

Consumo consciente de fruta

¡SAQUÉMOSLE JUGO!



Caramba, con estos melocotones sí que he acertado, ¡esto es gloria! Qué gusto dan, ahora en verano... Es que lo de olerlos no falla nunca, no te puedes fiar de los que sean más grandes y bonitos. Con tanta abundancia de fruta que hay todo el año ya se ve que tota no puede ser buena, por muy bonita que la pongan. ¡Vaya faenón, recoger tanta fruta y abastecer tantas tiendas! No sé como lo consiguen. Oh, cómo estoy disfrutando... Mira, ahora llega papá. *¡Ven, toma un trozo de este melocotón!* Y eso que no es ecológico, he preferido ir a la frutería donde les traen de la comarca, aunque esta semana no tenían. Son de Fraga, me ha dicho.



La fruta no es para comer, es para disfrutar. Lo decía uno de los profesionales del sector con quien hemos hablado durante la investigación, quizás sin saber hasta qué punto tenía *literalmente* razón: *disfrutar* deriva de la misma raíz latina que *fruta*: *fructus*, que tenía un conjunto de significados relacionados que incluyen satisfacción, placer y gratificación.

Da gusto, nunca mejor dicho, ver cómo los gestadores de la lengua latina debían de comprender los mecanismos de la naturaleza para traslucirlos en las palabras. Si los árboles dejaran caer al pie del árbol todas las semillas, éstas quedarían a la sombra y habría demasiada competencia entre ellas. Para evitarlo, los frutales envuelven las semillas con el fruto y, cuando las semillas ya están a punto para “hacer su vida”, hacen madurar el fruto para hacer este envoltorio lo más apetecible posible a los animales; para que lo coman y dejen el hueso en algún otro lugar, o bien lo coman con semillas incluidas que después depositarán sin haberlas digerido, acompañadas ya directamente de abono. Es decir: la razón de ser de la fruta es *ser comida*, y es por eso que despliega tantos atractivos, o tantos *disfrutes*: el gusto, el olor, la textura, el color... Y también por eso podemos comerla cruda.

EN EL PAÍS TENEMOS DE TODO

En cada región climática se dan unos frutales u otros. Desde este punto de vista, España está muy afortunadamente ubicada en el globo terráqueo: la franja norte es la latitud más baja en la que pueden crecer los frutales que necesitan más frío (manzanos y perales); a continuación hacia abajo se dan los frutales de

hueso (melocotón, ciruela, albaricoque, cereza, níspero); en el Levante y en el sur se da el clima cálido propicio para los cítricos y las fresas; y en el extremo sur de Granada y en las Canarias se da el clima subtropical en el que pueden crecer plataneros y chirimoyas. La sandía se cultiva mayoritariamente en Almería (es un cultivo hortícola) y el melón está más repartido, aunque destaca Ciudad Real.¹

Con esta abundancia tan a mano es normal que comamos bastante fruta: el consumo per cápita en los hogares españoles en el año 2009 fue de 96 kilos, que vienen a ser unas tres piezas diarias por cabeza.² Pero quizás esto cambiará: parece que en los hogares en los que quien se encarga de hacer la compra tiene más de 50 años se come el doble de fruta que en el resto.³ La fruta que más consumimos a lo largo de todo el año es la naranja, seguida de la manzana y el plátano.

En este estudio conoceremos diversas cuestiones sobre la fruta, y nos encontraremos con algunas de las contradicciones de nuestros tiempos. El cultivo ecológico es el más sano, pero el menos extendido. La mejor fruta es la del tiempo y que se haya cogido hace poco, y en nuestro país

la podríamos encontrar siempre así; pero nos emperramos en ser un destino más del mercado global y nos llega bastante fruta que ha pasado semanas en un barco, y que dificulta el trabajo de los productores y comercializadores locales. Un buen aspecto de la fruta no tiene porqué significar que sea más buena, pero desde el campo hasta la frutería una de las principales preocupaciones es que las cajas de fruta tengan un aspecto impecable... En la Guía (p. 24) recogemos algunas indicaciones prácticas para encontrar la fruta más buena para el cuerpo, para el placer de disfrutarla y para un mundo más sostenible y humano.

Una de las ideas que para nosotros es más importante es **comer fruta de temporada**. Por eso hemos editado un calendario con las temporadas de varias frutas y también verduras. Los suscriptores lo recibiréis junto con la revista.

¹ Ministerio de Medio Ambiente, Rural y Marino (MARM): *Anuario de estadística 2008*.

² MARM. *Alimentación. Base de datos de consumo en hogares año 2009*.

³ Fundación Española de la Nutrición: *Valoración de la dieta española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario*, MARM 2008.

CURIOSIDADES

Prácticamente todos los naranjos de naranja amarga de España se cultivan en la ciudad de Sevilla. Se producen unas 15.000 toneladas anuales.



1

¿Por qué?

► ¡ESTO DE LA FRUTA ES LA PERA!

- La fruta nos aporta sobre todo agua, azúcares y vitamina C, especialmente los cítricos.
- Hay frutas que si se cosechan demasiado verdes nunca llegan a ser dulces.
- Hoy en el mercado predomina la tendencia a ofrecer toda clase de fruta todo el año.

► OPCIONES

- Es bueno comer fruta variada regularmente.
- La mejor en todos los sentidos es la de temporada, que ya en la frutería esté madurita y tenga un buen color.



LA CANTIDAD

Quizás habréis oído que hay que comer cinco raciones diarias de fruta y verdura; y es que en varios países se ha creado la campaña *5 al día* para hacer esta recomendación (no especifica cuántas raciones deben ser de fruta y cuántas de verdura). Se recomienda para prevenir algunas enfermedades como la diabetes, la obesidad, enfermedades coronarias y algunos tipos de cáncer.

Esta campaña tiene una razón de ser en los lugares en los que hay una tendencia importante a basar la dieta en carnes, grasas y alimentos industriales (tendencia muy arraigada en Estados Unidos y que se va extendiendo al resto del mundo occidental), cosa que hoy se considera una causa importante de estas enfermedades. Pero es importante no confundir las ideas: no es tanto que fruta y verdura prevengan las enfermedades y la carne y las grasas las causen: lo que no es saludable es el desequilibrio en la dieta; un desequilibrio en algún otro sentido causaría otro conjunto de enfermedades.

Es decir: no tenemos que pensar que *si como cinco raciones diarias de fruta y verdura ya estoy inmunizado y no me debo preocupar por el resto de cosas que como*. Más que medir cuántos gramos nos comemos de cada cosa, conviene tener asimilada la idea de que hay que comer de todo, cuanto más variado mejor. Hábitos del estilo *dos piezas de fruta cada día*,

⁴ Ver el n. 30 de Opciones, dedicado al azúcar.

⁵ Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética (Univ. de Barcelona): *Tabla de composición de los alimentos*, McGraw-Hill 2004.

⁶ Una pieza de fruta puede rondar los 150-200 gramos, en un yogur de fruta hay 12-14 gramos de fruta.

Gustos, texturas, jugosidades, dulzores, acideces, colores, olores... La fruta fresca, cuando es buena, nos ofrece un caleidoscópico festival de sensaciones. En la introducción ya decíamos que la fruta es para disfrutarla; pero, afortunadamente, esta fuente de placer también es una fuente de nutrición.

¿Qué nos comemos cuando comemos fruta? Pues sobre todo agua, fibra y azúcares; en concreto, azúcares de absorción rápida, por esto comer fruta va bien cuando necesitamos una aportación rápida de energía, por ejemplo al hacer deporte.⁴ Y, en menores cantidades, hay muchas otras cosas: vitaminas, minerales, antioxidantes, oligoelementos, sustancias que dan gusto y olor... Estos elementos son tan esenciales para la salud como los “grandes nutrientes” (grasas, proteínas etc.).

Cada fruta tiene una composición diferente. El color nos puede dar una pista de en qué sustancias es más rica cada fruta: los colores naranja y rojo suelen venir dados por los carotenos y betacarotenos (provitamina A); los colores rosados y morados –y el rojo en el caso de las manzanas–, por las antocianinas (un antioxidante); los verdes, por la clorofila (otro antioxidante)... Cuanta más variedad de frutas comamos, mas variedad de “cositas” obtendremos.

Las famosas vitaminas Popularmente se hace una cierta asociación entre fruta y vitaminas, en los dos sentidos: si comes fruta estás aportando a tu organismo muchas vitaminas, y si quieres vitaminas, lo que te conviene es comer fruta. Pero no es exactamente así: vitaminas las hay en

prácticamente todos los alimentos, unos tienen más de unos y otros, de otras. Con respecto a la fruta:

- Todas las frutas tienen vitamina C. Las que tienen más son los cítricos, las fresas y los kiwis,⁵ que se consideran fuentes importantes de vitamina C junto con el tomate, la pimienta, el brócoli o el perejil.
- Otras vitaminas que podemos encontrar en la fruta son algunas del grupo B y provitamina A.

Así pues, lo de *hay que comer fruta para ingerir vitaminas* debería ser más bien *una buena manera de ingerir vitamina C es comer fruta, sobre todo cítricos, fresas o kiwis*.

Un zumo o un yogur, ¿valen por una fruta? Un zumo de fruta (industrial) tiene más azúcares que una fruta, y menos fibra. Los zumos se pasteurizan, es decir, se llevan a una cierta temperatura (entre 80 y 95°C) durante unos segundos, y esto puede afectar a la vitamina C (que se degrada con la temperatura). Y a los zumos se les pueden añadir aditivos.

Aunque algunos anuncios nos quieren hacer creer que dentro de un yogur puede haber tal cual una fresa, la fruta que hay en un yogur, batido, helado, etc. de frutas es muy poca (en un yogur de fruta hay menos de un 10% de fruta que en una pieza de fruta),⁶ y no es fresca, sino en forma de mermelada o puré.

También tengamos presente que, puesto que la vitamina C se degrada con la temperatura, nutricionalmente la fruta que haya en un alimento en el que la fruta se ha cocinado (pasteles, mermeladas...) no es equivalente a la fruta fresca.



junto con otros como *carne tantas veces por semana, carbohidratos cada día*, etc., ayudan a garantizar que la dieta sea equilibrada.

LA CALIDAD

Hoy la fruta la guardan en cámaras y ya no vale nada. En muchos casos es cierto, pero conviene matizar porque cada fruta es un mundo, y porque la calidad también depende de otros factores. Vayamos por partes.

La variedad Cada variedad de cada fruta tiene un contenido propio en azúcares, aromas, etc., y por lo tanto un sabor, olor y textura propias. Hay bastante variedad de variedades, ¡las hay para todos los gustos!

El color Las normas que clasifican la fruta en categorías de calidad se basan sobre todo en criterios estéticos: color, calibre, defectos en la piel y homogeneidad del aspecto de las frutas (sólo en algunos casos se pide un grado mínimo de maduración).⁷ Y es que, desde hace un tiempo, nos hemos acostumbrado a comprar la fruta por los ojos, más que por la nariz o por la boca (en algunos países es normal que en la frutería te den una tajada de la fruta para probarla). De estos criterios, sólo hay uno que está relacionado con la calidad organoléptica (sabor y olor) y nutritiva, y es el color. En el árbol, los frutos que cogen más riqueza de nutrientes y más color son los que están más al sol. Es bastante usual hacer más de una pasada en la cosecha para dejar más tiempo a la fruta del interior del árbol para que termine de madurar.

Hay que decir que existen variedades de-

sarrolladas adrede para que tengan mucho color, y en este caso el color no es indicativo de más calidad. Pero no hemos encontrado información específica sobre esto.

En qué punto de madurez se ha recogido, y cuántos días hace Hay consenso en decir que la fruta tiene el máximo de calidad nutritiva y gustativa cuando la comes recién cogida del árbol en su punto óptimo de maduración (que puede ser distinto para cada cual, básicamente depende de si te gusta más el ácido o el dulce). Y que en general cuanto más tiempo pasa más pierdes (aunque hay alguna fruta que mejora unas semanas después de cosecharla). Por ejemplo, una de las cosas que se van perdiendo con el tiempo son los antioxidantes, porque “se gastan” en contacto con el oxígeno; la vitamina C es el antioxidante que se pierde más deprisa. Por lo tanto, **conviene comer fruta del tiempo y recogida no hace mucho.**

Pero poca gente tiene frutales en el jardín. Para la mayoría de nosotros, inevitablemente debe pasar un cierto tiempo desde que se cosecha la fruta hasta que nos la comemos. La inefable globalización hace que en las tiendas encontremos mucha fruta importada (hablamos más de esto en el Debate, p. 12, y en el Contexto, p. 20), pero la de temporada proviene mayoritariamente del país y tarda entre uno y cinco días en ir del árbol hasta la tienda.

Con respecto al momento de cosecha, pocos productores nos han confesado que la cosechen más verde de lo ideal, pero la verdad es que, teniendo en cuenta que buena parte de la fruta española se destina a la exportación, no se puede correr el riesgo de dejar que la fruta llegue demasiado madura a su destino. La forma de madurar fuera del árbol varía dependiendo de la fruta y, por lo tanto, cosecharla en su punto es más crítico en unas que en otras; en la Guía (p. 24) encontraréis más detalles sobre **cómo evoluciona cada fruta una vez recogida.** Se da la desafortunada casualidad de que justamente las frutas que no se endulzan fuera del árbol (las de hueso, el melón, la sandía, la uva y la fresa) también son las que se echan a perder más deprisa y, por lo tanto, recogerlas verdes es más tentador.

Las **cámaras** retardan el proceso de maduración de la fruta, alargando el periodo que puede pasar entre la cosecha y el consumo. Las hay que son meras neveras

y las hay de *atmósfera controlada*, en las cuales la fruta se lleva a un estado de máximo letargo: la temperatura es la mínima que la fruta tolere, el aire contiene muy poco oxígeno y se regula el contenido de CO₂ y de etileno (que son los elementos clave en el proceso de maduración, ver el recuadro de la página siguiente).

A grandes rasgos, podemos decir que en las cámaras la fruta **pierde aroma, gusto y textura.** Las únicas frutas que aguantan un tiempo considerable (meses) en cámaras en buen estado son las manzanas, las peras de otoño y los kiwis. Para el resto, los comercializadores intentan ponerlas en cámaras lo mínimo posible, pero prácticamente todas se pueden poner hasta dos o cuatro semanas.

Fruta ecológica Hay muchos estudios que comparan la **calidad nutricional de los alimentos ecológicos** y los convencionales. Un trabajo bastante completo ha analizado 97 de estos estudios y ha sacado estas conclusiones: el 63% de los alimentos ecológicos tienen de media más vitamina C que los convencionales, y el 88% tienen más capacidad antioxidante; en un 41% de los casos la diferencia en el contenido de estos nutrientes es de más del 20%.⁸

⁷ Reglamento (CE) 1221/2008.

⁸ C. Benbrook y otros: *New evidence confirms the nutritional superiority of plant-based organic foods.* The Organic Center, marzo 2008.



Alfalfa entre los frutales (ver el Punto 2)

Con respecto a la calidad **organoléptica**, viene dada como veíamos por factores como variedad de la fruta, insolación, cantidad de riego, momento de cosecha... Tal como veremos en el Punto 2 (p. 14), por ahora la agricultura ecológica y la convencional sólo se diferencian en uno de estos aspectos, la forma de fertilizar (al menos normativamente); pero debe ser menos determinante que los demás de cara al sabor, porque no siempre la fruta ecológica es más sabrosa; en ambos sistemas de producción la hay mejor y peor.

Con respecto al **aspecto** sí que hay diferencia: en la distribución ecológica raramente se piden calibres mínimos a la fruta, y en general no tiene un aspecto tan uniforme y “pulcro” como en la fruta convencional. Que esto no nos prive de comprarla, ¡al contrario! Dicen que los pájaros pican la fruta más buena...

En la Guía hay detalles que nos ayudarán a **identificar la mejor fruta en la frutería**. Parte de la información la podremos valorar nosotros mismos por la vista, el olfato y el tacto, y parte la tendremos que pedir al tendero. Por esto es importante tener un tendero de confianza y conocedor del oficio.



LA MADURACIÓN

La maduración de la fruta es un conjunto muy complejo de procesos. Se ablanda, pierde el color verde y aparecen los diversos colores, baja la acidez, sube el contenido en azúcares, emite sustancias aromáticas volátiles, se desarrolla el sabor...

No todas las frutas maduran igual. Las llamadas *climatéricas* maduran de forma repentina: llegado un momento del crecimiento, la respiración de la fruta (consumo de oxígeno y liberación de CO₂ y de calor) se acelera, la fruta genera etileno (que curiosamente es una hormona de las plantas), y el proceso se acelera cada vez más, porque cuanto más etileno ha generado la fruta (o cuanto más etileno hay en el ambiente) más genera. Por esto, si metemos fruta verde (climatérica) en una bolsa de papel junto con una pieza madura, la verde madura enseñuida. En cambio, las frutas *no climatéricas* van madurando gradualmente.

Con respecto a cómo madura la fruta una vez cogida del árbol, depende de si tiene almidón o no. Si lo tiene, el almidón se va descomponiendo en azúcares, y por lo tanto la fruta se endulza. En las que no lo tienen, los azúcares están contenidos en las células de la pulpa y la fruta ya no ganará más una vez arrancada del árbol.

Llega un momento en que la maduración se convierte en degradación: la fruta se ablanda excesivamente, se arruga, emite olores fuertes... Se *ha muerto*, como dicen en el sector.

EL DEBATE

MALOS TIEMPOS PARA LA FRUTA DEL TIEMPO

Veíamos en el Punto 1 que hay consenso al decir que la mejor fruta es la de temporada, y sin embargo hoy a nivel mundial existe la tendencia a ofrecer comercialmente toda clase de fruta durante todo el año. Como veremos, hay quien lo justifica en nombre de la salud, pero nosotros pensamos que responde simplemente a la realidad de la globalización como modelo económico, y que comer fruta de temporada es mucho mejor para la salud... y no sólo la de nuestros organismos.

CÓMO SE DILUYEN LAS TEMPORADAS DE LA FRUTA

La mayoría de las frutas son estacionales: llega una gran cantidad en el momento de la cosecha y ya no vuelve a haber hasta el año siguiente. Las principales excepciones son el plátano (los plataneros dan fruto todo el año) y los limones (hay variedades de invierno y de verano; también las hay que dan fruto todo el año, pero no se usan en producciones comerciales). Entonces, ¿cómo se consigue tener toda clase de fruta todo el año?

Desarrollar nuevas variedades

De todas las frutas hay decenas (miles en algún caso) de variedades, algunas más tempranas y otras más tardías; por eso algunas frutas se cosechan durante bastantes meses. Las empresas semilleras trabajan para obtener variedades que den fruto en los extremos de las temporadas y que sean suficientemente productivas para explotarlas comercialmente (y parece que su calidad organoléptica también se va teniendo cada vez más en cuenta). Desde septiembre de 2006 hasta julio de

2010 se han inscrito 42 nuevas variedades de melón, 37 de melocotón, 20 de sandía y 18 de cítricos, fresa y manzana en el Registro de Variedades Comerciales (aunque no todas tienen por qué ser para alargar las temporadas).⁹

Importar fruta de contraestación

Tal y como podemos ver en la tabla, para muchas frutas la mayor parte de las importaciones se hacen cuando aquí no es temporada y vienen de países del hemisferio sur, en los que las estaciones “van del revés”. También podemos ver el peso que tienen las importaciones a lo largo de todo el año sobre el consumo.

POR LA SALUD... ¿DE QUIÉN?

El proyecto de investigación internacional Isafruit trabaja varios aspectos asociados con el consumo de frutas y la salud. Participantes en el proyecto explican que intentan ofrecer una calidad uniforme de la fruta, para que los consumidores encuentren un aspecto y sabor constantes todo el año porque, al fin y al cabo, se trata de adaptar la estructura de producción y comercialización a aquello que demanda el consumidor.¹⁰

Esta estructura de producción y comercialización actual es el mercado mundial, que seguro que no se ha “inventado” para satisfacer la necesidad de salud de la población. Decía una ex-presidenta de la Sociedad Española de Nutrición: *Una de las ventajas de la globalización es poder comer fruta todo el año, porque, a excepción de la chirimoya, creo*

*que ya no existen las frutas estacionales.*¹¹

¿Seguro que esto es una ventaja? Los viajes transoceánicos de los barcos que traen la fruta que importamos de otros continentes duran entre dos y tres semanas. Pero, incluso suponiendo que la diferencia en calidad nutritiva entre las sandías que vienen del Brasil en invierno y las que cosechamos aquí en verano no fuera muy significativa: ¿por qué tenemos que querer comer sandías también en invierno? Parece bastante “bien pensado” que la naturaleza nos ofrezca la fruta más jugosa cuando más la necesitamos y la más enjuta y cálida cuando hace más frío... ¿Y la ilusión de picotear las primeras cerezas de la temporada? ¿Seguro que para acostumbrarnos a comer suficiente fruta necesitamos que sea igual cada día del año?

Esgrimir el argumento de la salud para justificar el modelo de producción, distribución y consumo actual es ir demasiado lejos. Si fuera necesario comer toda clase de fruta todo el año, ¡en este mundo no habría habido ninguna persona sana hasta hace bien poco! Bueno, esto puede ser demagógico por nuestra parte: quizás lo que se propone es que estemos más sanos. Pero parece razonable dudar de que la fruta que se ha pasado semanas en la panza de un barco sea un elemento clave para incrementar nuestra salud. Desde el consumo consciente pensamos que **comer lo que el entorno nos ofrece** en cada momento tiene que ser

sano a la fuerza, y no sólo para el organismo: **es más sostenible** (¿cuántos barcos y tráilers deben haber llevando fruta de un lado a otro del mundo cada día?) y **potencia un modelo económico local** (que es más fácil de gobernar y favorece la soberanía alimentaria). Si tenemos siempre una dieta variada y equilibrada, no nos vendrá de las cinco, o dos, u ocho raciones diarias de fruta que “nos perdemos” las semanas que hay menos fruta local... ¡que en nuestro país, si te paras a pensar, son bien pocas!



⁹ Oficina Española de Variedades Vegetales: *Boletín del Registro de Variedades Comerciales*. Hablamos más sobre este registro en la sección *Trampas* de este número.

¹⁰ Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries: *Isafruit: un proyecto europeo para aumentar el consumo de fruta*. Comunicado de prensa, 28 de noviembre del 2008.

¹¹ A. Navarro: *La mayoría de los españoles come menos fruta de la recomendada*. Reuters España, 2 de abril del 2008.

¹² Elaboración propia a partir de Consejo Superior de Cámaras de Comercio, Industria y Navegación de España: *Base de datos de comercio exterior* (datos de 2008) y MARM: *La alimentación en España 2007*.

CUÁNDO IMPORTAMOS MÁS FRUTA Y DE DÓNDE VIENE¹²

Fruta	Periodo del año	% de las importaciones anuales que se hacen en este periodo	Principales orígenes de estas importaciones (con bastante diferencia sobre el resto)	% del consumo que importamos a lo largo del año
Frutas de hueso	diciembre - mayo	72%	Chile	6%
Cítricos	junio - septiembre	77%	Sudáfrica y Argentina	19%
Manzana	abril - julio	41%	Chile, Francia	45%
Pera	enero - junio	74%	Bélgica, Argentina, Chile	18%
Uva	febrero - mayo	46%	Chile, Argentina, Holanda	38%
Sandía y melón	octubre - abril	80%	Brasil	13%
Kiwi	abril - octubre	69%	Chile y Nueva Zelanda	92%
Fresa	-	-	-	4%
Plátano	-	-	Ecuador	46%

En el caso de las **manzanas** y la **uva de mesa**, la acumulación de importaciones en contraestación no es tan acusada porque se importan bastantes también durante la temporada, desde otros países europeos (las manzanas sobre todo de Francia y la uva de Italia).

Las importaciones de **plátano** están bastante uniformemente repartidas a lo largo de todo el año, porque no es estacional y consumimos más del que producimos.

Fresa importamos poca. Curiosamente se importa más cuando aquí es temporada, pero son fresas mayoritariamente marroquíes destinadas a seguir el camino hacia otros países europeos.

2

El cultivo

▶ LAS MANZANAS NO CAEN DEL CIELO

- Cada vez se hace más producción integrada, en la que se controla la cantidad de fitosanitarios que se usan.
- En la cosecha de la fruta trabaja muchísima gente, cobrando muy poco y a veces en condiciones bien duras.

▶ OPCIONES

- Consumir fruta ecológica ayuda a mantener sano el planeta, siempre que la distribución también sea “ecológica”, es decir, que la fruta no venga de la otra punta de mundo.

En este punto repasamos las tres grandes formas de cultivo o manejo que se pueden aplicar en los frutales (y en el resto de producciones agrícolas). Desde el consumo consciente pensamos que la mejor opción es la fruta de cultivo ecológico, desde luego. Pero no toda vale: los kiwis ecológicos de Nueva Zelanda no son muy “ecológicos” que digamos. Al comprar fruta ecológica debemos tener presentes también el resto de consideraciones de consumo consciente que damos en los demás puntos de este estudio.

También hablaremos del trabajo de los agricultores. Ya se sabe que el trabajo en el campo es duro físicamente y lleno de dificultades para tirar adelante, y más aún cuanto más adelantamos en la globalización y sobre todo para las explotaciones pe-

queñas. En el caso de la fruta, las cosechas están muy poco mecanizadas y requieren mucha mano de obra temporera. Detrás de cada caja de fruta hay mucho sudor, mal pagado, y a veces mal tratado.

LAS TRES FORMAS DE CULTIVO

Cultivo convencional Ha sido el modelo mayoritario durante los últimos decenios, basado en el uso de fitosanitarios (fertilizantes, herbicidas, pesticidas) químicos. Sus principales inconvenientes son el empobrecimiento de la fertilidad de la tierra a largo plazo, el coste que representan para los agricultores estos productos, la toxicidad de algunos (para quienes los aplican y quizás para los consumidores, en caso de que queden residuos en la fruta) y el hecho de que contaminan las aguas subterráneas.

En 1993 la Unión Europea empezó un estudio sobre los efectos perjudiciales de los fitosanitarios que se usaban, que culminó en 2009 con la prohibición de un 74% de los productos.¹³ No tenemos datos sobre la evolución en la cantidad de fitosanitarios que se usan, pero el avance de la producción integrada (ver a continuación) la hace disminuir.

Producción integrada Viene a ser una versión controlada del cultivo convencional. Las explotaciones son supervisadas por técnicos que les indican qué tratamientos aplicar en cada momento y en qué medida; por ejemplo, antes de echar abono se puede hacer un análisis del suelo para ver qué minerales le faltan. Se intentan combinar los métodos biológicos y químicos de control de plagas, por ejemplo, está muy extendido el uso de *mosqueros* (recipientes que se cuelgan del árbol con algún líquido atractivo para las moscas y del que no pueden salir)

para el control de la mosca de la fruta. Los fitosanitarios sintéticos sólo se usan cuando los demás métodos no han sido suficientes.

Agricultura ecológica Su principio básico es **respetar la forma de funcionar propia de los agroecosistemas**, no alterarla con elementos ajenos o agresivos, para que pervivan sin degradarse. Por ejemplo, sólo se usan fertilizantes orgánicos o minerales, que devuelven a la tierra la riqueza necesaria en elementos químicos y microorganismos. Se intenta mantener el gran número de actores que conviven en un agroecosistema sano regulándose mutuamente; por ejemplo, se plantan leguminosas como alfalfa o trébol entre las hileras de frutales.

En el cultivo convencional, las “**malas hierbas**” se ven sólo como competidoras con los frutales por el agua y los nutrientes, y se eliminan con herbicidas. En el cultivo ecológico se tiene en cuenta que también cumplen funciones necesarias como, por ejemplo, atraer fauna beneficiosa (como las abejas, que ayudan a polinizar). En general, cuando la hierba se siega se deja en el suelo para que lo proteja y lo abone. Con respecto a las **plagas**, se priorizan medidas “ecosistémicas” como la que acabamos de describir, se ponen cultivos que hagan de barrera, se utilizan feromonas para confundir sexualmente a las plagas... Un agricultor nos explicaba que había visto cómo en su campo una plaga atacaba tanto a los árboles como a las hierbas que crecían entre los frutales, y que a partir de un momento la plaga de las hierbas dejaba de proliferar porque aparecían otros insectos que la atacaban.

¹³ Dirección General de Salud y Consumo de la UE: *EU Action on pesticides*, marzo 2009.

FRUTAS TRADICIONALES

La **azufaifa** es una fruta rojiza y ovalada, de unos tres centímetros de diámetro, que madura en septiembre y se puede comer fresca o secada. Es muy emblemática en la Feria de las Angustias de Granada, en la que se ponen puestecillos de frutos de otoño. En Cataluña y en Valencia la madera del azufaifo se usa para hacer instrumentos tradicionales como la *gralla* y la *dolçaina*.

El **níspero europeo** es un fruto de invierno parecido al níspero pero de color verde, y abierto por la base de forma que se ven los huesos. Es duro y áspero, pero se vuelve blando y aromático si se deja semanas en un lugar seco y fresco. De la madera del árbol se hace la *makila*, un bastón tradicional vasco.



Este "cordoncito" desprende un olor que atrae a las moscas, que se quedan pegadas.

Ahora espera a que lleguen los depredadores, después siega la hierba y los depredadores se van hacia los árboles para atacar allí la plaga. También se usan plaguicidas, que no pueden ser sintéticos, pero mayoritariamente de forma local (sólo a las plantas afectadas). Hay algunas enfermedades microbianas para las que no hay cura y no hay más remedio que arrancar el árbol para evitar que se propaguen (esto también pasa en el cultivo convencional).

Otras prácticas que se pueden usar en el cultivo convencional y que están prohibidas en el ecológico son usar productos para que las flores cuajen y formen el fruto (en ecológico la polinización se favorece, por ejemplo, poniendo colmenas en el campo) o rociar las flores con tratamientos hormonales para que caigan, para hacer el *aclareo* (ver más adelante); en ecológico se hacen caer a mano algunos frutos cuando ya se han formado.

LOS RESIDUOS DE FITOSANITARIOS

La ley establece un *plazo de seguridad*, que son los días que deben transcurrir entre el tratamiento con un producto fitosanitario y la cosecha para asegurar que el nivel de residuos en el producto no supere los niveles permitidos. Respetar o no este plazo de seguridad es "competencia" de cada agricultor; percibir un riesgo de perder la cosecha pocos días antes de venderla puede influir bastante en la decisión. Las producciones certificadas (integrada y ecológica) son muestreadas según los planes que establecen los protocolos de certificación correspondientes.

Parte de los productos fitosanitarios que

se utilizan son *sistémicos*: son absorbidos por las plantas por las raíces o las hojas y se esparcen a través de la savia por toda la planta. Lavar o pelar la fruta puede ser útil para eliminar los posibles residuos que queden en caso de que los productos se hayan aplicado superficialmente, pero no eliminará los residuos de fitosanitarios sistémicos que pueda haber.

Aparte de residuos de fitosanitarios, en la fruta puede haber residuos de los **tratamientos** que haya recibido mientras se ha almacenado en cámaras. En las cámaras convencionales se suelen poner fungicidas y, cada vez más, *SmartFresh*, una sustancia sintética patentada por la multinacional Dow Chemical que frena la generación de etileno por parte de la fruta y consigue que se conserve durante más tiempo; todavía es pronto para saber si los posibles residuos que queden en la fruta pueden ser perjudiciales (apenas hace una docena de años que se ha inventado). En la fruta ecológica guardada en cámaras no se pueden poner productos químicos.

Las autoridades en seguridad alimentaria hacen regularmente muestreos de alimentos para analizar su contenido en residuos de fitosanitarios. Según el último informe, de 2007, se analizaron 1.501 muestras de frutas, de las cuales un 49% contenían residuos por debajo del nivel permitido, y un 3'5% por encima. Los alimentos importados contienen de media el doble de residuos que los producidos en la UE.¹⁴

Hay que decir también que en la fruta ecológica puede haber residuos de fitosanitarios convencionales; quizás porque en los

campos vecinos se hace cultivo convencional, o porque durante la comercialización no se han separado suficientemente ambos tipos

¹⁴ MARM: Programa nacional de vigilancia de residuos de productos fitosanitarios en origen 2007 y Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria: 2008 Annual Report on Pesticide Residues, EFSA Journal 2010.

¹⁵ Forschungsintitut für biologischen Landbau (Instituto de Investigación en Agricultura Ecológica): *Qualitat i seguretat de productes ecològics. Sistemes agraris comparats*, Dpto. de Agricultura de la Generalitat de Catalunya (DAR) 2008.

¹⁶ Instituto Nacional de Estadística: *Encuesta sobre la estructura de las explotaciones agrícolas 2003 y 2007*.

FRUTAS EXCÉNTRICAS

Es habitual encontrar en el mercado **frutas sin semillas**. No es que se hayan "inventado" en un laboratorio: son variedades que ya de natural no tienen semillas, y lo que se hace es "reproducirlas asistidamente" para obtener frutos en cantidades comercializables. Por ejemplo, en el caso de las naranjas de la variedad *navel* se usan esquejes o injertos, en el caso de algunas variedades de uva se desarrollan los embriones *in vitro*, en el caso de algunas variedades de sandías se hacen cruces entre diferentes variedades. También se pueden rociar las flores con hormonas para estimular el crecimiento del fruto, que de otra forma moriría.

En el Japón se cultivan y comercializan **sandías cuadradas**, para que quepan bien en la nevera y no rueden al cortarlas. Se consiguen metiendo la sandía en un recipiente de vidrio de forma cúbica cuando todavía es pequeña.

de fruta... Pero los niveles serán muy inferiores a los de la fruta convencional; según un estudio, la fruta ecológica tiene de media 550 veces menos residuos que la convencional.¹⁵

BUENA PARTE DE LA FRUTA ES AGUA...

En España, todas las explotaciones de cítricos y frutas tropicales y el 80% de las explotaciones de fruta dulce se riegan.¹⁶ El uso del riego localizado va en aumento.

Cuanto más se riegue un frutal más producirá, y más grandes se harán las frutas. También serán más "aguadas"... Hoy la productividad está en las primeras posiciones en las listas de prioridades, y esto tiene que ver con el establecimiento de canales y otras infraestructuras de riego. Parece que variedades tradicionales locales de secano se han perdido por ser poco productivas. Pero en este estudio no hemos dado abasto como para estudiar bien el tema del riego... Nos queda pendiente.

¹⁷ MARM: *Estrategia nacional de los programas operativos sostenibles a desarrollar por las organizaciones de productores de frutas y hortalizas*, julio 2008.

¹⁸ Elaboración propia a partir de MARM: *Estadísticas 2009 Agricultura ecológica*.

¹⁹ MARM: *Resumen sobre los datos de producción integrada. Año 2009*.

OTRO CASO DE ESQUIZOFRENIA ADMINISTRATIVA

En España la agricultura ecológica fue introducida hace una treintena de años por unos cuantos "ecologistas románticos" pioneros y luchadores. Hoy la administración reconoce sus méritos: *La producción ecológica es un ejemplo de la coherencia y sinergia entre políticas, al dar respuesta a múltiples objetivos tanto de política medioambiental, como de política agraria y alimentaria, y en especial de política en materia de desarrollo rural. Al prescindir de agroquímicos de síntesis aumenta la eficiencia energética y contribuye a reducir las emisiones de gases efecto invernadero [y] la contaminación terrestre y del agua.*¹⁷

El Plan de Acción Europeo para la Agricultura y la Alimentación Ecológica recomienda a los estados miembros que *usen todos los instrumentos disponibles para apoyar la agricultura ecológica*. Pero España parece que no encuentra instrumentos suficientes, a juzgar por los resultados: hoy sólo un 1'5% de la superficie de cítricos y un 0'98% de la de fruta dulce son de cultivo ecológico.¹⁸ La producción integrada está mucho más potenciada desde las administraciones; se instauró hace una decena de años, y hoy se usa en el 24% de la superficie de frutales de fruta dulce, en el 12% de los cítricos y en el 51% de la fresa.¹⁹ Quién sabe si es porque con la producción integrada los fabricantes de fitosanitarios no pierden ventas, al contrario, se garantiza que las seguirán teniendo...

BioCultura

Feria de productos ecológicos y consumo responsable



MADRID

Pabellón de Cristal.
Del 4 al 7
de noviembre 2010



**Alimentación Ecológica • Cosmética certificada • Ropa y calzado • Medio ambiente
Bioconstrucción • Energías renovables • Terapias complementarias
Más de 200 actividades, Mamaterra, festival ecológico de la infancia.**

**Organiza
Asociación Vida Sana**

www.biocultura.org



EL TRABAJO DE LOS AGRICULTORES

La mayoría de las frutas crecen en árboles; es decir, son cultivos permanentes. En el cultivo de frutales hay tres tareas gordas:

La poda Tras la cosecha y mientras no llega la próxima época de floración, se cortan algunas ramas para que el ramaje no se haga excesivo y llegue más luz a todo el árbol. Como se dispone de bastante tiempo para ir podando, es usual que lo haga el personal fijo de la explotación, mayoritariamente familiar.

El aclareo Los frutales hacen muchas flores. *Aclarar* los frutales es hacer caer algunas para “descargar al árbol de trabajo” y así conseguir que cada fruto pueda ser mejor y más grande. Puede requerir la ayuda de temporeros, sobre todo si se hace a mano (por ejemplo en el caso del cultivo ecológico, aunque no exclusivamente).

La cosecha Es la tarea que lleva más trabajo, y la que se debe hacer de manera más concentrada en el tiempo. Por esto es la que requiere más **temporeros** (hablamos de ellos más adelante).

SIEMPRE MIRANDO AL CIELO... Y AL MERCADO

La actividad agrícola en general está fuertemente a merced de un factor tan incontrollable como es el tiempo que haga. Algún caso reciente para ilustrar cómo puede llegar a afectar: una granizada el pasado mayo

echó a perder más de 1.400 hectáreas de viña (uva de mesa) en la comarca alicantina del Vinalopó; se estima que se traducirá en más de 15 millones de euros de pérdidas.²² Este invierno en la provincia de Huelva hubo muchas lluvias y vientos que hicieron perder un 20% de la cosecha; las fresas más estropeadas se vendieron como de costumbre a la industria transformadora, pero esta vez a un 10% del precio habitual.²³

En casos de grandes pérdidas las administraciones suelen dar ayudas, pero los agricultores buscan la tranquilidad sobre todo en los **seguros**. Un 76% de las explotaciones de fruta dulce españolas están aseguradas contra granizo, helada, viento, lluvia, inundación, muerte del árbol, incendio y daños excepcionales. Se calcula que los agricultores se gastan en seguros entre un 6 y un 10% de lo que ingresan por las ventas de la fruta, contando que el Estado les subvenciona casi la mitad del coste de las primas.²⁴ Agroseguro es una entidad que gestiona los seguros agrarios que ofrecen la mayoría de grandes aseguradoras. En 2009 ingresó 650 millones de euros en primas, y se gastó el 86% para cubrir las cosechas aseguradas; una proporción superior a la habitual, porque en 2009 se dieron muchas calamidades climáticas.²⁵

De todos modos, el tiempo no es el único factor imprevisible que determina el devenir de los agricultores fruteros. Otro es **el mercado, que determina a cuánto se les pagará la fruta**. El alcance mundial que hoy tiene este mercado hace que el precio sea todavía más incierto que de costumbre, y más cuanto más se encarna la competencia global (ver el Contexto, en la p. 20). Además, los ingresos por la fruta pueden llegar al bolsillo mucho tiempo después de haberla entregado al mercado, en algún caso, hasta un año más tarde. Los comercializadores en origen pueden hacer las cuentas de ingresos y costes al final de la temporada, antes de determinar el precio que pagarán a las cooperativas o a los agricultores y liquidar las ventas.

LOS TEMPOREROS

Los **temporeros** han sido desde siempre una pieza fundamental en el paisaje agrario. Hoy la cosecha la hace la gente que no tiene mucha más opción que coger trabajos duros y mal pagados; inmigrantes, muy mayoritariamente. En palabras

del principal sindicato agrario español: *hacen falta trabajadores y trabajadoras extranjeros dispuestos a soportar condiciones laborales inaceptables para los del propio país.*²⁶

El sueldo que los convenios laborales del campo establecen para el trabajo de recolección es de los más bajos. En Huelva, por ejemplo, el sueldo oficial es de 35'77 euros al día (5'50 euros la hora) para la recogida de la fruta de hueso y de 37'80 para la recogida de la fresa (5'81 euros la hora). En caso de que un temporero no pueda trabajar por ejemplo porque llueve, si ha trabajado más de dos horas cobra el salario diario entero, si ha trabajado menos cobra la mitad y si se le ha avisado antes de que acuda al trabajo no cobra nada y no puede recuperar las horas; en cambio los trabajadores en plantilla pueden recuperar la mitad de las horas. Si no son residentes en la zona, los temporeros duermen en alojamientos habilitados a tal efecto por los productores, los sindicatos agrarios o la administración.²⁷

Son centenares de miles las personas que cada año recogen la fruta en España cobrando estos salarios, y sin las cuales no tendríamos fruta en la mesa. ¿De dónde sale tanta gente?

En primer lugar, los agricultores los deben buscar en las **listas del paro** (es decir personas desempleadas con permiso de trabajo, ya sean inmigrantes o no), y si no encuentran suficiente gente o suficientemente adecuada pueden recurrir a la **contratación en origen**: se va a los países de donde se quiere contratar mano de obra, se hace la selección de personal y se firma el contrato que estipula las condiciones (en qué y dónde trabajarán, con qué sueldo, durante cuántos meses, etc.). Tras hacer la cosecha, estas personas deben volver a su país. En los primeros años de existencia de esta modalidad (se instauró en el 2000) cubrió buena parte de las plazas de tempore-

MUCHÍSIMOS PEQUEÑOS, GRANDES EN AUMENTO

En España en 2007 (no hay datos más recientes) había unas 211.000 explotaciones agrarias dedicadas a la fruta; más o menos un 80% de las que había en 2003. Sólo se han incrementado ligeramente (un 6%) las de más de 100 hectáreas.²⁰

La inmensa mayoría de las explotaciones frutales son pequeñas. En cítricos y frutas tropicales, el 85% tienen menos de 5 hectáreas y el 94% menos de 10, y en fruta dulce son ligeramente más grandes. En total “sólo” hay dos millares de explotaciones de más de 100 hectáreas,²⁰ pero algunas de ellas son empresas enormes que además de producir manipulan y comercializan, y se tiende a que cada vez haya más de éstas.²¹

²⁰ Instituto Nacional de Estadística: *Encuesta sobre la estructura de las explotaciones agrícolas 2003 y 2007.*

²¹ A. Langreo: *El sistema alimentario español desde la perspectiva de los sectores productivos (y II)*. Distribución y consumo n. 87, agosto 2005.

²² Uva de Mesa Embolsada Vinalopó.

²³ Revista Freshuelva n. 10, abril 2010.

²⁴ MARM: *Análisis del sector de frutales de hueso y de pepita*, 2009.

²⁵ Agroseguro: *Informe de gestión 2009*.

²⁶ Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos.

²⁷ Convenio Colectivo del Campo para la provincia de Huelva.



ro, pero en los últimos años, con la crisis, se han cubierto más desde las listas del paro. Y la tercera modalidad son los **grupos de inmigrantes sin papeles** que se mueven de una cosecha a otra y que se ofrecen a los agricultores, o que muchos agricultores (o empresarios agrarios) ya saben dónde ir a buscar.

Una de las frutas que requiere más mano de obra es la **fresa**, en la que se contratan temporeros también para hacer la preparación del suelo, la plantada y para arrancar las matas una vez acabada la temporada. El 95% de la producción española se hace en la provincia de Huelva.²⁸ En esta última campaña han trabajado 65.000 temporeras (menos que en años anteriores, en los que se podía llegar a 90.000, por las fuertes lluvias y vientos que ha habido),²³ de las que el 30% se han contratado en origen.²⁸

En el caso de la fresa se contratan muy

mayoritariamente mujeres, en parte porque la fruta es muy delicada y las manos de las mujeres la tratan mejor, y en parte porque se quejan menos de las malas condiciones laborales. Según el sindicato agrario andaluz Sindicato de Obreros del Campo, el 90% de los empresarios no cumple el convenio (por ejemplo pagan menos del sueldo estipulado) y, en los alojamientos, en habitaciones para dos personas duermen hasta ocho. Recientemente El País publicaba un reportaje escalofriante sobre los abusos sexuales que sufren algunas de estas trabajadoras.²⁹

En la fresa de Huelva, los inmigrantes sin papeles se instalan alrededor de las plantaciones, montándose “tiendas” con los plásticos que las mismas explotaciones tiran (en el cultivo de la fresa se usan muchos plásticos, que se reutilizan un par de campañas). Confían

en que alguien les llamará para trabajar, sobre todo por las tardes, cuando no hay inspecciones de trabajo.

Ganar cuatro duros puede ser crucial para estas personas; un chico de Burkina Faso pagó la escolarización de sus tres hermanos pequeños durante un año con lo que ganó en quince días plantando fresas.³⁰

²⁸ Freshuelva, Asociación Onubense de Productores y Exportadores de Fresas..

²⁹ J. Andreu y L. Jiménez: *Víctimas del oro rojo*. El País, 13 de junio del 2010, suplemento *Domingo*. Disponible en tinyurl.com/abusosSexualesFresa.

³⁰ J.-J. Bozonnet: *Slim pickings for Spain's migrant workers*. The Guardian Weekly, 25 de junio del 2010.

3

Dónde la compramos

► FRUTERÍA O SÚPER, ¡NO DA IGUAL!

- Las grandes empresas de la distribución ganan terreno en la comercialización de la fruta. Configuran una economía fundamentada en pocos actores y muy poderosos.

► OPCIONES

- Comprar en las fruterías tradicionales o en mercados es una buena forma de potenciar una economía de escala más humana.
- Pidamos a las tiendas por el origen de la fruta, y escojamos la de origen local.

¿Quién y qué hay detrás de los distintos comercios donde podemos comprar fruta? A grandes rasgos, en la cadena de comercialización de la fruta hay cuatro agentes principales:

- Productores: explotaciones agrarias que se dedican a la fruta.
- Mayoristas en origen: recogen la producción y la condicionan para ser comercializada.
- Mayoristas en destino: abastecen a los minoristas.
- Minoristas: comercios que venden al consumidor final.

De los cuatro agentes hay muchos tipos y tamaños: entre los productores hay desde agricultores pequeños independientes hasta

grandes empresas productoras; los mayoristas en origen pueden ser empresas, cooperativas agrarias, personas físicas que hacen de corredores, etc.; entre los mayoristas en destino hay empresas independientes, multinacionales, centrales de compra, etc.; y los minoristas van desde la frutería del barrio o un puesto en un mercado ambulante hasta los hipermercados.

La fruta puede pasar sucesivamente por los cuatro agentes o bien hacer saltos entre ellos; por ejemplo, hay productores que venden directamente al consumidor o a tiendas, mayoristas en origen que sirven directamente a alguna cadena de fruterías... De forma que desde el árbol hasta la cesta de la compra la fruta puede haber hecho

muchos caminos, pero hay dos trayectos que son los más comunes: los denominados *canal tradicional* y *canal moderno*; en la tabla se describen de forma simplificada. Estos dos canales tampoco están del todo separados, sino que se dan intercambios comerciales entre uno y otro.

El **canal moderno** está muy concentrado y verticalizado, lo que significa que hay operadores grandes, pertenecientes a pocas empresas, que se ocupan de más de un eslabón de la cadena y tienen acuerdos de suministro a medio plazo con un número reducido de centrales hortofrutícolas o

³¹ En el n. 13 de Opciones hay una descripción más detallada de la red de distribución alimentaria.



- Como hemos visto, la fruta que compramos a la gran distribución vendrá más comúnmente de los productores mayores o más agrupados.
- Con respecto al **origen de la fruta** de estación (ya sabemos que la de contraestación será importada en cualquier comercio), no hemos conseguido datos suficientemente representativos ni comparables como para sacar conclusiones; un dato sólo a modo de muestra: un 85% de las frutas y hortalizas que Carrefour vendió en 2009 era de origen español.³²
- Pero la diferencia para nosotros más importante es que la gran distribución forma parte de un **modelo económico** caracterizado por grandes empresas muy poderosas, y los establecimientos tradicionales corresponden a un modelo económico de escala más local, más plural y que lo tiene más fácil para tener en cuenta las necesidades y los equilibrios entre todos los actores.³¹

productores grandes. Por ejemplo, Carrefour compra *toda* la fruta que vende a través de su central de compras (que además abastece a los establecimientos Carrefour de 14 países y canaliza las importaciones desde otros continentes hacia Europa).³² Puesto que mueven volúmenes enormes de mercancía, las centrales de compra tienen mucho poder en las negociaciones y marcan condiciones sobre la producción (precio, formas de envasado...). Esto ha originado que la parte del origen también se concentre y se organice, creando las *centrales hortofrutícolas*. De hecho, hoy la Unión Europea potencia y subvenciona que se formen lo que denomina *Organizaciones de Productores*, para ayudar a equilibrar las relaciones de poder entre ambos polos de la cadena. De todas formas, la parte en origen todavía está mucho menos concentrada que la parte en destino: en 2005 había unas 2.000 centrales hortofrutícolas, y las cinco mayo-

res acumulaban sólo un 9% de la facturación total;³³ en la parte del destino, entre cinco empresas y dos centrales de compras canalizaban en 2007 el 75% de toda la distribución alimentaria española.³⁴

El **canal tradicional** está mucho más fragmentado, tanto en origen como en destino: hay muchos operadores y poco agrupados, y las compra-ventas se hacen en subastas o en mercado abierto. En la parte del destino se pueden dar organizaciones como que varios mayoristas compartan almacén o que las fruterías se agrupen en cadenas.

El canal moderno ha ido ganando terreno y hoy **compramos la fruta fresca prácticamente mitad y mitad** a los comercios tradicionales y a los súper e híper de la gran distribución³⁵ (en cambio los alimentos no frescos los compramos mucho más en la gran distribución).³¹ ¿Hay alguna diferencia entre comprar en un tipo de establecimiento u otro?

³² Carrefour.

³³ A. Langreo: *El sistema alimentario español desde la perspectiva de los sectores productivos (y II)*. Distribución y consumo n. 83, agosto 2005.

³⁴ Alimarket 2007.

³⁵ Elaboración propia a partir de MARM: *Alimentación: Base de datos de consumo en hogares año 2009 y La distribución agroalimentaria y transformaciones estratégicas en la cadena de valor*, 2008.

CANALES DE COMERCIALIZACIÓN MÁS COMUNES

Canal	Productores	Mayoristas en origen	Mayoristas en destino	Minoristas
Tradicional	Agricultores que venden a través de cooperativas agrarias	Centrales hortofrutícolas, mayoristas independientes	Mercados centrales	Frutería tradicional, mercados, cadenas de súper pequeñas y medianas
Moderno	Agricultores o empresas productoras socias de las centrales hortofrutícolas a las que venden o con acuerdos estables con ellas	Centrales hortofrutícolas	Centrales de compra	Establecimientos de la gran distribución (híper y grandes cadenas de súper)

Centrales hortofrutícolas: centralizan grandes volúmenes de producción. Pueden ser cooperativas de productores, cooperativas de segundo grado (es decir, formadas por cooperativas de productores) o sociedades mercantiles.

Centrales de compra: compran grandes volúmenes de toda clase de productos. Todas las empresas de la gran distribución (Carrefour-Día, Eroski, Mercadona, Lidl...) tienen sus propias centrales, y también las hay independientes que sirven a cadenas de súper pequeñas o medianas.

Mercados centrales: en ellos operan mayoristas independientes de todos los tamaños. La mayoría tienen una pequeña zona donde los productores pueden hacer venta directa. Hay 23 (Mercamadrid, Mercasevilla, etc.).

Todos los tipos de mayoristas **exportan**, pero la mayoría de las exportaciones las hacen las centrales hortofrutícolas.

MULTINACIONALES EN LA FRUTA

En el mundo de la fruta hay tres grandes multinacionales: Dole, Chiquita y Del Monte. Las tres se dedican principalmente a distribuir por todo el mundo frutas tropicales (sobre todo plátano y piña), cultivadas mayoritariamente en América Latina.

Chiquita Brands International tiene una larga historia de horrores en América Latina. Ya en 1928 el ejército colombiano masacró a centenares de trabajadores de la empresa que se manifestaban por las malas condiciones laborales en las plantaciones.³⁶ Chiquita y Dole Food Company financian tanto a las AUC (Autodefensas Unidas de Colombia, un grupo terrorista de la derecha) como a las FARC (Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia, el grupo terrorista de la izquierda), razón por la cual Chiquita fue condenada en 2007 a pagar 25 millones de dólares de multa. Ambas empresas dicen que son víctimas de la extorsión en Colombia, y que pagan a

grupos de la derecha y de la izquierda para proteger a sus trabajadores, no para promover la violencia. Según ex-comandantes de las AUC, Del Monte también ha financiado a las AUC desde su creación.^{37,38}

Chiquita y Dole han tenido muchos casos abiertos por ex-trabajadores de las plantaciones de plátano en Nicaragua, en las que se usó un pesticida hasta decenios después de que se hubiera visto que era extremadamente tóxico. Centenares de estas personas tienen graves enfermedades del sistema nervioso y sus hijos han nacido con deformidades severas.³⁹

En 2006 Dole acordó con sindicatos bananeros latinoamericanos que mejoraría las condiciones laborales en las plantaciones; pero, según los sindicatos, tres años después los sueldos bajos, las horas extra impagadas o la prohibición de sindicatos siguen siendo habituales, y de vez en cuando hay algún asesinato.⁴⁰

Chiquita informa en su Memoria anual que en 2009 recibió un reconocimiento por sus buenas y valientes prácticas ambientales por parte de Rainforest Alliance, el sello Social Accountability 8000 por sus buenas prácticas laborales y el sello GlobalGAP por sus buenas prácticas en seguridad alimentaria.

³⁶ Wikipedia.
³⁷ C. Cray: *Banana land and the corporate death squad scandals*, Corporate Watch 25 de febrero del 2010.
³⁸ Business Courier: *Colombians sue Chiquita over paramilitary payments*, 15 de abril del 2010.
³⁹ N. Bérubé y B. Aquin: *Nicaragua: Chiquita's Children*, In These Times 23 de marzo del 2005.
⁴⁰ Coordinadora Latinoamericana de Sindicatos Bananeros: *Dole... detrás de la cortina de humo*, 2009.

El Contexto: UN PAÍS LLENO DE FRUTA... ¿O UN MUNDO LLENO DE FRUTA?



Hoy el mercado de la fruta, como todos vayan, es de alcance mundial. En la tabla que hay en el Debate (p. 13) veíamos que, en un país tan rico en fruta como España en el que sólo de plátano y kiwi consumimos más de lo que producimos, es bastante la cantidad de fruta que preferimos comprar en algún otro país.

En un mercado libre se compete, jugando con todos los factores que intervienen. Cuanto más global es el mercado, más compleja es la competición. En palabras del presidente del gremio de productores exportadores de frutas: *En el pasado, la adaptación permanente a la evolución de la demanda era un requisito suficiente para mantener la competitividad de las explotaciones. Actualmente, su cumplimiento es insuficiente para mantener nuestra cuota de mercado por el fuerte crecimiento de la competencia intra y extracomunitaria, con nuevos productos y variedades, que incorporan mejoras organolépticas y comerciales, procedentes de explotaciones mejor dimensionadas y con mayores rendimientos y con menores costes unitarios.*⁴¹

Hemos recopilado unos cuantos elementos que nos dan una idea de las dificultades que se viven en este mercado global.

MACEDONIA DE DIFICULTADES

El estrés por los precios El 1 de junio del 2006, agricultores fruteros de Lleida se manifestaban en Mercabarna. Se quejaban a los mayoristas porque estaban importando mucha fruta y pagando muy

poco por la leridana, y les pedían que no compraran fruta extranjera.⁴²

Durante la investigación, preguntamos a un comercializador en origen leridano por los daños que había causado la granizada del pasado agosto. *Suerte*

⁴¹ J. M. Pozancos, presidente de la Federación Española de Asociaciones de Productores Exportadores de Frutas, Hortalizas, Flores y Plantas Vivas): *Propuesta de medidas para mejorar la competitividad*. Asofruit Noticias n. 13, abril 2010.

⁴² Programa 30 minutos: *Lleida, el camí de la fruita*. TV3, octubre 2006.

que granizó, nos dijo. Nos quedamos mudos hasta que oímos la explicación: resulta que aquel verano las cámaras estaban llenas a rebosar de fruta destinada a ser exportada, que no conseguían colocar en el mercado internacional porque les pagaban poquísimos. Cobrar los seguros por la cosecha perdida les salvó la temporada.

Algunos factores que intervienen en que la fruta de países no europeos pueda ser más barata que la de aquí son el hecho de que se puedan usar fitosanitarios que en Europa no están permitidos, o que la mano de obra sea más barata o se pueda explotar más; es decir, puede haber costes ambientales y sociales que no se reflejan en el precio.

En el conjunto de la Unión Europea, el valor de la producción, es decir, el dinero que cobran productores y comercializadores por la fruta, en 2009 fue de media un 13'6% inferior al de 2003.⁴³

La "calidad" de la fruta El día de la manifestación en Mercabarna, los mayoristas argumentaban que si compran fruta extranjera es porque es de más *calidad*.⁴² En realidad querían decir que tiene mejor aspecto, y es que, como veíamos en el Punto 1 (p. 11), hoy oficialmente la calidad viene definida por el aspecto. Así, hoy para competir en el mercado global hay que poner mucha atención a la *confección* de la fruta (la forma en la que se presenta).

Algunos minoristas también buscan parámetros organolépticos de calidad, como por ejemplo un cierto contenido en azúcares. Lo suelen hacer compradores extranjeros y, de forma creciente en España, las grandes cadenas de supermercados (gran distribución); quizás porque para competir hay que buscar constantemente maneras de diferenciarse...

La necesidad de innovar Para confeccionar bien hay que disponer por ejemplo de máquinas que clasifiquen por calibres y, aún mejor, también por contenido de la fruta en azúcares. Y cuanto más deprisa mejor; las hay que clasifican 300 kilos de manzanas por minuto. Últimamente hay una tendencia a instalar redes antigranizo que cubren los frutales; se hace en parte para evitar perder cosechas, pero también porque el mercado no tolera ni una mínima rasgadura en la fruta. También hay que invertir en nuevas variedades, como decíamos: *un calendario de comercialización*

*más extenso [vía nuevas variedades] se ha convertido en un factor de competitividad estratégico.*⁴¹ Para los agricultores, adoptar una nueva variedad significa comprarla (dinero) y reconvertir los frutales (trabajo).

Todo esto requiere hacer **inversiones de dinero**, para las cuales lo más usual es que haga falta recurrir a préstamos. Endeudarse siempre comporta un riesgo (y en momentos de crisis es especialmente dificultoso).

La necesidad de envergadura De nuevo es el presidente de los productores exportadores quien explica claramente que, en este panorama, no hay sitio para los productores pequeños o anticuados: *La crisis de los mercados ha acelerado la pérdida de competitividad de determinadas explotaciones, ya sea por su obsolescencia o por su insuficiente dimensión, no estando en situación de realizar las inversiones necesarias para su modernización y redimensionamiento. Por ello, es necesario adoptar medidas que faciliten el cese de su actividad* (la negrita es del autor).⁴¹

¿TIRAMOS MILLAS... O NOS LO REPENSAMOS?

Pero bueno, hoy el mercado es global y hay que enfrentarse a estas dificultades. Esta es la visión de parte de la sociedad, del sector frutero y de las instituciones mundiales, que diseñan varios programas de fomento de la competitividad. La Unión Europea, por ejemplo, subvenciona hasta un 50% de las inversiones que las Organizaciones de Productores hagan para llevar a cabo *programas operativos*, que son paquetes de medidas que pueden tener dos objetivos principales: mejorar la competitividad y reducir el impacto ambiental de los cultivos. Las medidas para mejorar la competitividad no se pueden llevar más de un... 90% de las inversiones.⁴⁴

La globalización de los mercados es la última consecuencia de la "necesidad" de **crecimiento económico sostenido**. No entraremos aquí a analizar la insostenibilidad de este concepto, ya lo hemos hecho en números anteriores; mencionemos nada más que en un planeta finito es sencillamente impracticable, y que si se ha dado hasta ahora es a expensas de generar perjuicios a personas, sociedades y ecosistemas. Desde

el consumo consciente pensamos que es mucho más fácil acercarnos a la sostenibilidad, al equilibrio social y a la satisfacción humana basándonos en **economías de escala local**.

Muchos de los profesionales con quienes hemos hablado durante el estudio aman la fruta. Más de un agricultor nos ha explicado que le duele en el alma recoger las cerezas tan verdes como le pide el mayorista. Nos han hecho llegar lamentaciones del estilo: *lo que pasa es que uno quiere ganar dinero y el otro también, producimos más para vender que para alimentar...* Nos gustaría que estas personas no trabajaran tan condicionadas por la presión de un mercado cada vez más difícil, que pudieran disfrutar más del oficio de proporcionarnos esta pequeña joya que es la fruta, y esto en una economía local sería mucho más fácil. ¿Es posible tender hacia ello?

⁴³ Copa-Cogeca (agrupación gremial europea de agricultores y cooperativas agrarias): *Organizaciones de productores de frutas y hortalizas de la UE: situación y perspectivas*, abril 2010.

⁴⁴ Reglamento (CE) 1182/2007.





l'Orri
de Planès

ALBERGUE DE MONTAÑA ECOLÓGICO
PIRINEO FRANCÉS

Entorno natural privilegiado
Arquitectura única
Ambiente acogedor
Alojamiento confortable
Cocina equilibrada a base de productos ecológicos y locales
Política ecológica coherente

OTRA MANERA DE ENTENDER EL TURISMO RURAL

+33 (0)4 68 04 29 47
www.orrdeplanes.com

a new lifestyle



LÍDERES EN PRODUCTOS FRESCOS: Carnes al corte, frutas y verduras, lácteos, quesos y derivados, congelados, panes, proteínas vegetales

COMIDA PREPARADA: Platos precocinados

EL SUPER-BIO: Todo tipo de alimentos envasados · Higiene y cosmética biológica para adultos y niños · Discos, libros y papelería · Ropa y calzado para adultos y niños · Utensilios de cocina · Objetos de regalo y decoración

COMPLEMENTOS DIETÉTICOS

BELLEZA: Peluquería, estética y masajes

ACTIVIDADES: Yoga, pilates y cursos de cocina

bioSPACE

C/ València 186
EIXAMPLE
08011 Barcelona
Tel. 93 453 15 73
Fax 93 451 67 08

info: <http://www.bioespacio.com> · e-mail: info@bioespacio.com

HORARIO: de 9h a 21h · Sábados de 8h a 15h

¿Quieres que tu dinero crezca?

Plántalo en árboles.

Infórmate

967 435 907
info@maderasnobles.net
maderasnobles.net



MNSS

SORPRENDENTEMENTE NATURAL,



CCM
COMPANIA CERVESEIRA DEL MONTSENY

Tel. 93 8123217
www.ccm.cat

4

En casa

▶ DISFRUTADO DE LA FRUTA

- La fruta con piel tiene algo más de nutrientes que una vez pelada.
- Conviene no guardar la fruta en un lugar demasiado cálido.

▶ OPCIONES

- ¡Hay un montón de maneras de disfrutar de la fruta!

LOS TÍPICOS DILEMAS

Pelarla o no En general las frutas tienen mayor concentración de vitaminas y antioxidantes, y buena parte de la fibra, en la piel.⁴⁵ Es cierto, pues, que si las comemos con piel (las que se pueda, claro) obtenemos más nutrientes y más fibra.

En el caso de la fruta convencional, una razón para pelar la fruta puede ser el hecho de que pueden quedar residuos de pesticidas. Pero, como hemos visto en el Punto 2, también se usan fitosanitarios sistémicos que penetran en los frutos, y éstos no los podemos eliminar.

¿En ayunas, de postre, antes de las comidas? La fruta se digiere muy deprisa, mientras que los alimentos proteínicos (carne, lácteos...) pasan un buen rato en el estómago, porque deben ser descompuestos por las enzimas. Se dice que si tomamos la fruta después de haber comido proteínas la fruta se queda en el estómago y sus azúcares van fermentando, lo cual puede producir acidez. Pero en nuestro país es tradicional comer la fruta de postre, y precedida de un plato de carne. Muchas veces la “sabiduría popular” acaban siendo explicadas por la ciencia; en este caso no hemos encontrado una explicación científica para esta tradición dietética (aunque quizás la haya). Así que nos quedaríamos con el consejo de escuchar el cuerpo, hacer pruebas y tomar la

fruta cuando veamos que nos sienta mejor o que nos apetece más.

Lo que sí puede ser importante es comer siempre en las mismas ocasiones, porque así constituye un hábito en nuestra dieta y, por lo tanto, comemos regularmente.

Un truco: si queremos acostumbrarnos a comer menos durante las comidas nos puede ir bien comer fruta de aperitivo, porque llena.

EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO
Otras formas de comer la fruta

Hacer **zumos**, por ejemplo. Si le añadimos la pulpa que queda en el exprimidor no nos perdemos ni la fibra. No tardemos demasiado en tomarlo, porque la vitamina C se degrada con la luz. También aprovechamos la fibra si usamos la pieza entera para hacer un **batido**.

Y como **ingrediente**, podemos poner fruta en el yogur, en alguna ensalada, en alguna receta con carne, en pasteles...

Transformarla Si tenemos mucha fruta madura que no damos abasto a comernos, o si queremos aprovechar que en el pico de la temporada es mejor y más barata para comprar mucha cantidad y comerla más adelante, podemos transformarla: conservas, almíbares, mermeladas, confituras, licores, secado...

La fruta azucarada y deshidratada puede ser una excelente alternativa para las golosinas industriales.

GUARDARLA

En una despensa fresca o en la nevera tardará más en echarse a perder, claro.

Seleccionemos del frutero las piezas más maduras o las que tengan alguna magulladura para comérmolas primero. Si hay alguna pieza con moho es importante sacarla enseguida (comámonos la parte que se pueda aprovechar) para que no transmita el moho a las demás.

Y los restos... con los residuos orgánicos, ¡claro! Si tenemos compostador, no le echemos demasiadas peladuras de cítricos, porque se producen unos hongos que matan a las bacterias que compostan la materia orgánica.

⁴⁵ Dpto. de Agricultura de EE.UU.: *National Nutrient Database for Standard Reference*.



Algunas fuentes de información que hemos consultado

Empresas y organizaciones gremiales del sector: Agro Fresh, Anecoop, Asociación Española de Distribuidores, Autoservicios y Supermercados, Asofruit, Bargaosa, Cal Valls, Carrefour, Catalonia Qualitat, Coplaca, Dole Food Company, Don Simon, Freshuelva, Girona Fruits, Grupo Agroponente, Intercitrus, Kiwi Atlántico, Mercabarna, Mercasa; **agricultores y sindicatos agrarios:** Joan Coll, Joaquín Arqué y Carles Vilarnau (fruta dulce), José García (cítricos), Pancho Peyrí (cerezas), Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos, Sindicato de Obreros del Campo, Unió de Pagesos; **centros académicos:** Dpto. de Tecnología de los Alimentos de la Univ. de Lleida, Dpto. de Nutrición y Bromatología de la Univ. de Barcelona, Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries de la Generalitat de Catalunya, Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias; **expertos:** Andreu Vila (técnico de la ADV del Baix Llobregat, Barcelona), Laia Viñas (técnica de la ADV ecológica de Ponent, Lleida); **administraciones:** Consell Català de la Producció Agrària Ecològica, Dpto. de Agricultura, Alimentación y Acción Rural y Dpto. de Salud de la Generalitat de Catalunya; **libros:** A. Ruesga y otros: *La práctica de la agricultura y ganadería ecológicas*, Comité Andaluz de Agricultura Ecológica 2001, H. McGee: *On food and cooking. The science and lore of the kitchen*, Scribner 2004; **organizaciones:** Corporate Watch, Fundación Alimentación Saludable.



CÓMO IDENTIFICAR LA FRUTA MÁS BUENA

Que sea de temporada Con este número adjuntamos un **calendario** con las temporadas de frutas y verduras en España.

Que ya esté madurita Tocarla, olerla, mirar si tiene buen color... Aquí podemos ver qué frutas es más importante que estén maduras porque no evolucionarán más, y cuáles no se endulzarán si están verdes.

En la sandía y la nectarina, las **manchas amarillas** indican que se han cogido en un buen punto de madurez.

Del árbol a la boca en el mínimo de tiempo La de temporada y de origen español tarda entre uno y cinco días en llegar a la tienda. Pidamos al tendero de dónde viene la fruta, busquemos fruterías que compren al menos parte de la fruta directamente a productores cercanos.

Este consejo es menos importante en el caso de frutas que **aguantan bien en cámaras** durante meses: **manzanas, peras de otoño, kiwis y cítricos**, aunque no serán tan olorosas ni sabrosas como en temporada. Aquí podemos ver en qué meses podemos encontrar fruta de origen local que se ha guardado en cámaras.

No tiene por qué ser "bonita" Frutas pequeñas o con picaduras de pájaros pueden ser bien buenas. Si están golpeadas también, sólo hay que quitar la parte estropeada. En general sólo encontraremos fruta con un aspecto "no pulcro" en las tiendas ecológicas.

CÓMO EVOLUCIONAN LAS FRUTAS FUERA DEL ÁRBOL

Se endulzan, ganan aroma y se ablandan	Manzana, pera, kiwi, plátano, chirimoya, mango
Sólo ganan aroma y se ablandan	Melocotón, nectarina, albaricoque, ciruela, melón, caqui, frambuesa, papaya
Prácticamente no cambian	Cereza, sandía, higo, mora y todas las no climatéricas: * cítricos, fresa, uva, granada, piña

• Ver el recuadro de la p. 12. Los melones y sandías pueden ser climatéricos o no climatéricos, según la variedad.



FRUTA DE ORIGEN LOCAL EN CÁMARAS

Manzana	Royal Gala: septiembre - diciembre Roja: octubre - julio Golden: octubre - agosto Granny Smith: noviembre - mayo Fuji: noviembre - mayo
Pera	Blanquilla, Conference, Comice: septiembre - mayo Ercolini, limonera: septiembre
Kiwi	Diciembre - junio
Naranja	Junio - julio
Mandarina	Marzo - mayo
Ciruela, melón	Noviembre - diciembre
Melocotón	Noviembre
Nectarina, albaricoques	Octubre
Plátano, uva	Se guardan en cámaras diez días máximo
Cereza, níspero, sandía, fresas, moras, frambuesas	No se guardan más de dos o tres días en cámaras

QUE SEA DE ORIGEN LOCAL

Además de ser la que lo tiene más fácil para cumplir las condiciones para que sea buena, favorece una economía más humana y sostenible y ayuda a nuestros agricultores y comerciantes a mantenerse.

Cuáles viene de lejos

- Los kiwis son muy mayoritariamente de importación.
- Se importan bastante durante todo el año: manzana, uva (cuando es temporada vienen de países europeos) y plátano (sobre todo de Ecuador).
- Las de contraestación siempre son importadas, y desde el hemisferio sur (ver la tabla de la p. 13).
- Dejemos las frutas más exóticas para ocasiones muy especiales.
- Todo esto también se aplica a la fruta etiquetada como ecológica; si viene de lejos **ya no es ecológica...**

Nos lo tienen que decir Por ley,¹ los comercios de fruta tienen que poner en la fruta carteles que indiquen el país de origen. Debe ser de las leyes que menos se cumplen...

Denominaciones de Origen e Indicaciones Geográficas Protegidas

Identifican fruta que es propia de una región. En España tenemos Clementinas de les Terres de l'Ebre, Cereza del Jerte, Cerezas de la Montaña de Alicante, Chirimoya de la Costa Tropical, Cítricos Valencianos, Manzana Reineta del Bierzo, Poma (manzana) de Girona, Melocotón de Calanda, Nísperos Callosa d'En Sarrià, Pera de Jumilla, Pera de Lleida, Peras Rincón de Soto i Uva de Mesa Embolsada Vinalopó.

- En nuestro país lo tenemos muy bien para disfrutar con la fruta, comiéndola de temporada y buscándola buena.
- La de cultivo ecológico es más sana para nosotros y para el planeta.
- Comprémosla en fruterías y mercados, favorecen una economía más humana.

Más local imposible Si tenemos jardín o huerto, ¡plantemos frutales! Un limonero o árboles de crecimiento lento, con las higueras, se pueden dar bien en una maceta un poco grande en el balcón.

QUE LA TIERRA TAMBIÉN LA DISFRUTE

- La fruta de **cultivo ecológico** garantiza la sostenibilidad de la agricultura, evita residuos de pesticidas en la fruta y parece que es más nutritiva que la convencional. Se identifica por el **logotipo** de la entidad certificadora, pública o privada, y/o por el logotipo europeo; los logotipos no estarán en la fruta sino en la caja.
- En la **producción integrada** de fruta se pueden usar fitosanitarios sintéticos, pero en cantidad limitada. Se identifica por diversos **logotipos**, según la comunidad autónoma donde se haya producido.²

ALGUNOS LOGOTIPOS DE LA PRODUCCIÓN INTEGRADA



ALGUNOS LOGOTIPOS DE LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA



ÑAM ÑAM, SLURP...

- Comamos fruta **regularmente**. Hábitos como comerla siempre en el mismo momento nos pueden ayudar.
- **Cojamos primero** la más madura, o que esté golpeada o con moho; aprovechemos la parte no estropeada.
- Si **no la pelamos** nos aporta más fibra y nutrientes.
- Si es de cultivo convencional podemos **lavarla** para eliminar posibles residuos de fitosanitarios en la piel; aunque también puede tenerlos por dentro...
- Comerla después de comer proteínas puede producir **acidez** de estómago.

DÓNDE Y A QUIÉN COMPRAMOS

- Las **fruterías**, los **mercados** y las **tiendas y cooperativas de productos ecológicos** favorecen un modelo económico de escala local. Los tenderos pueden ser buenos conocedores del oficio y les podemos preguntar por la calidad y el origen de la fruta; no siempre nos sabrán responder, pero es más probable que se muevan para encontrar la respuesta, que en las grandes cadenas de supermercados.
- **No compremos** fruta de las grandes multinacionales: Dole, Chiquita, Del Monte. Son exponentes de un sistema politicoeconómico no igualitario y siguen abusando de los trabajadores y de sus tierras.

¹Reglamento (CE) 1221/2008.

² Los podéis ver todos en tinyurl.com/logosPI-pdf.

