

QUE L'ALIMENTACIÓ  
ECOLÒGICA  
T'ACOMPANYI

**Ecopagès**



**PRINCIPAL MITES**  
que frenen el consum  
**d'aliments ecològics**

## índex

1.	Sobre el preu més elevat dels aliments ecològics	3
2.	Sobre els seus beneficis per a la salut	4
3.	Sobre els seus beneficis per al medi ambient	7
4.	Sobre el benestar animal	11
5.	Sobre la seva qualitat	14
6.	Sobre la seva capacitat per a alimentar el món	16
7.	Sobre la confiança en la certificació	19

# 1. Sobre el preu més elevat dels aliments ecològics

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>L'ecològic sempre és més car</b>	<p>És cert que els productes ecològics poden ser més cars a causa de les seves tècniques de cultiu sostenibles i certificacions, cosa que incrementa els costos de producció.</p>	<p>L'augment de la demanda i la producció ha fet que els preus siguin més competitius segons la Societat Espanyola d'Agricultura Ecològica.</p> <p>Els costos ocults del cultiu convencional, com la contaminació, la pèrdua de biodiversitat o de fertilitat del sòl, no es reflecteixen en els preus. No és cert que els aliments ecològics siguin cars, el problema és que els aliments convencionals no tenen un preu real.</p>	<p><a href="https://www.caecv.com/el-caecv-des-monta-el-mito-de-que-consumir-alimentos-ecologicos-es-mas-caro/">https://www.caecv.com/el-caecv-des-monta-el-mito-de-que-consumir-alimentos-ecologicos-es-mas-caro/</a></p>
<b>Només els més rics s'ho poden permetre</b>	<p>Una major capacitat adquisitiva fa que el preu dels aliments no sigui un factor limitant per a adquirir-los.</p> <p>Les persones amb menys recursos acostumen a tenir una dieta pitjor i viuen en zones on l'oferta d'aliments ecològics és molt reduïda o inexistent. A més, les seves preocupacions fan que la seva pròpia salut no sigui un tema prioritari i estan poc informats. Segons el Baròmetre de Percepció i Consum dels Aliments Ecològics 2024, el 75% de les persones sense estudis es consideren poc informats davant del 4,6% de les persones amb estudis superiors.</p>	<p>Cada cop hi ha més opcions assequibles a través de mercats locals i cooperatives, i la compra a granel pot reduir costos.</p> <p>Si s'adopta una dieta sana disminuint el consum de carn, peix i aliments ultraprocessats, el cost de l'alimentació ecològica és similar a la convencional.</p> <p>Un estudi de la cooperativa El pa sencer SCCL demostra que el preu de la cistella mitja és el mateix si es compra a través d'una cooperativa de consumidors.</p>	<p><a href="https://www.soberaniaalimentaria.info/images/estudios/Mapatge_Cat.pdf">https://www.soberaniaalimentaria.info/images/estudios/Mapatge_Cat.pdf</a></p> <p><a href="https://agricultura.gencat.cat/web/content/03-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/consum/Informe-de-resultats_.pdf">https://agricultura.gencat.cat/web/content/03-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/consum/Informe-de-resultats_.pdf</a></p>

## 2. Sobre els seus beneficis per a la salut

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>No tenen beneficis reals per a la salut</b>	La salut d'una persona és molt complex i depèn de molts factors. És difícil i car dissenyar estudis científics que puguin demostrar la diferència sobre la nostra salut d'una dieta basada en aliments ecològics.	Hi ha estudis que demostren que una dieta basada en aliments ecològics disminueix el contacte de les persones amb pesticides químics i el perill que això suposa. Molts pesticides tenen efecte de disruptor hormonal, alteren el nostre sistema endocrí actuant a dosis molt petites i els sistemes actuals d'avaluació del risc no serveixen (segons la OMS). Un informe d'Ecologistes en Acció revisant els resultats dels anàlisis de mostres d'aliments al 2022 adverteix que es van detectar residus en el 36% de les mostres ( 59 pesticides disruptors endocrins i 32 pesticides no autoritzats a la UE)	<a href="https://www.ecologistasenaccion.org/323282/informe-directo-a-tus-hormonas-residuos-de-plaguicidas-en-los-alimentos-espanoles/">https://www.ecologistasenaccion.org/323282/informe-directo-a-tus-hormonas-residuos-de-plaguicidas-en-los-alimentos-espanoles/</a>  ¿Es más sano comer ecológico? con Dolores Raigón - Jornadas MENUdaTIERRA <a href="https://www.youtube.com/watch?v=S-MD_OUqTtBE">https://www.youtube.com/watch?v=S-MD_OUqTtBE</a>  <a href="https://justiciaalimentaria.org/campana/buena-suerte-pesticidas-y-alimentacion/">https://justiciaalimentaria.org/campana/buena-suerte-pesticidas-y-alimentacion/</a>
<b>No són més nutritius</b>	Els estudis sobre el valor nutricional comparant aliments ecològics i convencionals donen resultats poc concloents perquè el contingut de nutrients depèn de molts factors i els estudis científics són difícils de dissenyar.	Els estudis demostren que els aliments ecològics contenen més substàncies antioxidants perquè són les que segrega la planta per a protegir-se contra les plagues.	<a href="https://agricultura.gencat.cat/web/.content/03-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/qualitat/Fitxa-RecercaPAEg_omiques.pdf">https://agricultura.gencat.cat/web/.content/03-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/qualitat/Fitxa-RecercaPAEg_omiques.pdf</a>

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>Les verdures ecològiques poden contenir bacteris que causen malalties</b>	<p>Les fruites i verdures que es consumeixen fresques poden ser causants de malalties provocades per alguns bacteris. Els fems poden ser una de les fonts de contaminació d'alguns bacteris.</p>	<p>L'ús de fems no és la única font de contaminació per bacteris. Alguns dels bacteris que poden provocar malalties viuen al sòl o estan presents a l'aigua de reg, als magatzems o als espais de manipulació. Per prevenir aquestes malalties és bàsic aplicar bones pràctiques al llarg de tota la cadena tant si és en producció ecològica com en convencional. Un estudi del CSIC demostra que quan hi ha rotacions de cultius (pràctica emprada en producció ecològica) es redueix la presència de bacteris patògens al sòl</p>	<p><a href="https://delegacion.catalunya.csic.es/los-cultivos-que-combinan-varias-hortalizas-tienen-menos-bacterias-resistentes-a-antibioticos/">https://delegacion.catalunya.csic.es/los-cultivos-que-combinan-varias-hortalizas-tienen-menos-bacterias-resistentes-a-antibioticos/</a></p>
<b>Els pesticides naturals també són tòxics</b>	<p>Hi ha productes d'origen natural que són tòxics. Per exemple la nicotina és insecticida i és molt tòxica per a les persones si s'ingereix per això es va prohibir el seu ús.</p> <p>Hi ha algunes substàncies químiques que es permeten fer servir només dins de trampes (no sapliquen a les plantes), només en alguns cultius i per algunes plagues molt difícils de controlar.</p>	<p>El reglament que regula la producció ecològica només permet l'ús de pesticides naturals si, a més, no hi ha efectes nocius sobre les persones. El reglament es va actualitzant a mesura que es demostra que hi ha algun perjudici ja sigui per a les persones o el medi ambient. Per exemple, la rotenona és un insecticida natural que abans es podia fer servir en producció ecològica i des de 20027 ja no es pot perquè és un tòxic ambiental.</p>	

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>Els residus de pesticides s'eliminen si es renta bé</b>	Hi ha alguns productes fitosanitaris que queden a la superfície i si es renta bé la fruita i la verdura es poden reduir.	La major part dels productes fitosanitaris estan formulats per a que quedin adherits a la superfície i l'aigua de la pluja no els renti. També hi ha alguns, anomenats sistèmics, que la planta absorbeix per les arrels i formen part de la seva saba. Per tant, rentant-los no es aconsegueixen eliminar.	<a href="https://www.dw.com/es/lavar-la-fru- ta-no-elimina-todos-los-pesticidas-se- g%C3%BAAn-nuevo-estudio/a-69929944">https://www.dw.com/es/lavar-la-fru- ta-no-elimina-todos-los-pesticidas-se- g%C3%BAAn-nuevo-estudio/a-69929944</a>
<b>Els productes ecològics són igual de processats</b>	També trobem al mercat productes ecològics processats com pizzes congelades, menjars preparats o extractes per a donar gust al menjar	Els additius permesos per a aliments ecològics són 54 (dels més de 300 autoritzats en alimentació) i tenen unes condicions d'ús que són més específiques, encara que a més han de complir amb les exigides per als aliments convencionals. No es poden fer servir en qualsevol producte, sinó que la normativa assenyalava en quins es poden fer servir i en quines condicions. I hi ha algunes categories d'additius que no es permeten, per exemple, els colorants, o categories on es permeten molt poques opcions, com és el cas dels edulcorants dels quals només es permet l'eritritol. En transformació d'aliments ecològics es prioritzen els mètodes biològics, mecànics i físics i no està permesa la irradiació com a mètode de conservació.	<a href="https://veritas.es/revista/abc-productos-ecologicos/">https://veritas.es/revista/abc-productos-ecologicos/</a>  <a href="https://agricultura.gencat.cat/web/.content/03-agricultura/pae/informacio-general/arxius/Reg_2021_1165_annex_V.pdf">https://agricultura.gencat.cat/web/.content/03-agricultura/pae/informacio-general/arxius/Reg_2021_1165_annex_V.pdf</a>  <a href="https://www.itacyl.es/transferencia-de-conocimiento/publicaciones/folleto-informativos/-/asset_publisher/GipSjgHoG7gz/content/guia-elaboracion-productos-ecologicos">https://www.itacyl.es/transferencia-de-conocimiento/publicaciones/folleto-informativos/-/asset_publisher/GipSjgHoG7gz/content/guia-elaboracion-productos-ecologicos</a>

### 3. Sobre els seus beneficis per al medi ambient

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>No són millors per al medi ambient</b>	Qualsevol activitat que es realitza al medi natural té un impacte que el modifica.	La Comissió Europea reconeix el baix impacte ambiental de la producció ecològica en promoure: l'ús responsable de l'energia i dels recursos naturals; el manteniment de la biodiversitat; la conservació dels equilibris ecològics regionals; la millora de la fertilitat del sòl; el manteniment de la qualitat del aigua. Hi ha nombrosos estudis científics que demostren que la producció ecològica és millor per preservar el medi ambient.	<a href="https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organics-glance_es">https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organics-glance_es</a>  <a href="https://agricultura.gencat.cat/web/content/o3-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/qualitat/2019_Evidencias_cientificas_SEAE.pdf">https://agricultura.gencat.cat/web/content/o3-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/qualitat/2019_Evidencias_cientificas_SEAE.pdf</a>
<b>No ajuden a frenar el canvi climàtic</b>	El reglament de la producció ecològica no inclou que els productes ecològics hagin de ser de proximitat. Per tant, en el mercat trobem aliments ecològics que han viatjat molts quilòmetres, el que repercuteix en les emissions de gasos amb efecte hivernacle.	La producció de pesticides i adobs químics necessita molta energia provinent de combustibles fòssil. La fertilització orgànica ajuda a disminuir aquest consum. A la vegada, la fertilització orgànica promou l'emmagatzematge de carboni als sòls. Segons un estudi, encarregat per la Direcció General d'Agricultura (DG AGRI) de la Comissió Europea la reconversió a l'agricultura ecològica, les rotacions i la diversificació de cultius i l'expansió dels cultius de cobertura són les tres pràctiques agrícoles recolzades per la PAC (Política Agrària Comú) que més contribueixen a assolir els objectius climàtics.	<a href="https://www.organicseurope.bio/news/press-release-new-study-confirms-the-leading-role-of-organic-farming-in-contributing-to-agricultures-climate-objectives/">https://www.organicseurope.bio/news/press-release-new-study-confirms-the-leading-role-of-organic-farming-in-contributing-to-agricultures-climate-objectives/</a>  <a href="https://agricultura.gencat.cat/web/content/o3-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/politiques/17_ifoameu_mitigacion_cambio_climatico.pdf">https://agricultura.gencat.cat/web/content/o3-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/politiques/17_ifoameu_mitigacion_cambio_climatico.pdf</a>

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>No millora la biodiversitat</b>	Determinats sistemes de producció ecològica més intensius com els hivernacles poden no afavorir la biodiversitat tot i que el seu impacte sempre serà menor que en produccions del mateix estil en convencional.	L'agricultura ecològica ofereix clars avantatges en relació a la biodiversitat en comparació amb l'agricultura convencional. Una agricultura menys intensiva i una proporció més alta d'àrees naturals i seminaturals faciliten la supervivència de plantes i animals autòctons en les finques ecològiques i permeten els agricultors de beneficiar-se d'un ecosistema més divers, que funciona de forma més sostenible.	<a href="https://agricultura.gencat.cat/web/content/03-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/produccions-agricoles/altres/fitxatecnica-pae21_biodiversitat_cat.pdf">https://agricultura.gencat.cat/web/content/03-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/produccions-agricoles/altres/fitxatecnica-pae21_biodiversitat_cat.pdf</a>
<b>L'agricultura ecològica gasta més aigua</b>	Per tal de protegir el sòl i afavorir la biodiversitat, en el cultiu ecològic d'arbres i arbustos es promou el manteniment d'una coberta vegetal. Les plantes que creixen la coberta també fan servir aigua i, en determinades circumstàncies, poden competir amb el conreu. En aquests casos, la coberta vegetal es talla, es llaura o es deixa assecar quan arriba l'estiu.	El sistema de producció ecològica apliquen tècniques que permeten un major estalvi d'aigua i un millor aprofitament de l'aigua que ho ha al sòl com les rotacions, associacions, cobertes vegetals i encoixinaments. A més, la fertilització orgànica ajuda a augmentar la quantitat de matèria orgànica de sòl que funciona com a una esponja. També millora l'estructura afavorint la infiltració d'aigua al sòl	<a href="https://www.bioecoactual.com/2023/07/04/como-la-agricultura-ecologica-protege-nuestros-recursos-hidricos-naturales/">https://www.bioecoactual.com/2023/07/04/como-la-agricultura-ecologica-protege-nuestros-recursos-hidricos-naturales/</a>

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>Els productes ecològics no ho són realment si són importats</b>	Al mercat hi ha productes amb certificació ecològica que venen de països de tot el món. Això fa que la seva petjada ecològica respecte al transport sigui igual que la d'un aliment convencional.	La primera opció sempre ha de ser optar per productes ecològics i de proximitat. A Catalunya hi ha molts que ho són. Però no podem conrear tots el productes. El cafè, el cacau i el te sempre vindran de lluny. Si els volem consumir el més ecològic és optar per productes certificats perquè d'aquesta manera també donem la oportunitat a camperols d'altres països a poder cultivar de forma ecològica, sense contaminar les seves terres ni perjudicant la seva salut amb pesticides. Tot el planeta està interconnectat i la producció ecològica sempre respecte el medi ambient d'allà on es practica. No deixa de ser un guany per a tot el planeta.	<a href="https://repositorios.fca.unam.mx/alapec/docs/asambleas/xv/ponencias/8.02.pdf">https://repositorios.fca.unam.mx/alapec/docs/asambleas/xv/ponencias/8.02.pdf</a>
<b>Els aliments ecològics causen més desforestació</b>	En la producció ecològica es posa per davant la protecció del medi ambient i no es força la productivitat. Per això s'argumenta que per produir la mateixa quantitat d'aliments caldria posar en conreu més terres actualment ocupades per bosc.	Això està molt lluny de la realitat. La principal desforestació es deu a conreus intensius destinats a la indústria agroalimentària com la soja per produir pinso a l'Amazona o els cultius de palma a Indonèsia. Al contrari, a Catalunya el bosc està ocupant moltes terres abandonades i seria interessant tornar a posar-les en conreu per tal d'evitar els incendis forestals.	<a href="https://www.ecologistasenaccion.org/areas-de-accion/agroecologia/agrocombustibles/soja/deforestacion/">https://www.ecologistasenaccion.org/areas-de-accion/agroecologia/agrocombustibles/soja/deforestacion/</a>  <a href="https://www.resumenlatinoamericano.org/2020/11/04/brasil-mst-comienza-a-plantar-soja-organica-en-mato-grosso-do-sul/">https://www.resumenlatinoamericano.org/2020/11/04/brasil-mst-comienza-a-plantar-soja-organica-en-mato-grosso-do-sul/</a>

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<p><b>El aliments ecològics són el mateix que els transgènics</b></p>	<p>El reglament permet l'ús de varietat híbrides de plantes. Moltes persones confonen una varietat híbrida amb una transgènica. En l'obtenció de varietats híbrides es forcen els creuaments entre plantes però la reproducció és natural. Les varietats transgèniques s'obtenen al laboratori creant noves espècies a partir de dues espècies diferents que de manera natural no es reproduirien mai.</p>	<p>El reglament de producció ecològica és l'únic que prohibeix l'ús de transgènics incloses llavors, animals i llevats per a les transformacions alimentàries.</p>	

## 4. Sobre el benestar animal

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>No tenen normes de benestar animal</b>		El reglament de producció ecològica incorpora normes explícites de benestar animal per a cadascuna de les espècies que són més estrictes que el reglament europeu sobre benestar animal.	<a href="https://www.copaeastur.org/wp-content/uploads/2019/04/ganaderia_ecologica.pdf">https://www.copaeastur.org/wp-content/uploads/2019/04/ganaderia_ecologica.pdf</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Oea-aAqhlY&amp;t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=-Oea-aAqhlY&amp;t=8s</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4l-6Ravavwkg&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=4l-6Ravavwkg&amp;t=1s</a>
<b>Només la dieta vegana garanteix el benestar animal</b>	Els mètodes de cria intensiva d'animals en granja són del tot inhumans i es produeixen situacions que fereixen els sentiments de moltes persones sensibles amb el benestar de tots els éssers vius.	Els animals domèstics conviuen amb els humans des de fa milers d'anys. La majoria no podrien sobreviure sense les cures i la protecció dels humans. La ramaderia ha de ser una simbiosi entre els animals i els humans on cadascú treu un benefici i es respecte el benestar dels animals fins al seu sacrifici, tal com es fa en ramaderia ecològica. Sense la ramaderia i els fems que aporten no es podria mantenir la fertilitat del sòl i tampoc es podrien produir aliment vegetals en quantitats suficients per a alimentar a les persones.	<a href="https://www.ecologistasenaccion.org/areas-de-accion/agroecologia/agrocombustibles/soja/otra-ganaderia-es-posible/">https://www.ecologistasenaccion.org/areas-de-accion/agroecologia/agrocombustibles/soja/otra-ganaderia-es-posible/</a>  <a href="https://fundacionglobalnature.org/sin-ganaderia-no-hay-suelos-vivos/">https://fundacionglobalnature.org/sin-ganaderia-no-hay-suelos-vivos/</a>

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>L'ús d'antibiòtics està permès</b>	L'ús d'antibiòtics i altres medicaments està permès sempre que estigui en risc la vida de l'animal o la legislació obligui a fer-ho com en el cas d'algunes vacunes.	En ramaderia ecològica es protegeix la salut dels animals donant-los el màxim de benestar i reduint l'estrès. Si un animal es posa malalt es fa servir primer fitoteràpia o homeopatia. Si l'animal no es cura es poden fer servir medicaments. Si es fan més de 2 tractaments en un any l'animal no es pot comercialitzar com a ecològic. A més, després de cada tractament s'ha de deixar un període sense comercialitzar-ho com a ecològic que és el doble del que marca la llei.	
<b>El animals pateixen a l'escorxador i durant el transport</b>	El desplaçament fins a l'escorxador i el sacrifici suposa un estrès per a l'animal.	El reglament de producció ecològica específica que el transport s'ha de fer reduint el màxim l'estrès i no es pot subministrar medicaments al animals ni fer servir sistemes elèctrics per a forçar als animals. Només es poden sacrificar en escorxadors autoritzats. Avui dia s'estan desenvolupant projectes d'escorxadors mòbils que van a les granges per tal d'evitar a l'animal el màxim de patiment.	

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<p><b>Menjar carn té un gran impacte sobre l'emissió de gasos amb efecte hivernacle</b></p>	<p>Els remugants, d'on provenen les carns vermelles, emeten metà en la seva digestió. El metà és un gas que el seu efecte és 80 vegades superiors al del CO<sub>2</sub>. Aquest efecte és el que contribueix en gran mesura a la gran petjada de carboni de la ramaderia de remugants (vedella, xai i cabra).</p>	<p>Aquest impacte tan alt només es pot aplicar a granges intensives de remugants. Quan parlem de ramaderia ecològica extensiva els animals ocupen en l'ecosistema el lloc que d'altra banda ocuparien espècies silvestres com els cérvols que també emeten metà en la seva digestió. A més, els beneficis ambientals de la ramaderia extensiva com el manteniment de les pastures, compensen en part aquestes emissions.</p>	<p><a href="https://www.tierra.org/wp-content/uploads/2020/09/Informe-Ganaderia-Cambio-climatico-Amigos-de-la-Tierra.pdf">https://www.tierra.org/wp-content/uploads/2020/09/Informe-Ganaderia-Cambio-climatico-Amigos-de-la-Tierra.pdf</a></p>

## 5. Sobre la seva qualitat

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>Els productes ecològics són sempre més petits</b>	<p>En els inicis, la fruita i verdura ecològica que trobàvem al mercat tenia un aspecte pitjor que la imatge d'homogeneïtat i mida que ofereix el mercat convencional. A més les fruites i verdures ecològiques com que no fan servir adobs químics absorbeixen menys aigua i no es fan tan grans.</p>	<p>Moltes vegades aquest pitjor aspecte es devia a les dificultats d'un mercat amb poca demanda, p.e. els herbolaris no tenien càmeres frigorífiques no neveres per conservar-les en bones condicions. Avui dia això ja no passa i trobem a les botigues i supermercats aliments ecològics ben frescos.</p> <p>Un altre factor és que la fruita convencional porta tractaments amb ceres per fer-la més brillant que estan prohibits en la fruita ecològica. Aquest tractaments sovint incorporen fungicides. Respecte a la mida, els aliments ecològics contenen menys aigua i són més rics en matèria seca que és on són els nutrients.</p>	
<b>Només és una moda</b>	<p>És veritat que hi ha persones que consumeixen aliments ecològics perquè actualment menjar sa és una preocupació de bona part de la població i algunes empreses ofereixen línies dels seus productes amb certificació ecològica, com moltes multinacionals de l'alimentació.</p>	<p>La major part de les persones consumidores d'aliments ecològics són un públic fidel. Alguns fa molts anys que els consumeixen. Això permet explicar que el consum d'aliments ecològics hagi anat creixent i aquest creixement es mantingui al llarg dels anys.</p>	

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>No tenen més bon gust/ no són més saborosos</b>	El gust d'un aliment depèn de molts factors. Hi ha aliments on resulta difícil concloure si hi ha diferències en el gust si són ecològics o convencionals.	En general, els aliments ecològics tenen més sabor i millor aroma que els aliments convencionals, ja que utilitzen varietats locals tradicionals, més adaptades al terreny, que es cullen quan han assolit la seva maduresa, cosa que augmenta el contingut en substàncies aromàtiques, sucres i nutrients en general.	<a href="https://www.agroecologia.net/wp-content/uploads/2020/03/folleto_ecocalidad-ed-2018-vdef.pdf">https://www.agroecologia.net/wp-content/uploads/2020/03/folleto_ecocalidad-ed-2018-vdef.pdf</a>
<b>Només hi ha fruites i verdures, no hi ha varietat d'aliments</b>	Potser les fruites i verdures són els aliments ecològics més coneguts i moltes persones inicien el seu consum comprant fruites i verdures.	Avui dia trobem una àmplia gama de productes ecològics tant d'origen vegetal com animal. Una mostra clara és la oferta que trobem en supermercats ecològics especialitzats i en les cooperatives de consum. A més, el sector ecològic ha estat pioner i ha ajudat a la incorporació de nous aliments a la dieta com derivats de la soja i altres proteïnes vegetals, llets vegetals, les algues, la quinoa i altres tipus de grans, etc.	

## 6. Sobre la seva capacitat per a alimentar el món

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<p><b>La producció ecològica no pot alimentar el món</b></p>	<p>Avui dia hi ha 733 milions de persones amb situació de fam al món i la xifra no para d'augmentar malgrat tot els avenços tècnics. La producció ecològica busca la sostenibilitat a llarg termini i per això el seu rendiment és més baix.</p>	<p>Malgrat tots els avenços de la producció convencional la fam al món augmenta cada any perquè no es tracta d'un problema agronòmic de capacitat de producció si no un problema polític de redistribució de recursos.</p> <p>Actualment ja hi ha estudis que demostren que amb producció ecològica es podria produir suficients aliments per a alimentar a tota la població mundial sempre que es produís un canvi de la dieta basat principalment en la reducció del consum de carn en els països rics.</p>	<p><a href="https://www.tierra.org/wp-content/uploads/2022/06/informe_la-urgencia-de-una-transicion-agroecologica-en-espana.pdf">https://www.tierra.org/wp-content/uploads/2022/06/informe_la-urgencia-de-una-transicion-agroecologica-en-espana.pdf</a></p> <p><a href="https://www.iddri.org/sites/default/files/PDF/Publications/Catalogue%20iddri/Etude/201809-ST0918EN-tyfa.pdf">https://www.iddri.org/sites/default/files/PDF/Publications/Catalogue%20iddri/Etude/201809-ST0918EN-tyfa.pdf</a></p> <p><a href="https://www.fibl.org/en/info-centre/news/organic-equals-conventional-agriculture-in-the-tropics">https://www.fibl.org/en/info-centre/news/organic-equals-conventional-agriculture-in-the-tropics</a></p> <p><a href="https://www.oia.com.ar/index.php/puede-la-agricultura-organica-alimentar-al-mundo/">https://www.oia.com.ar/index.php/puede-la-agricultura-organica-alimentar-al-mundo/</a></p>

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>La producció ecològica té un baix rendiment</b>	Tot i que és cert que la producció ecològica pot tenir rendiments més baixos inicialment i que pot requerir més mà d'obra i recursos, aquesta percepció no és completament exacta, amb pràctiques sostenibles com ara la rotació de cultius i la reducció del malbaratament, l'agricultura ecològica pot ser molt eficient a llarg termini.	Amb el temps, els rendiments de l'agricultura ecològica poden igualar o fins i tot superar els de l'agricultura convencional a causa de la millora de la salut del sòl i les pràctiques de maneig sostenible. L'agricultura ecològica millora la resiliència dels sistemes agrícoles davant de plagues i malalties, cosa que contribueix a una producció més estable. A més, l'ús de tecnologies innovadores pot augmentar significativament els rendiments sense comprometre la sostenibilitat.	<a href="https://www.biodiversidadla.org/Noticias/Segun_un_estudio_la_agricultura_ecologica_si_puede_competir_con_la_agricultura_convencional">https://www.biodiversidadla.org/Noticias/Segun_un_estudio_la_agricultura_ecologica_si_puede_competir_con_la_agricultura_convencional</a>  <a href="https://derechoalimentacion.org/noticias/visibilizar-y-enfatizar-el-potencial-de-la-produccion-ecologica">https://derechoalimentacion.org/noticias/visibilizar-y-enfatizar-el-potencial-de-la-produccion-ecologica</a>
<b>No es poden conrear a gran escala</b>	La producció ecològica es basa en imitar el que passa en els ecosistemes naturals afavorint la biodiversitat. Per això moltes de les finques ecològiques són un mosaic de diferents conreus i no hi ha les grans extensions dels monocultius.	Avui dia hi ha exemples de cultiu d'aliments ecològics a gran escala. Per exemple, a Catalunya el 50% de les vinyes ja es conreen de forma ecològica. Al món es conreen gairebé 100 milions d'hectàrees de cultius ecològics, 3 milions dels qual a Espanya (el 12% de la superfície total conreada).	<a href="https://www.prodeca.cat/ca/actualitat/la-produccio-agraria-ecologica-catalunya-torna-sumar-records-historics">https://www.prodeca.cat/ca/actualitat/la-produccio-agraria-ecologica-catalunya-torna-sumar-records-historics</a>  <a href="https://agroecologia.net/estadisticas-de-produccion-ecologica-en-espana-2023/">https://agroecologia.net/estadisticas-de-produccion-ecologica-en-espana-2023/</a>  <a href="https://www.ifoam.bio/sites/default/files/2025-02/Global%20Organic%20Market%20Overview_o.pdf">https://www.ifoam.bio/sites/default/files/2025-02/Global%20Organic%20Market%20Overview_o.pdf</a>

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>No es poden controlar les plagues sense plaguicides químics</b>	<p>El pesticides químics són molt eficients eliminant les plagues de forma ràpida. Molts agricultors s'han acostumat a fer-los servir malgrat els inconvenients que suposen tant per la seva salut com pel medi ambient.</p>	<p>La millor forma i més sostenible de controlar les plagues és aprendre a conviure-hi per tal que el propi ecosistema les controlï a uns nivells que no suposin un perill per als conreus. Hi ha moltes tècniques que permeten augmentar la presència de depredadors naturals de les plagues limitant l'ús de productes, ja siguin químics o naturals. És el que es coneix com a control integrat de plagues i hi ha molts productors que els fan servir de forma satisfactòria, entre ells tots els productors ecològics.</p> <p>L'ús de pesticides provoca l'aparició de plagues superresistents. A la vegada té un efecte rebot que fa que les plantes siguin més susceptibles a altres plagues.</p>	
<b>L'agricultura ecològica no fa servir tecnologia</b>	<p>Sovint s'ha associat a la producció ecològica amb un retorn al passat i per tant contrària a la tecnologia. És veritat que aprofita molts dels coneixements ancestrals que encara avui dia funcionen i són útils</p>	<p>Les limitacions en l'ús de productes químics ha afavorit el desenvolupament de tecnologies com per exemple el desherbatge tèrmic o el control integrat de plagues.</p>	

## 7. Sobre la confiança en la certificació

	Què pot tenir de cert	Per què no és una afirmació correcta	Per saber més
<b>L'ecològic no és diferent del convencional</b>	El fet que hi hagi moltes certificacions diferents aplicades al productes alimentaris amb un grau de rigor molt diferent provoca una gran confusió entre les persones consumidores que posen tot dins de mateix sac i desconfien.	La producció ecològica és l'únic sistema productiu emparat per un reglament europeu que incorpora tot un sistema de control als productors ecològics. Aquest sistema incorpora visites anuals a les finques, visites no programades i recollides de mostra per a anàlisis. No es pot posar en l'etiqueta d'un producte d'alimentació que es ecològic, biològic o orgànic si no ho és de debò i està sotmès al sistema de control.	<a href="https://etselquemenges.cat/especialista/ccpae/certificacio-ecologica">https://etselquemenges.cat/especialista/ccpae/certificacio-ecologica</a>
<b>Només és marketing</b>	Algunes empreses fan servir la demanda dels productes ecològics per afavorir la seva reputació oferint línies de productes ecològics.	Malgrat que hi ha grans empreses que s'han apuntat a la producció ecològica per un rentat de cara, la major part dels operadors ecològics són productors que volen fer bé les coses. Darrera la producció ecològica hi ha moltes empreses familiars, especialment a Catalunya.	
<b>No hi ha certificacions fiables</b>	Hi ha moltes "certificacions" que realment no són fiables. A vegades és la pròpia empresa que fa servir un logo o segell que no vol dir res.	La certificació ecològica es fiable i cada any es detecten frau i males pràctiques entre els productors, als quals se'ls retira la certificació. Això és un indicador de que el sistema funciona	<a href="https://agricultura.gencat.cat/web/content/03-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/consum/dip-tic_etiquetatgegarantiaalimentseco.pdf">https://agricultura.gencat.cat/web/content/03-agricultura/pae/publicacions-material-referencia/consum/dip-tic_etiquetatgegarantiaalimentseco.pdf</a>

QUE L'ALIMENTACIÓ  
ECOLÒGICA  
T'ACOMPANYI

# Ecopagès

Aquest document ha estat elaborat per l'associació Vida Sana i impulsat pel Grup de Treball de promoció de l'alimentació ecològica de l'Acord de Ciutat per l'Estratègia d'Alimentació Saludable i Sostenible Barcelona 2030 i està finançat a través de l'Oficina Conjunta de l'Alimentació Sostenible formada per la Generalitat, l'Ajuntament de Barcelona i el Pla Estratègic Metropolità de Barcelona.

El Grup de Treball de promoció de l'alimentació ecològica està format per l'Associació Vida Sana, Unió de Pagesos, XAMEC (Xarxa Agroecològica de Menjadors Escolars de Catalunya) i la publicació BioEcoActual. Així mateix, té el suport de l'Aliança Fulla Verda formada per les principals entitats del sector de l'alimentació ecològica de Catalunya.