més, podem veure a la part inferior dreta de la imatge els termes "*sabores caseros*": dues paraules que fan referència al procés d'elaboració per tal que el consumidor s'afianciï amb la tecnificació del procés d'elaboració industrial.

- Una de les estratègies més utilitzades per la publicitat alimentària era aquella que feia referència al procés d'elaboració industrial. Com bé hem dit abans, la societat era bastant reàcia a consumir productes industrials. Per tant, es volia transmetre una certa fiabilitat sobre aquest producte afegint que la producció alimentària tecnificada era el resultat del treball científic. Aquest serà el mecanisme decisiu per captar la confiança d'una clientela indecisa com la de llavors.



Imatge 12: Anunci La Casera(1961).



En el cas d'aquest anunci publicitari, es fa referència al procés d'elaboració i embotellatge del producte. Més avall i de manera esquemàtica, aquest anunci explica quin és el procés al qual se sotmet el producte per tal que el client sàpiga ben bé com s'elabora i el seu contingut.

- Hi havia altres estratègies destinades especialment a la dona, la qual havia sigut l'encarregada dels nens i de la casa. A causa d'aquest moviment social, la dona poc a poc va anar equiparant-se en drets i igualtats a l'home (salaries, etc.) fent que cada cop s'incorporessin més dones al món laboral. Per aquest motiu la publicitat també anava destinada cap a aquest sector de la població. Eren anuncis que feien referència a la higiene (ja mencionada), senzillesa i rapidesa a l'hora de preparar els plats per tal que la dona tingués més temps per dedicar-se a altres coses.



Imatge 13: Anunci La Casera(1961)

També es fa molta referència a la comoditat: les famílies en aquella època eren molt àmplies i necessitaven grans quantitats de productes per abastir a tothom. Per tant, calia que es venguessin productes a mides especials i a un preu raonable.

En el cas de *La Casera*, va posar en marxa el repartiment d'ampolles mitjançant un repartidor en bicicleta de tres rodes. Aquest regalava pels carrers de les ciutats ampolles d'aquesta refrescant beguda amb l'objectiu de donar a conèixer la marca.

5.3.2 Publicitat alimentària als anys 90 i entrants de s. XXI

Si fem un salt en la història de quaranta anys, arribem a la dècada dels noranta en una situació en què el sistema agroalimentari va adquirint més poder. A nivell social, és una època de molts canvis, que també es veuen reflectits en l'alimentació de la població. Hi ha una gran preocupació institucional per l'alimentació, sobretot per la dels més petits pel sorgiment de diverses crisis alimentàries que van generar certes desconfiances vers la indústria agroalimentària arreu del món.

Concretament a Espanya, la crisi alimentària d'"*el mal de las vacas locas*" va ser la que més importància va tenir. Per tant, això desembocarà també en un període de desconfiança vers les companyies de publicitat i màrqueting, ja que aquestes estaven al servei de les companyies agroalimentàries. És per això que es començaran a crear diverses associacions de consumidors per tal de reunir forces per canviar el sistema publicitari. Tant va ser així que es va canviar la llei de publicitat que s'havia establert per tal de poder controlar millor la publicitat enganyosa.

Les empreses de publicitat, veient aquest procés de decadència del sector i la desconfiança del client, recorrerà a aspectes com la qualitat i a la tradició per fer tornar a reactivar el comerç. Recorren a l'origen del producte per garantir la qualitat i la naturalesa del producte presentat.

Un cop entrat al nou segle XXI, la desconfiança del consumidor per la indústria i publicitat segueix sent la mateixa en relació a la del segle passat.

El missatge publicitari és el que anirà canviant: hi haurà un discurs científic, en el qual pesen molt els beneficis saludables que aporti el producte al cos. A més la bellesa del cos és un aspecte molt important i es creen moltes campanyes per tal d'eradicar l'obesitat infantil.

Si ens fixem en l'exemple de *La Casera*, trobem que ja gairebé arribant al segle XXI, les tècniques audiovisuals van refinant-se i, per tant, tots els anuncis que trobarem es presentaran en comunicadors de masses com pot ser el cas de la televisió o la ràdio. En aquest cas hem trobat diversos anuncis televisius en els quals surten referències a l'autenticitat del producte i els beneficis que aporta a nivell salubre.

En un d'ells, surt Julio Iglésias: una figura mítica de la música espanyola que, durant molts anys enrere ha estat la cara del producte i que a la vegada patrocinava els concerts de l'artista.

En alguns d'aquests anuncis, Iglésias explica: *"cada día me gustan más las cosas auténticas. Y por eso me gusta La Casera. Es natural, es refrescante, es saludable y lo que es increíble: no tiene ni una sola caloría. Para mí no hay otra". "Es un refresco que sienta muy bien".*



Finalment l'anunci acaba amb un lema: **Imatge 14: Anunci La Casera (anys 90)**
"Únicos".

Pel que es pot percebre en aquest cas, es vol relacionar el producte amb un ambient mediterrani: relaxant i harmoniós a prop de la costa.

5. Conclusions

L'objectiu del nostre treball és apropar els orígens de la nostra alimentació i aconseguir explicar què i per què mengem d'una determinada manera. A més d'això també hem redactat una sèrie d'hàbits que podrien acostar la dieta actual a una dieta més mediterrània.

Després d'explicar la morfologia de la dieta mediterrània i aplicar-la a la dieta espanyola dels anys 60, hem pogut concloure que hi va haver una aproximació molt gran a la dieta mediterrània en si, però que durant aquella època no es va poder arribar a assolir en la seva totalitat a causa de la situació històrica, principalment.

Aquesta dieta, tal com hem pogut comprovar, va ser víctima d'una transició que, tot i produir-se més tard que als altres països d'Europa, es va consolidar. Aquesta transició va provocar que es globalitzés una dieta basada en la carn i en els menjars poc nutritius a aquests països, cosa que ha fet que molts trets autòctons de cada regió es perdin.

Després d'això hem pogut comprovar que a causa de certs factors com és ara un augment de la demanda o una millor situació econòmica, el país es va veure en una situació de canvi que va afectar a l'alimentació. Això va provocar el creixement d'una societat de consum que es va començar a modernitzar i que va donar pas a uns canvis que van alterar totalment l'estil de vida espanyol.

La primera part del treball, ha estat centrada a verificar que la dieta actual espanyola segueix sent mediterrània. Tal i com hem pogut constatar, la dieta dels anys 60 no seguia les bases de la dieta mediterrània ja que tenia mancances de certs nutrients. Podem afirmar doncs que la nostra dieta actual, està basada en la carn i els sucres cosa, contrària a la naturalesa de la dieta mediterrània.

Això ho hem pogut verificar amb els resultats de les enquestes on es veu el clar predomini de la carn en els sectors de la població jove. La població que ja és més adulta, en canvi consumeix més aliments d'origen vegetal.

Podem afirmar que el nostre estil de vida no compleix amb la dieta mediterrània ja que hàbits com l'esport o el consum regular d'aigua s'han anat perdent.

Per tant, concloem que ens allunyem d'una dieta saludable per assemblem-nos a la resta de països en lloc de continuar amb la tradició d'una dieta amb bona fama que tenia molts beneficis per la nostra salut i que servia d'exemple a altres països amb dietes menys equilibrades.

Per últim, hem seleccionat la publicitat alimentària com a variable per afirmar la nostra segona hipòtesi: quina era la influència de la publicitat en el canvi de la dieta a Espanya.

Podem dir que, tot i que en un bon principi coneixíem aquesta relació, no sabíem fins quin punt influïa en l'alimentació. A més, a mesura que hem redactat el treball, hem vist que la dècada dels seixanta és el punt de partida de la societat de consum, producte de les diferents campanyes publicitàries d'alimentació.

Per tant, la publicitat va ser l'element que va aportar modernitat i innovació a una societat que des de feia dècades es movia per la iniciativa del poder. Era monòtona i molt allunyada a la que es produïa a les grans potències mundials. A partir d'ara es crearà una societat de consum que, gràcies a la publicitat del moment i als diversos discursos aportarà diversitat i llibertat a la societat. La publicitat doncs, canviarà els hàbits alimentaris de la població i a més, significarà per a la indústria un punt de recolzament molt gran ja que convencerà tota la població que desconfiava del procés productiu industrial.

Finalment, gràcies als diferents punts de vista de diferents persones expertes en el tema, hem creat un treball que reflecteix tot el que volíem saber sobre la dieta mediterrània i ens ha fet adonar-nos que realment no mengem tan sa com creiem.

6. Bibliografia

BERNABEU-MESTRE, Josep; LL.BARONA, Josep. *Nutrición, Salud y Sociedad. España y Europa en los siglos XIX y XX*, Veterum 12. València, 2011.

DÍAZ MÉNDEZ, Cecilia, GÓMEZ BENITO, Cristóbal. "Alimentación, consumo y salud", dins *Colección Estudios Sociales*, núm 24, 2008.

DÍAZ-MÉNDEZ, Cecilia, GONZÁLEZ-ÁLVAREZ, María. "La problematización de la alimentación: un recorrido sociológico por la publicidad alimentaria (1960-2010)", dins *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, núm 25, gener-juny 2013, p.121-146.

ESTRUCH, Ramón. "Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet", dins *The New England Journal of Medicine*, núm 14, vol 368, abril de 2013.

GARRABOU, Ramón; CUSSÓ, Xavier. "Mediterranean Diet Changes during Nutritional Transition in Spain", dins *Alimentación, mortalidad y niveles de vida. España, ss. XIX y XX*, 2013, p.1-20.

INSTITUT CATALÀ DE LA MEDITERRÀNIA D'ESTUDIS I COOPERACIÓ. *La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición*. Icaria Editorial, Barcelona, juny 1996.

7. Webgrafia

- *Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia, Vol 73, No 3 (2007) Aceite de oliva, clave de la vida en la Cuenca Mediterránea. Francisco J. Sánchez Muniz.* [en línia]

[.http://analesranf.com/index.php/aranf/article/viewArticle/100](http://analesranf.com/index.php/aranf/article/viewArticle/100)

- *Alimentación sana. ¿En qué consiste la dieta Mediterránea?* [en línia].
<http://www.alimentacion-sana.org/informaciones/Dietas/mediterranea2.htm>

- *Verduras y legumbres* [en línia]

<http://www.ugr.es/~scu/Piramide/verdura.htm>

- *Hola.com. El blog de Meritxell. Aceite de oliva beneficios para la salud.*

[en línia].

<http://blog.hola.com/farmaciameritxell/2013/05/aceite-de-oliva-beneficios-para-la-salud.html>

- *Fórmula Mujer. Dieta Mediterránea: menú, pirámide y beneficios para la salud.*

[en línia].

<http://www.formulamujer.es/dieta-mediterranea-menu-piramide-y-beneficios-para-la-salud/>

- *Fundación Dieta Mediterránea. La Dieta Mediterránea se actualiza para adaptarse al estilo de vida actual.* [en línia].

<http://dietamediterranea.com/piramide-dietamediterranea/>

- *Dirección general de Salud Pública y Alimentación. Dieta Mediterránea. ¿Cuál podría ser el decálogo de la dieta mediterránea?* [en línia].

<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application/pdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DDieta+mediterranea+folleto+peq.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1158578951575&ssbinary=true>

- *GeoSalud. La dieta Mediterránea* [en línia].

<http://www.geosalud.com/Nutricion/dietamediterranea.htm>

- *Vitónica. Beneficios de la dieta mediterránea.* [en línia].

<http://www.vitonica.com/dietas/beneficios-de-la-dieta-mediterranea>

- *El Mundo. El diario de New York Times nos saca los colores.* [en línia].

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2013/02/26/codigosalud/1361902977.html>

- *Comunicación y salud. Dieta Mediterránea Dr. Ramón Estruch.* [en línia].

<http://hbakkali.wordpress.com/2013/05/23/dr-ramon-estruch-beneficios-de-la-dieta-mediterranea/>

- *The New York Times. Mediterranean Diet Shown to Ward Off Heart Attack and Stroke.* [en línia].

http://www.nytimes.com/2013/02/26/health/mediterranean-diet-can-cut-heart-disease-study-finds.html?ref=health&_r=0

- La voz de Galicia. Menú del día. Cereales(1ª parte): integrales vs refinados. [en línia]
<http://blogs.lavozdegalicia.es/menudeldia/2008/05/08/cereales-1%C2%AA-parte-integrales-vs-refinados/>
- *Dóna'm vida. Els fruits secs a la dieta mediterrània.* [en línia].
<http://www.donamvida.com/blog/2011/11/15/els-fruits-secs-a-la-dieta-mediterrania/>
- *Instituto de Salud Carlos III. El coordinador del estudio PREDIMED destaca la capacidad de la dieta mediterránea de prevenir las enfermedades cardiovasculares.* [en línia].
<http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-el-instituto/fd-comunicacion/fd-noticias/20-junio-2013-CNESEE.shtml>
- *Fundación Dieta Mediterránea.* [en línia]
<http://dietamediterranea.com/>
- *La alimentación en la España del siglo XX: una perspectiva desde la historia económica*[en línia]
<http://sociologiadelalimentacion.es/site/sites/default/files/Collantes%20-%20Alimentaci%C3%B3n%20en%20la%20Espa%C3%B1a%20del%20siglo%20XX.pdf>
- *Mediterranean Diet Changes during the Nutritional Transition in Spain.* [en línia].
http://www.h-economica.uab.es/wps/2007_09.pdf
- *La soberanía del productor. Industrias alimentarias y modelo de consumo fordista en España: 1960-1975.* [en línia].
http://www.seha.info/pdfs/iii_economia/III-clar.pdf
- *El Plan de Estabilización de 1959.*[en línia]
<http://bachiller.sabuco.com/historia/Planestabilizacion.pdf>
- *Mercablogtecnia. Leyes de Engel.*[en línia].
<http://mercablogtecnia.blogspot.com.es/2007/10/leyes-de-engel.html>
- *Presente contínuo. La Ley de Engel: del siglo XIX al XXI.* [en línia]
<http://mherrerovelasco.wordpress.com/2010/10/01/la-ley-de-engel-del-siglo-xix-al-xxi/>
- *Wikipedia. Ley de Engel.*[en línia].
http://es.wikipedia.org/wiki/Ley_de_Engel

- *Depósito de documentos de la FAO. Mejoramiento del maíz híbrido.* [en línia]
<http://www.fao.org/docrep/003/x7650s/x7650s16.htm>.
- *Wikipedia. Maíz transgénico.* [en línia]
http://es.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%ADz_transg%C3%A9nico.
- *Notas sobre el éxodo rural y la evolución de la población en una comarca de tierra de campos.*[en línia].
http://www.magrama.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/revistas/pdf_reas%2Fr081_02.pdf.
- *Cifras INÉ. 16 de octubre, Día Mundial de la alimentación.* [en línia]
<http://www.ine.es/revistas/cifraine/0504.pdf>
- *Evolución del consumo de alimentos en España.* [en línia]
<http://www.samfyc.es/Revista/PDF/v3n4/08.pdf>.
- *Vitónica. Alimentación, deporte y salud. Vivir menos por culpa de la alimentación.*[en línia]
<http://www.vitonica.com/dietas/vivir-menos-por-culpa-de-la-alimentacion-actual>.
28/10/2013
- *Nutrición y Dietas. Evolución de la dieta española.* [en línia]
<http://www.nutricion-dietas.com/2010/09/22/novedades/evolucion-de-la-dieta-espanola/>.
- *El Mundo. España se aleja cada vez más de la dieta mediterránea.* [en línia]
<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/03/09/nutricion/1331308977.html>.
- *Wikipedia. La Casera* [en línia]
http://es.wikipedia.org/wiki/La_Casera.
- *La Casera. 60 años contigo.* [en línia]
http://www.lacasera.es/60_contigo.php#prettyPhoto.
- *iBytes. Conocer la Tierra abre la mente. 100 anuncios no son suficientes.* [en línia]
http://ibytes.es/blog_publicidad_antigua.html
- *La memòria històrica. La societat de consum.* [en línia]
<http://www.octaedro.com/praxi/pdf/memoriaCAT.pdf>
- *Valoración nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario* [en línia]

<http://www.fen.org.es/imgPublicaciones/30092012125258.pdf>.

- *Instituto Pascal* [en línia]

<http://www.institutotomas Pascual.es/reportajes/muestra.asp?id=3323>. 13/03/2013

- *La evolución de la alimentación y la gastronomía en España.* [en línia]

http://www.bne.es/es/Micrositios/Exposiciones/Cocina/documentos/cocina_estudios_4.pdf.

- *Infoalimentación.com Marketplace de alimentación y bebidas* [en línia]

[http://www.infoalimentacion.com/documentos/patrones_dieta_actual_mediterraneo.asp](http://www.infoalimentacion.com/documentos/patrones_dieta_actual_mundo_mediterraneo.asp).

- *A perder Peso. Cómo es la dieta española?* [en línia]

<http://www.aperderpeso.com/como-es-la-dieta-espanola/>.