

EVOLUCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN 1940-1990.

“Estudio realizado sobre trabajadores de Roca Umbert”



NOMBRE: CAMILA RICHARD JIMÉNEZ

COORDINACIÓN: JOAN GARCÍA

CURSO: 2006-2008

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN BACHILLERATO CIENTIFICO

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Historia de España.....	5
3. Historia de Cataluña.....	8
a. Cataluña durante la guerra civil	
b. Franquismo	
c. Transición democrática	
d. Desarrollo autonómico	
4. Historia de Granollers	12
5. Roca Umbert/ Fábrica de las Artes	15
a. En la antigüedad (1940)	
b. En la actualidad (1990)	
c. Misión	
d. Organización	
6. La Alimentación.....	22
a. Alimentación y Salud	
b. Pirámide Nutricional	
c. Consejos Alimenticios	
d. Alimentación, Evolución desde 1940 a 1990	
e. Consumo de alimentos y nutrientes en España (1940-1990)	
7. Alimentación Fábrica Roca Umbert.....	39
a. Desarrollo de Entrevistas	
b. Análisis de las entrevistas	
8. Conclusión.....	43
9. Bibliografía.....	45
10. Anexos.....	46

1.- INTRODUCCIÓN

La alimentación es un complejo fenómeno, en el que incluyen los aspectos biológicos, nutricionales y socioculturales. Las significativas transformaciones económicas, demográficas y sociales y culturales, relacionadas con los procesos de urbanización, industrialización, las modificaciones en los ritmos de trabajo, la incorporación de las mujeres al trabajo externo remunerado, el aumento de la escolarización, la transformación en los sistemas de distribución y comercialización, los nuevos modelos alimentarios y la creciente población inmigrante, han implicado considerables modificaciones en la estructura de la dieta y del consumo alimentario español.

El estudio sobre el sistema alimentario español, entre los periodos estudiados, permiten realizar una valoración de los aspectos mas significativos del cambio y evolución en el comportamiento alimentario de los ciudadanos españoles.

Ciertos aspectos de esta evolución, como puede ser el descenso del módulo alimentario, proporción de la renta destinada a la alimentación, son realmente positivos; sin embargo, otros, no son relacionados con nuestro modelo dietético, sino también con nuestro estilo de vida, se han asociado a un incremento de nuevos problemas sanitarios, como la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer, etc., hoy en día reconocidos como enfermedades características de las sociedades de la abundancia.

En un principio, la decisión del tema de mi trabajo no pertenecía al contenido de éste, debido a diferentes problemas con las plazas en el departamento, en el cual yo quería realizar mi trabajo, de una manera tuve que asociarme al de tecnología, que aunque no tuviera mucho que ver con mi bachillerato de ciencias de la salud, con mi tutor decidimos un tema, el cual fuese lo más parecido al que yo tenía pensado anteriormente.

Los temas a investigar de la Fábrica Roca Umbert eran varios, pero el que más me interesó fue el de la alimentación de sus trabajadores, tomando como referencia los años 1940 y 1990, para así poder concluir como evolucionó durante este período, y poder conseguir testimonios de los propios trabajadores que vivieron en esta época tan difícil, por lo tanto el papel de la fabrica es muy importante, ya que fue el pilar fundamental para la investigación. Me contaron sus testimonios, vivencias y todo lo que habían pasado durante esos años, enfocándose en la alimentación de los años. Contactar con ellos no fue tan fácil, la mayoría ya mayores de edad, no estaban capacitados para realizar una entrevista o simplemente poder localizarlos era imposible.

La alimentación para mí, es un tema que hoy en día da mucho que hablar, por lo tanto el darme el trabajo de investigar las causas, consecuencias y evolución de ésta durante el siglo XX, me pareció bastante interesante.

El trabajo puede dividirse en tres partes. La primera de ellas, es centrarme en la situación histórica de España, Cataluña y Granollers, explicando los acontecimientos que pasaban, que de una manera estaban relacionadas con la alimentación, la segunda es contar la historia de la fábrica Roca Umbert y de sus trabajadores, misión, en la antigüedad y actualidad, y por último en la alimentación de la población española y mas detalladamente de la situación alimenticia que llevaban las familias en Granollers, tomando como referencia a 3 trabajadores de la fabrica Roca Umbert, que vivieron durante la difícil etapa del siglo XX.

Las dificultades que he encontrado en la realización del trabajo han sido, el contactar con trabajadores de la fábrica Roca Umbert, que teniendo una gran cantidad de ellos, sólo me he quedado con tres por diferentes motivos, muchos ya estaban fallecidos o era imposible localizarlos, otra es centralizarme en los periodos exactos de los años estudiados 1940-1990, habiendo mucha información de la alimentación fue muy difícil focalizarme únicamente durante estos años, lo que hizo un poco mas alargado el trabajo.

Finalmente, las hipótesis que me plantea este trabajo serían ¿Ha mejorado nuestra alimentación desde 1940 hasta 1990? ¿Podemos decir que hoy en día nos alimentamos de una manera segura y buena con respecto a años anteriores (1940)?, cabe destacar que el trabajo pertenece a parte de la evolución que vivimos dentro de nuestra sociedad, y que no acaba aquí, ya que cada día podemos darnos cuenta de las diferencias y del transcurso del cual somos protagonistas.

2.- HISTORIA ESPAÑA

Al siglo XX corresponden hechos importantes de los cuales España fue víctima, hubo grandes crisis económicas y una notable inestabilidad política, social y económica.

El 17 de julio de 1936 se sublevan las guarniciones del África Española, dando comienzo la Guerra Civil. España queda dividida en dos zonas: una bajo la autoridad del gobierno republicano y otra controlada por los sublevados, en la que el general Francisco Franco sería nombrado Jefe



Foto 1. Bandera de España

de Estado. El apoyo alemán e italiano a los sublevados, mucho más firme que el soporte de la Unión Soviética y México a la España republicana, y los continuos enfrentamientos entre las facciones republicanas, permitieron la victoria de los sublevados el 1 de abril de 1939.

La victoria del general Franco supuso la instauración de un régimen autoritario. El desarrollo de una fuerte represión sobre los vencidos, obligó al exilio a miles de españoles y condenó a otros tantos a la muerte o al internamiento en campos de trabajo. A pesar de que Franco mantuvo al país no beligerante en la II Guerra Mundial, su no disimulado apoyo a las potencias del Eje, condujo a un aislamiento internacional de carácter político y económico. No obstante, los condicionamientos de la guerra fría entre Estados Unidos y la Unión Soviética hacen que el régimen franquista sea tolerado por las potencias occidentales y finalmente reconocido por las mismas con lo cual finaliza el aislamiento.



Foto 2. Bombardeos sobre Madrid. 1938

Se firman acuerdos con Estados Unidos permitiendo la instalación de bases militares conjuntas hispano-norteamericanas en España. En 1956, Marruecos, que había sido protectorado español y francés, adquiere su independencia y se pone en marcha un plan de estabilización económica del país. En 1969, Franco nombra a Juan Carlos de Borbón, nieto de Alfonso XIII, príncipe de España, su sucesor a título de Rey. A pesar de que el régimen mantuvo una férrea

represión contra cualquier oposición política, el desarrollo industrial y económico español resultó muy importante durante la dictadura.

El dictador murió el 20 de noviembre de 1975. Juan Carlos I es proclamado rey dos días después. Se abre un periodo conocido como Transición. Culminará con el establecimiento de una Monarquía Parlamentaria en 1978, después de la renuncia a sus derechos históricos realizada por D. Juan de Borbón, padre del rey. Tras las primeras elecciones democráticas, Adolfo Suárez, del partido Unión de Centro Democrático (centro-derecha), fue elegido presidente de Gobierno. Lleva a cabo importantes reformas políticas e inicia las negociaciones para la entrada de España en la Comunidad Económica Europea. Dimite en 1981. Durante este periodo la banda terrorista vasca ETA comete un gran número de atentados, especialmente



Foto 3. Cartel del Referendo 1947

contra miembros del ejército y de las fuerzas de seguridad, así como otros de carácter indiscriminado. En la misma votación de investidura del sucesor de Suárez, Leopoldo Calvo Sotelo (UCD), el 23 de febrero (23-F), tuvo lugar un intento de golpe de Estado promovido por varios altos mandos militares.

El Congreso de Diputados es tomado por el teniente coronel Tejero. El intento fue abortado el mismo día, teniendo lugar la intervención del rey Juan Carlos en defensa del orden constitucional. En 1981 se firma en Bruselas el protocolo de adhesión a la OTAN, dando inicio al proceso de integración en la Alianza que termina en la primavera de 1982, durante el gobierno de UCD.

En las elecciones siguientes (1982), venció el Partido Socialista Obrero Español, con Felipe González como presidente de gobierno. Se mantendría en el poder durante las tres siguientes legislaturas. En 1986 se une a la, entonces, Comunidad Económica Europea y ese mismo año celebra un referéndum en el que se consulta al pueblo sobre la permanencia o no en la OTAN. El PSOE defendió el sí. En 1992, España aparece de forma llamativa en el escenario internacional con la celebración de los Juegos Olímpicos en Barcelona, la declaración de Madrid como Ciudad Cultural Europea y la celebración en Sevilla de la Exposición Universal EXPO 92.

Las elecciones de 1996 dieron la victoria al Partido Popular, con José María Aznar como presidente, cargo que ejerció durante dos legislaturas. Las

elecciones, el 14 de marzo del 2004 dan lugar a una nueva mayoría parlamentaria, del PSOE, que es el partido que gobierna en la actualidad.

3.- HISTORIA CATALUÑA

En Cataluña se van a vivir algunos de los grandes acontecimientos de la historia española durante el tercera parte del siglo XX.

a.- Cataluña durante la Guerra Civil

Tras la victoria electoral de las izquierdas en febrero de 1936, tuvo lugar en julio el fallido golpe de estado contra la República, que desembocaría en la guerra civil. La derrota de la rebelión militar en Cataluña supuso su incorporación al bando republicano.



Foto 1.- Huida de población Civil

El desarrollo de la guerra en Cataluña se caracterizó en una primera fase por una situación de doble poder: el nominal de la Generalidad y el real de las milicias populares armadas y el Comité Central de Milicias Antifascistas de Cataluña. Los enfrentamientos entre los partidos obreros fueron muy violentos y se saldaron con la derrota de la CNT-FAI y el POUM, sobre el cual el PSUC desató una fuerte represión. Esta situación se resolvería progresivamente a favor de la Generalidad, pero al mismo tiempo vería reducida su autonomía por el gobierno central. El esfuerzo bélico de la Generalidad se concentró en dos frentes: Aragón y Mallorca, siendo la segunda un verdadero fracaso. El frente de Aragón resistió con firmeza hasta 1937, cuando la ocupación de Lérida y Balaguer lo desestabilizó.

Finalmente las tropas franquistas rompieron en dos el frente republicano al ocupar Vinaroz, lo que aisló a Cataluña del resto. La derrota de los ejércitos republicanos en la batalla del Ebro supuso la ocupación de Cataluña entre 1938 y 1939 por las tropas franquistas, que suprimieron la autonomía e instauraron un régimen dictatorial, que supondría fuertes estragos contra el catalanismo y la cultura catalana.

b.- El Franquismo

El franquismo (1939-1975) supuso en Cataluña, como en el resto de España, la anulación de las libertades democráticas, la prohibición y persecución de los partidos políticos, la clausura de la prensa no adicta al régimen y la eliminación de las entidades izquierdistas. Además, se suprimieron el Estatuto de Autonomía y las instituciones de él derivadas, y se persiguió



Foto 2. España en periodos Franquistas

con sistematicidad la lengua y la cultura catalanas en muchas de sus manifestaciones públicas e incluso (en los primeros tiempos) privadas. A pesar de ello y por ejemplo, durante este periodo se permitió la publicación de varios millares de libros, con una tirada total de millones de ejemplares. Cualquier signo de resistencia fue suprimido con energía, en los primeros años se multiplicaron los campos de concentración donde los detenidos vivían en condiciones precarias, las cárceles se llenaron a reborar y miles de catalanes tuvieron que exiliarse.

Además, 4.000 catalanes fueron ejecutados entre 1938 y 1953, entre ellos el presidente de la Generalidad Lluís Companys, por mantenerse fieles a la legalidad republicana.

Tras la primera etapa de economía autárquica, en la década de los años 1960 la economía entró en una etapa de modernización agrícola, de incremento de la industria y recibió el impacto del turismo de masas. Cataluña fue también una de las metas del movimiento migratorio, que dio a Barcelona y a las localidades de su entorno un crecimiento acelerado. También se desarrolló fuertemente la oposición antifranquista, cuyas manifestaciones más visibles en el movimiento obrero fueron Comisiones Obreras, desde el sindicalismo, y el PSUC.

En la década de los años 1970, el conjunto de fuerzas democráticas se unificaron alrededor de la Asamblea de Cataluña. El 20 de noviembre de 1975 falleció el Jefe del Estado Español Francisco Franco, hecho que abriría un nuevo período en la historia de Cataluña.

c.- La Transición democrática

Con la muerte del general Franco, se inició el periodo conocido como transición democrática, a lo largo del cual se irían alcanzando las libertades básicas, consagradas por la Constitución española de 1978. En ella se reconoce la existencia de comunidades autónomas dentro de España, lo que da lugar a la formulación del Estado de las Autonomías.



Foto 3. "Misa en conmemoración a los 25 años de paz"

Tras las primeras elecciones generales, en 1977, se restauró provisionalmente la Generalidad, gracias al impulso del Rey, al frente de la cual se situó Josep Tarradellas, tras declarar su adhesión a éste, y que componían representantes de las fuerzas más relevantes en aquel momento.

En 1979, se aprobó finalmente un nuevo Estatuto de Autonomía de Cataluña, netamente superior al de 1932 en algunos aspectos como enseñanza y cultura, pero inferior en otros como justicia, finanzas y orden público. En él, Cataluña se define como "nacionalidad", se reconoce el catalán como "lengua propia de Cataluña" y alcanza la oficialidad junto al castellano. Tras su promulgación, tuvieron lugar las primeras elecciones catalanas, que dieron la presidencia de la Generalitat a Jordi Pujol, de Convergencia i Unió, cargo que ostentaría, tras seis triunfos electorales consecutivos, hasta el año 2003.

d.- Desarrollo autonómico

A lo largo de los años 1980 y años 1990 se desarrollaron diferentes aspectos de la construcción autonómica, entre ellos el despliegue de la policía autonómica, los Mozos de Escuadra, la creación de la administración comarcal y el Tribunal Superior de Justicia de Cataluña. También se desarrolló la Ley de Normalización Lingüística, a fin de fomentar el conocimiento y el uso del

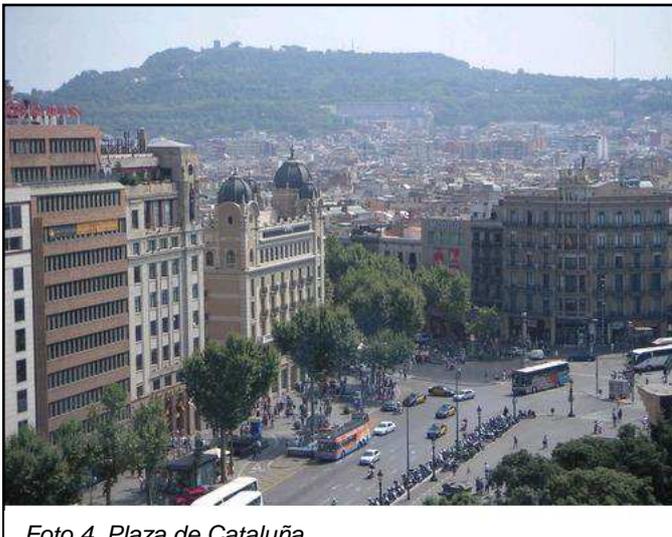


Foto 4. Plaza de Catalunya

and se crearon la Corporación Catalana de Radio i Televisión, los medios de comunicación, radio y televisión, de titularidad pública catalana.

El 5 de noviembre de 1992, España ratificó en Estrasburgo, la Carta europea de las lenguas regionales o minoritarias, por la que adquiere entre otros, el compromiso de reconocerlas, respetarlas y promoverlas.

En 1992 Barcelona celebró los Juegos Olímpicos, que sirvieron para dar a Cataluña y a España un reconocimiento internacional. A lo largo de la década de los años 1990, la ausencia de mayorías absolutas en el gobierno español apenas contribuyó a ampliar las competencias autonómicas, a pesar del apoyo de CIU al último gobierno de Felipe González (1993-1996) y al primero de José María Aznar (1996-2000).

4.- HISTORIA GRANOLLERS

Durante la Segunda República, la ciudad vivió un proceso de cambio social y político general, con algunos acontecimientos

especiales como los Hechos de Octubre de 1934. La Guerra Civil (1936-1939) también se vivió con mucha dureza: hubo cuatro bombardeos de la aviación italo germana, el primero de los

cuales, el 31 de mayo de 1938, causó centenares de heridos, muertos y muchos estragos. Uno de los hechos más destacados de la posguerra es la celebración de la primera Feria de la Ascensión en 1943, y que con los años sobrepasó el ámbito local. Son años de carencias y de recesión económica y no es hasta 1952 que se suprime el racionamiento de los productos de primera necesidad.

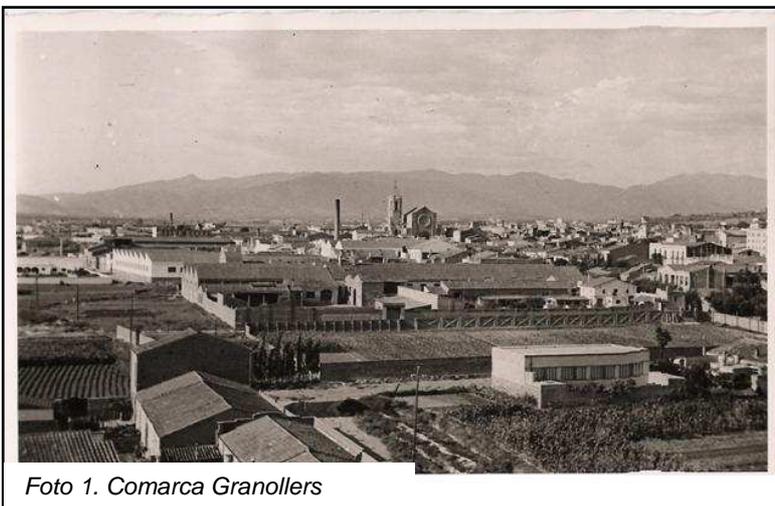


Foto 1. Comarca Granollers

Entre 1956 y 1975 hubo un crecimiento demográfico muy destacado, a causa principalmente de la inmigración y del aumento de la natalidad, que propició un importante incremento del parque de viviendas y el desarrollo de la trama urbana. Por otro lado, la crisis del sector textil de mediados de los años 60 dio paso a una industria mas diversificada, una de las características destacadas de la economía granollerense.

La muerte del general Franco, en noviembre de 1975, conllevó la legalización de diferentes partidos políticos que concurrirán en las primeras elecciones generales de 1977, primero, y en las municipales de 1979, después. El ganador fue Rafael Ballús, del PSC, que será alcalde hasta 1986, cuando será substituido por Josep Pujadas. En 1988 se constituye en Granollers el Consejo Comarcal, el primer presidente del cual fue Josep Serra Tusell, de CiU. A principios de los años 90 tiene lugar el derrumbamiento de la antigua fundición de Can Trullás y el cierre definitivo de la fábrica de Roca Umbert, las naves de la cual serán cedidas al Ayuntamiento. En 1991 se inauguran dos instalaciones deportivas destacadas: el Circuito de Cataluña y el Palacio de deportes, sede de la competición de balonmano de los Juegos Olímpicos de 1992.

Este mismo año, en el mes de mayo, se produce una moción de censura que convierte Josep Serra Tusell en alcalde de Granollers. Las elecciones municipales de 1995 ganadas por Serra Tusell obligan a hacer un pacto de gobierno tripartito CiU, PSC y ERC. En estas mismas elecciones también obtienen representación el PP y IC-EV.



Foto 2. "La Porxada"

Los comicios municipales de 1999 dan ganador al PSC, con una lista encabezada por Josep Pujadas, que acuerda con ERC un pacto para la legislatura 1999-2002.

El resultado de las elecciones municipales de junio de 2003 conducen a repetir el pacto PSC-ERC pero en esta ocasión con la suma de IC-V. Josep Pujadas es de nuevo elegido alcalde de la ciudad, cargo que ejerce hasta el 31 de enero de 2004, cuando deja la Alcaldía para formar parte del nuevo gobierno de la Generalitat. Desde el 12 de febrero de 2004, Josep Mayoral es el alcalde de la ciudad.

Una de las características fundamentales de Granollers ha sido y continúa siendo su tradicional mercado del jueves. Actividad inseparable del desarrollo logrado. La inmejorable situación, como tantas veces hemos dicho, configuró la villa como un lugar de paso apto para todo tipo de transacciones.



Foto 3. Mercado del jueves

En lógica correspondencia a su papel centrar, el comercio adquirido un protagonismo relevante. El mercado ha sido el respaldo de la fructífera y enriquecedora actividad mercantil posterior. La formación de la villa medieval estuvo íntimamente ligada a la función del mercado, documentado ya en el año 1040, y que de una forma interrumpida, se ha venido celebrando hasta la

actualidad. Lejos de representar un inconveniente para el comercio local ha

sido la causa de su beneficio, ya que con una concurrencia tan numerosa el negocio se hacia mas provechoso.

A finales del año 1940, el mercado se había trasladado a la plaza de Barangé, y más tarde a la calle de Agustín Viña mata.

Poco a poco los comerciantes van a empezar a desaparecer de aquellas concentraciones.



Foto 4. Mercado del jueves

Los tratos ya no se hacían sobre el terreno, sino directamente con los matadero, responsables de la distribución y comercialización subsiguiente.

Eran los grandes mercados centrales especializados los que fijaban precios, en el año 1967 se suprimieron los mercados bovinos y porcinos.

A medida que la sociedad se iba industrializando y la agricultura y ganadería acontecían una actividad marginal y minoritaria, el mercado del jueves cambiaba también, su fisionomía.

Se transformaba, sin desaparecer, en un gran mercado urbano, donde los productos manufacturados acaparaban toda la oferta.

Y desde ahí, del 11 de noviembre de 1989 se celebra un nuevo mercado semanal, los sábados, en el barrio de Can Bassa, con una cincuentena de paradas ambulantes, también esta el del jueves en la comarca de Granollers.

5.- FÁBRICA ROCA UMBERT

a.- En la antigüedad

El origen de la fábrica Roca Umbert se remonta al año 1871, en Sant Feliu de Codines, donde Josep Umbert i Ventura (1844-1917) puso en marcha una fábrica textil, que sólo cinco años más tarde amplió, adquiriendo unos terrenos en Palou.

El crecimiento industrial y la rápida consolidación del sector textil catalán hicieron triplicar en poco tiempo la producción de la empresa. Por ello, en 1904 se construyó la que hoy en día conocemos como la fábrica Roca Umbert en Granollers, donde se instalaron telares.

En el año 1912 se adquirió una cuadra en Sants, y, en 1915, una sección de hilados en Monistrol de Montserrat.

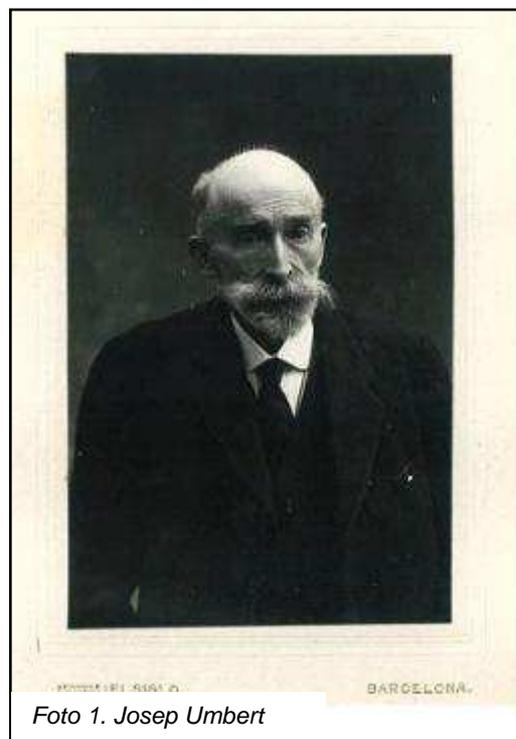


Foto 1. Josep Umbert

A la muerte de su fundador (año 1917), sus familiares continuaron con la dirección y la propiedad de la empresa. Además de la planta de Granollers, mantenían otras en producción en Sant Feliu de Codines, Monistrol, Ripollet y almacenes y oficinas en Barcelona. Su principal producción eran las pisanas (tejido de hilo o algodón con tafetán y de diversos colores, utilizado para la confección de ropa para vestidos de mujer y de niños), planchas azules y vichies.

En 1936 la empresa es incautada por los obreros y toma el nombre de Espartacus. En enero de 1939 sufrió una enorme destrucción debida a un incendio provocado. Pero lentamente se fue recuperando.

En la década de los 50 se construyó la Térmica, un espacio que permitía la autonomía en cuanto al suministro eléctrico, ya que las constantes restricciones de esta energía obligaban a la fábrica a parar su producción a menudo. Durante esta etapa se inicia la modernización de la industria.

Se fabrican gran cantidad de tejidos, entre los cuales destacan las piezas de algodón, las batas, los juegos de mesa, las sábanas, la ropa militar, la ropa tejana...etc.

El primer turno era de las 5 a las 9 de la mañana y de la 1 a las 5 de la tarde; a menudo los obreros hacían otros trabajos en otras empresas entre turnos para conseguir aumentar los ingresos familiares.

Roca Umbert fue una fábrica ejemplar por lo que a asumir compromisos sociales alejados de sus obligaciones legales se refiere: en el año 1933 se creó la Casa Cuna, que primero estuvo regentada por monjas josefinas y más tarde por personal contratado. Los hijos y las hijas de las madres trabajadoras se podían beneficiar de este servicio hasta la edad de los 5 años.



Foto 2. Fábrica Roca Umbert

También crearon el Cosidor (costurero), un espacio donde podían ir a formarse las trabajadoras solteras y en el que se les enseñaba a coser, a planchar y a ser amas de casa. Fue hacia los 60 que la fábrica integró a nuevos obreros procedentes de la primera gran ola migratoria del resto del Estado.

La fábrica Roca Umbert destacaba por la gran calidad de sus tejidos. Ello se debía a que en una sola empresa se unificaba todo el proceso de producción de la tela (abatanar, hilar, urdir, tejer, teñir y el control del acabado de las piezas) hasta su comercialización.

En 1971 se cierran las naves de Sant Feliu de Codines y sus propietarios se acogen al Plan de Reestructuración Textil. Cinco años después, el 1976, se inicia el traslado de la hilatura de Granollers a La Batllòria (Sant Celoni), donde se construye un nuevo edificio de 9.000 m².

El segundo plan de reestructuración se llevó a cabo en 1978 y supuso el despido de 450 personas. Éste es un período especialmente interesante por lo que respecta al ámbito sindical, ya que se produjeron las primeras grandes huelgas en la ciudad. A causa de los cambios en las necesidades de la economía globalizada, la fábrica cerró sus puertas en 1991.

El movimiento de las lanzaderas, el sonido de los telares, los colores de los pigmentos para teñir, el humo de la chimenea y el gesto apresurado de las trabajadoras llenaban el día a día de este espacio.



Foto 3. Fabrica de las Artes

CRONOLOGÍA

1880 Josep Umbert i Ventura inicia la actividad textil en Granollers

1904 Compra estos terrenos para construir una fábrica

1917 Muere Josep Umbert. Sus familiares continúan dirigiendo la empresa hasta su cierre definitivo

1933 Se crea la Casa Cuna, una guardería para los hijos de los/las trabajadores/trabajadoras de Roca Umbert

1936 La fábrica se colectiviza y toma el nombre de Espartacus

1939 La Guerra destruye gran parte de sus instalaciones

1950 Se crea la escuela de corte y confección, un espacio formativo para las mujeres

1952 Se construyen nuevos edificios

1956 Se retoma la modernización de la fábrica

1960 Granollers se convierte en el primer centro algodnero del Valles

1975 Se traslada parte de la tejeduría a La Batllòria

1978 Se cierra la hilatura de la fábrica

1982 El Instituto Catalán del Sol compra parte de los terrenos ocupados por Roca Umbert. Se empieza la urbanización de Tres Torres

1991 El 30 de junio se paran definitivamente las máquinas

1993 Las instalaciones pasan a ser propiedad municipal

2003 Se aprueba el Plan de Usos del proyecto Roca Umbert Fábrica del Arte

2004 Se aprueba el Plan Director del proyecto

2005 Se inaugura la Biblioteca Roca Umbert, que junto con el CTUG son los dos primeros equipamientos de Roca Umbert – Fábrica de les Artes

b.- En la actualidad

Roca Umbert Fábrica de las Artes es el proyecto que ha puesto en funcionamiento el Ayuntamiento de Granollers que reconvierte un recinto fabril, con un espacio de 20.000 m².



Foto 4. Roca Umbert, Instalaciones

En el núcleo de la ciudad, en un gran centro cultural con finalidades productivas, formativas y de difusión de la creación artística. En el plano se pueden ver todos los equipamientos que configuran este gran centro cultural, algunos de los cuales ya están en funcionamiento.

Es el proyecto que ha puesto en funcionamiento el Ayuntamiento de Granollers que reconvierte un recinto fabril, con un espacio de 20.000 m² en el núcleo de la ciudad, en un gran centro cultural con finalidades productivas, formativas y de difusión de la creación

artística.

En enero del 2003, el Pleno del Ayuntamiento aprobó el Plan de Usos de este proyecto; en noviembre del 2004, la Junta de Gobierno Local refrendó el Plan Director Arquitectónico del mismo es uno de los objetivos prioritarios del Plan de Actuación Municipal 2003-2007 y se esta llevando a cabo mediante planes de actuación.

Esta iniciativa queda concretada con la creación y puesta en funcionamiento de una serie de equipamientos culturales que conviven en un espacio delimitado, el recinto Roca Umbert. La singularidad y la innovación de proyecto provienen justamente de esta convivencia en un mismo lugar de artistas y de profesionales de la cultura, de la comunicación y de las tecnologías de la información, lo que permitirá la cooperación entre ellos y el intercambio constante de conocimientos y prácticas.



Foto 5. Roca Umbert

El estar tan cerca los unos de los otros suscitará una interacción fácil y viable y ello, al mismo tiempo, servirá como estímulo para la investigación y la experimentación conjunta en el campo de la creación y las manifestaciones artísticas. Un centro que se basará en el federalismo cultural para organizar un proyecto común, el de fábrica de las artes, y, a la vez, para dejar macerar los variados proyectos respetando sus identidades y personalidades propias; pero, eso sí, con unos compromisos comunes: poner en común los



Foto 6. Oficinas Roca Umbert

recursos, compartir producciones fruto de colaboraciones, demostrando la capacidad cooperativa de las artes y convirtiendo Roca Umbert en un ejemplo de barrio de las artes integrado en la ciudad; desarrollando un modelo, pequeño y humilde, de distrito cultural con intención de hacer vivir la cultura y las artes, con voluntad de compartir la construcción de la ciudad con la gente, con el ánimo de incorporar a las nuevas generaciones.

Siguiendo el ejemplo de otras experiencias similares en Europa, Roca Umbert Fábrica de las Artes intenta dinamizar el territorio en el que desarrolla su actividad y pone el acento en su especialización para llegar a ser un polo de atracción de actividad relacionada con las industrias de la creatividad.

De este proyecto también cabe destacar el plan urbanístico en que se inscribe: la apertura y la urbanización de los espacios del recinto permitirán que Granollers gane nuevas calles y plazas peatonales y disponga de un nuevo aparcamiento subterráneo. Tiene una variedad de equipamientos que lo conforman, algunos de los cuales están en continuo funcionamiento como la Biblioteca y el Centro Tecnológico y Universitario), (Centro de Cultura Popular y Tradicional, Bucs musicales y Bar de Roca Umbert); y los demás están en diferentes etapas de su proceso de desarrollo.

c.- La misión de la fábrica

La misión de Roca Umbert Fábrica de las Artes es promover las condiciones necesarias para universalizar el acceso a la creación artística y encauzar su difusión y divulgación. Esta función se concretiza con el fomento del encuentro y el diálogo entre creadores y ciudadanía; o sea, el acercamiento de los ciudadanos a los territorios de la creación y la producción artística.



d.- Organización de la fábrica

Roca Umbert Fábrica de las Artes es un proyecto público de liderazgo municipal en el que otras instituciones, como la Generalidad y la Diputación de Barcelona, tienen una creciente implicación, así como los agentes profesionales que progresivamente van incorporándose al proyecto.

6.- ALIMENTACIÓN

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de los alimentos. La nutrición es el proceso en el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, incorporándose al organismo de los seres vivos, que deben comer sano y observando la nutrición. Por extensión, se llama alimentación al suministro de energía o materia prima necesarios para el funcionamiento de ciertas máquinas.



a.- Alimentación y salud

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada.

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra. Estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida.



Los seres vivos necesitamos, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y la moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna urbana es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.

Ya desde hace 2400 años, se conocía la relación entre la alimentación y la salud: Hipócrates decía que nuestra alimentación era nuestra medicina. Es bien sabido que los factores alimentarios están asociados a enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, la obesidad y otras. La ingesta de demasiados ácidos

grasos saturados y colesterol puede provocar arteriosclerosis. En contrapartida, en el siglo XX se demostró el vínculo que hay entre las carencias alimentarias y las enfermedades graves. Estas diferentes formas de malnutrición siguen siendo, aún ahora, problemas de salud pública.

Por esta razón es recomendable comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales. Los jarabes o pastillas de vitaminas no pueden sustituir una alimentación variada y completa que contiene todas las vitaminas y minerales necesarios.

Los propósitos de la alimentación pueden ser varios, pero los principales se pueden resumir de acuerdo a cuatro objetivos principales: El aporte energético, el plástico, el regulador y el aporte de reserva.

- El aporte energético es el principal propósito de la alimentación para cualquier ser humano y para cualquier actividad que se desempeñe. Los aportes de hidratos de carbono, proteínas y grasas deben estar dados en cantidad, calidad y proporción adecuados. A través de esto, lo que se logra es el correcto funcionamiento del sistema metabólico.
- EL aporte plástico es cumplido cuando hay una adecuada incorporación de proteínas y ciertos minerales. Las proteínas son parte básica de la estructura de toda célula viviente y ejercen la función indispensable de construcción de tejidos. Dentro de los minerales a tener en cuenta, debemos mencionar el calcio, quien como elemento plástico cumple un papel fundamental en la contracción muscular y en la transmisión de los impulsos nerviosos. Por último, las grasas también intervienen en la función plástica para con el sistema nervioso.
- También tenemos el aporte regulador que viene dado generalmente por la incorporación al organismo de vitaminas y minerales. En el caso de las vitaminas, funcionando como catalizadoras de las reacciones bioquímicas permitiendo la liberación de energía.
- Finalmente está el aporte de reserva, y teniendo en cuenta que hidratos de carbono y grasas son las principales fuentes de energía, se presupone el almacenamiento de estos substratos en el organismo para colaborar en el metabolismo energético a la hora de un esfuerzo. Las grasas son fácilmente acumulables, por tanto no presentan problemas de almacenamiento ni disponibilidad. Todas las personas cuentan con

un porcentaje de grasas considerable comparativo con su peso, aproximadamente un 11% del peso de una persona en buen estado físico que desarrolle actividad en forma cotidiana. logramos, para una persona de 70 kilogramos de peso) Los hidratos de carbono son acumulados como glucógenos por el hígado y músculos, pero no superan el 0,5% del peso total del individuo (500 gramos en una persona de 70 Kg. de peso.) Este glucógeno se va metabolizando a glucosa y así convirtiéndose en energía. Por esta causa aparece la fatiga muscular después del gasto excesivo de glucógeno después del ejercicio.

Todo lo antes mencionado se debe a los cuatro principales objetivos que tiene la alimentación, y podemos definir las necesidades diarias de los diferentes sustratos.

En la actualidad, uno de los problemas que se nos presentan es la vida sedentaria, puesto que las obligaciones diarias no dejan demasiado espacio para poder llevar a cabo la práctica de alguna actividad deportiva. Por consiguiente debemos aprovechar cualquier situación cotidiana que nos permita estar más tiempo en movimiento, como ser: subir escaleras, ir andando al trabajo, o dar uso a ciertos aparatos instalados en casa que cumplen función de perchero.



b.- La pirámide nutricional

La pirámide nutricional es una guía visual útil para seguir una dieta equilibrada. En la cima están los alimentos que deben consumirse en menos cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben consumir principalmente (frutas y verduras, hidratos de carbono y agua).

La pirámide nutricional, creada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), data de 1992 y desde entonces ha sido revisada y actualizada por varios investigadores (Walter Willett y Meir Stampfer en 2006), dando lugar a ciertas variaciones importantes como la de añadir el ejercicio físico regular como base, recomendar complementos vitamínicos para todos o aconsejar pequeñas dosis de alcohol diarias, además de sugerir un aumento del consumo de aceites vegetales crudos y una disminución drástica de los hidratos de carbono refinados, tales como el arroz o el pan blancos.

Son 5 grupos básicos y uno accesorio:

Grupo almidones: abarca cereales, legumbres, pastas y son la principal fuente de energía. Aportan fibra, minerales y vitaminas del complejo B.

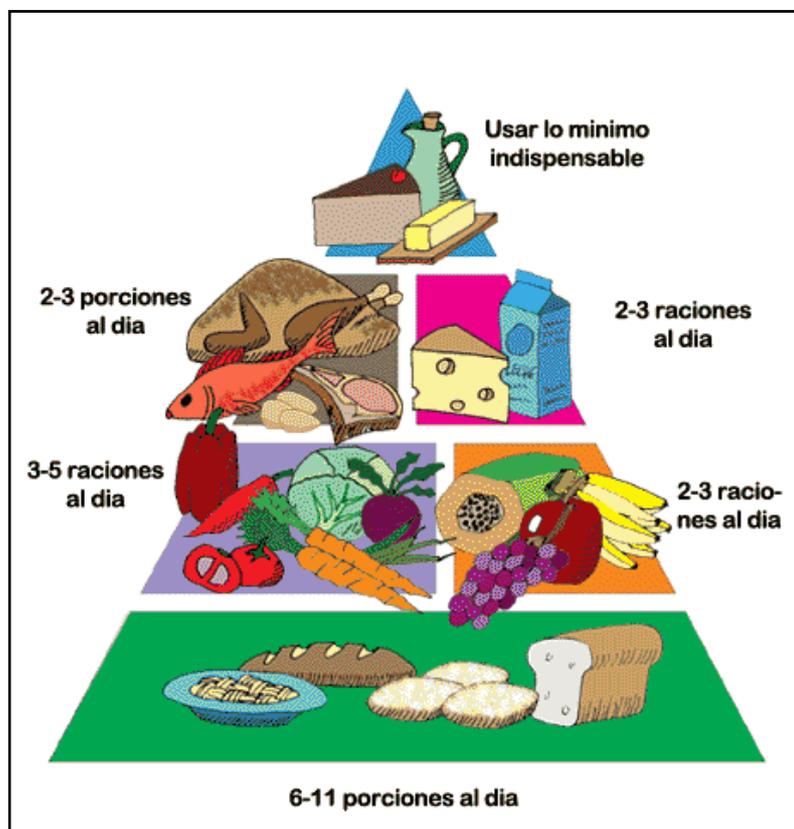
Grupo frutas y verduras: aportan fibras, antioxidantes, vitaminas y minerales para regular nuestro organismo. Cuánto más variedad de color haya en cada comida, incorporará más vitaminas.

Grupo carnes, queso, huevo, legumbres: estos alimentos aportan proteínas de buena calidad, hierro, grasas omega 3 en pescados, calcio en quesos. Elegir carnes y quesos de bajo contenido graso y 2 yemas semanales.

Grupo lácteos: abarca leche, yogur, leche cultivada que son importante fuente de calcio, vitaminas A y D, proteínas de alto valor nutricional.

Grupo grasas: tienen alta concentración de calorías, consumir lo menos posible: aceite, margarina, mayonesa, semillas, frutas secas, palta, manteca, crema de leche

Grupo accesorio: completan la alimentación: jugos, gaseosas, infusiones, endulzantes, especias, condimentos, golosinas, dulces compactos.



c.- Consejos alimenticios

Para que sigamos una alimentación, sin sufrir ningún tipo de alteración en nuestro organismo de problemas de obesidad o de anorexia debemos seguir los siguientes consejos:

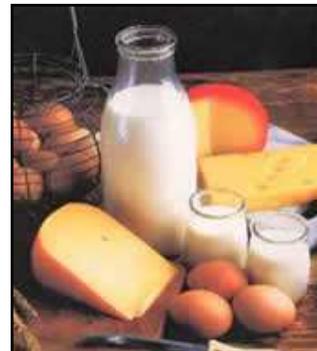
- Primero que todo debemos comer cuatro veces al día (desayuno - almuerzo - merienda - cena y en lo posible hacer colaciones a media mañana y tarde).

Muchas personas creen que para 'mantener la línea' o bajar de peso lo mejor es dejar de comer en algunos de los momentos del día o evitar la cena o el desayuno, lo cierto es que, con saltarse alguna de la comidas, no se logran los resultados esperados.

Es muy frecuente que al saltarnos o evitar alguna comida, a la siguiente comamos de más, y ese sobrante nuestro organismo lo almacene y se deposite como grasa. Es decir, nuestro cuerpo, si todos los días a una cierta hora nota que le falta energía, economiza, gasta menos y almacena el sobrante; y esos resultados se ven alrededor del abdomen, en la grasa abdominal.

Por lo tanto cuando necesitemos bajar de peso es mucho mejor disminuir la cantidad de alimentos que se comen que saltar alguna comida.

Si distribuimos la energía a lo largo del día con las cuatro comidas nuestro metabolismo se mantiene estable y no van a existir excesos de calorías para almacenar.



- Comer gran variedad de alimentos, ya que el consumo de alimentos variados asegura la correcta incorporación de vitaminas y minerales. Para mayor referencia, vea la pirámide nutricional.

- Trata de mantener el peso ideal, A la persona se le debe determinar la proporción de grasa que contiene su cuerpo para conocer su peso ideal. En el caso de los deportistas es aconsejable no sobrepasar un 15% de peso graso. Por ello siempre se recomienda que visite a su médico o nutricionista.



- Evitar los excesos de grasas saturadas, la hipercolesterolemia (tasa alta de colesterol en sangre) se va adquiriendo, en la mayoría de los casos a temprana edad. Para evitarla se recomienda:
 - Escoger carnes magras

- Comer pescados y aves
 - Moderar el consumo de huevos y vísceras (hígado, riñones, sesos, etc.)
 - Cocinar a la plancha, brasa, horno o hervir los alimentos en lugar de freírlos
 - Se puede consumir aceites vegetales (oliva, maíz, girasol)
 - Limitar el consumo de manteca o margarina.
 - Consumir lácteos descremados
 - Procurar consumir diariamente alguna porción de pescado, aunque sea enlatado.
 - Consumir, en lo posible diariamente, salvado de avena.
- Comer alimentos con suficiente fibra vegetal, hay que elegir alimentos que sean fuente de fibras vegetales y ricos en hidratos de carbono complejos
 - Pan
 - Verduras
 - Ensaladas
 - Cereales y legumbres
 - Frutas



- Es recomendable evitar el exceso de azúcar, pero esto no quiere decir suprimir, pero el aporte principal de carbohidratos se aconseja sea en base a:
 - Frutas
 - Cereales
 - Arroz
 - Pan
 - Galletas
 - Pastas alimenticias y farináceos

- A la vez, evitar el exceso de sal, ya que tan solo después de haber realizado un esfuerzo físico está justificado ingerir alimentos salados.



- Realizar actividad física acorde a su físico, edad y preferencias, según sea la edad correspondiente, sus gustos, la condición física, el trabajo, la disponibilidad de horarios, etc.

Estos son los principales consejos que se pueden dar para tener una alimentación como lo es la debida.

d.- La alimentación española

Evolución desde 1940 a 1990

La alimentación depende de la estructura económica, industrial, política y laboral de la población. Por consiguiente, cualquier cambio en uno de estos aspectos se refleja en la estructura del consumo. Factores como el descenso del crecimiento vegetativo de la población, la reducción del tamaño de las familias, la participación, la reducción del tamaño de las familias, la participación de la mujer en el mercado laboral, el aumento del nivel de educación y de la renta, la situación socioeconómica del país, así como los cambios en régimen de vida y trabajo han condicionado la evolución del consumo de alimentos en España.

Hacia la época de los años 1940 aproximadamente, el perfil ideal para los españoles de la dieta era de 10-12% para las proteínas; 53-58%, para los hidratos de carbono, y 30-35%, para las grasas. La alimentación en esos años se basaba en lo siguiente:

- Un elevado consumo de verduras y frutas, lo que significaba que se ingería mucha fibra, vitamina C y precursores de la vitamina A.
- Un importante consumo también de aceites vegetales de semillas y de oliva, es decir se ingerían grasas mono y poliinsaturadas y vitamina E, que se incrementó respecto a etapas anteriores.
- Un importante consumo de pescado, sobre todo graso, lo que indicaba un consumo significativo de grasas poliinsaturadas (con ácidos grasos esenciales) y calcio.
- También se consumían legumbres, lo que aportaba proteínas vegetales, calcio, fibra y magnesio; aunque en menor cantidad que en periodos anteriores.
- Un importante consumo de leche y derivados, que aportaba calcio a la dieta y que se había incrementado significativamente respecto a los años anteriores.
- Sin embargo, se apreció un incremento importante del consumo de carne y derivados (grasa saturada) que en las décadas anteriores era más moderado.

Y por último, se disminuyó un poco el consumo de cereales, patatas y parece que también bajaron el consumo de mantequilla, margarina y azúcar.

Sin embargo, hacia los años 1990 nuestra dieta fue incorporando nuevos hábitos alimenticios, hubo algunas modificaciones significativas frente a lo que se comía en épocas anteriores, estos son algunos cambios realizados dentro de nuestra alimentación:

- El consumo de grasa ha aumentado ligeramente y se acerca más a la del resto de los países industrializados; y se reparte entre el consumo de carnes y el de aceites casi en proporciones equivalentes, pero antes no ocurría así, los aceites, sobre todo el de oliva, eran los que proporcionaban el consumo mayoritario de grasa lo que significa que el nivel de grasas saturadas ha empezado a subir en nuestra dieta y esto puede no ser bueno desde el punto de vista nutricional. Aunque no es alarmante hay que tenerlo en cuenta en relación a la prevención de los problemas cardiovasculares.
- El aceite de oliva ya no es el protagonista principal de la dieta, ahora comparte su estrellato con los aceites de semillas. Aunque ambos tipos de aceites son buenos nutricionalmente, el aceite de oliva es mejor ya que reduce el colesterol LBD o LDL en sangre y eleva las lipoproteínas de alta densidad (LAD o HDL) que transportan el colesterol hasta el hígado para su eliminación y así no se acumula en las arterias.
- El aumento de las grasas ha contribuido a que la cantidad de hidratos de carbono ingerida sea menor.
- El colesterol total en sangre de los españoles, por término medio, según algún otro trabajo (Estudio DRECE 1990), parece que es algo elevado (210 mg/dl) pero esto se debe a que la fracción del colesterol LAD o HDL (el llamado colesterol bueno) es mayor, lo que significa que el riesgo de enfermedades cardiovasculares aún se mantiene bajo.

TABLA 1
ESTRUCTURA DEL CONSUMO ALIMENTARIO
Porcentaje del gasto en alimentación. Hogares españoles. C.I.N. Documento Mesa Nacional

ALIMENTO	1958	1980-1981	1990
Pan, pastas, cereales, patatas, hortalizas	18.5	10.8	7.1
Legumbres	13.1	8.6	9.4
Frutas frescas	5.3	8.6	10.2
Carnes	17.6	28.7	27.6
Pescados	8.3	10.6	11.9
Huevos	6.8	2.9	2.4
Leche, queso, mantequilla	8.7	11.8	11.4
Aceites y grasas comestibles	8.5	4.9	3.9
Azúcar y dulces	4.2	3.2	6.2
Café, malta y otros	2.1	2.6	1.1
Vino, cerveza, licores	4.4	4.6	3.2
Bebidas no alcohólicas	0.3	1.5	1.8
Otros	2.2	1.2	3.8

Otro de los principales problemas son las comidas rápidas que muchas personas optan por éstas, algunos de forma voluntaria y agradable y otros

forzados por las circunstancias: no disponibilidad de tiempo para ir a sus hogares, distancia excesiva, soledad, razones económicas (comedores de empresas), intereses de trabajo o negocios, relaciones sociales, acontecimientos familiares, etcétera.

Hay numerosos lugares que ofrecen este tipo de comidas, entre ellos se pueden señalar: los restaurantes tradicionales con menús variados y/o especializados, los de bufés, los de brunch, las cafeterías, las pizzerías, las creperías, las sandwicheras, los de comidas exóticas de distintas nacionalidades (árabe, italiana, mexicana, china, tailandesa, japonesa, libanesa, india...), las salchicherías, las pastelerías y las hamburgueserías, entre otros.



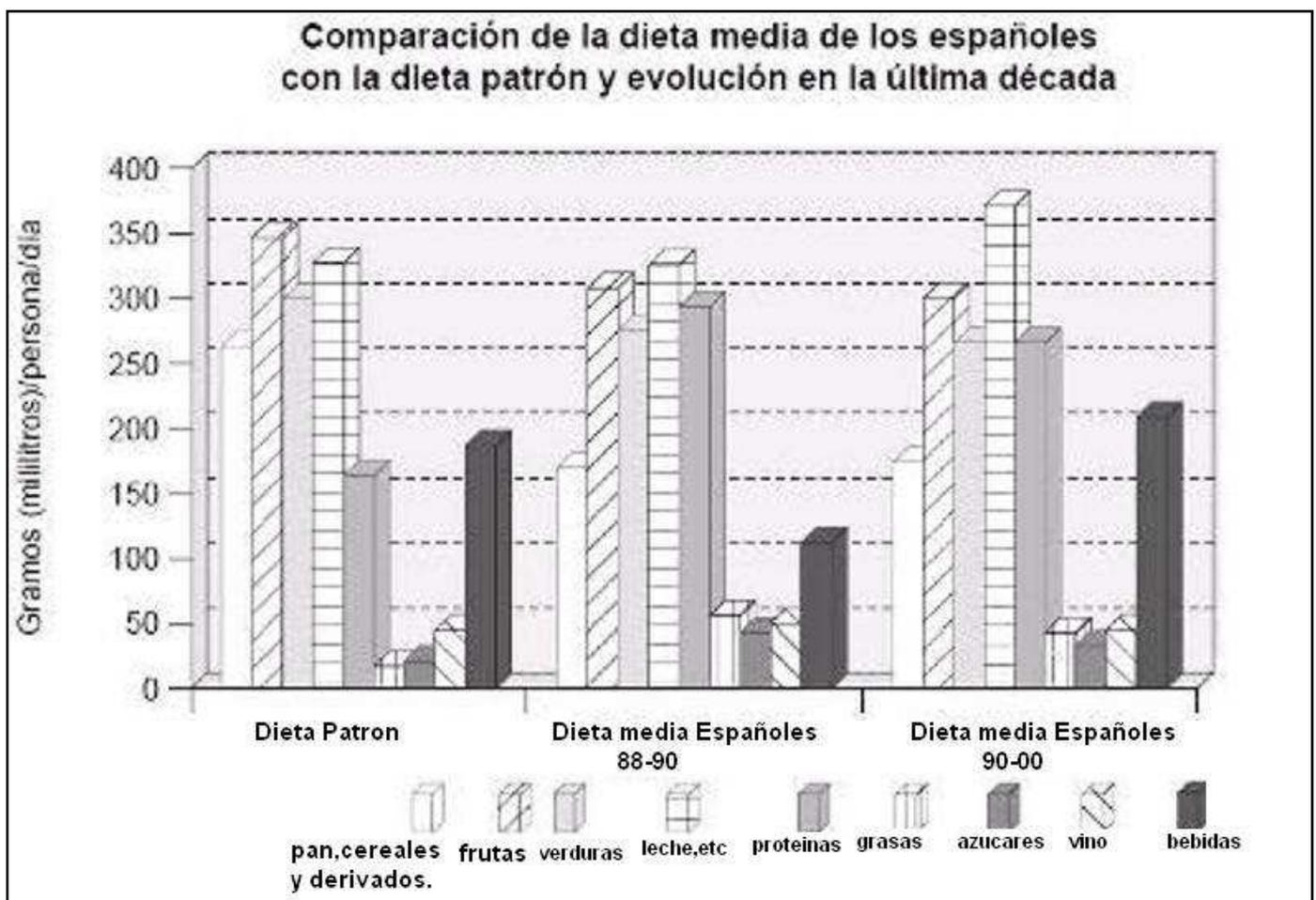
Algunos de estos establecimientos se han introducido en las ciudades y se han arraigado fuertemente entre ciertos colectivos. Tal es el caso de las hamburgueserías que han llegado fundamentalmente a través de empresas multinacionales, introduciendo en el país los menús y las dietas rápidas que habitualmente se comen en otros países. Actualmente se han incorporado como establecimientos de comida rápida algunos que ofrecen comida típica española como tortillas de patata, arroces; otros de pollo frito; etcétera.

Todos estos establecimientos están de moda desde hace varios años entre los niños y la gente joven, sobre todo las hamburgueserías, ya que entre otros atractivos ofrecen menús con unos precios muy baratos, acordes con su poder adquisitivo. También los padres sucumben a las presiones de sus hijos y les llevan a estos establecimientos porque son divertidos, comen los niños sin problemas ni rechazos y rápidamente y además la comida familiar resulta más económica que en otros lugares.

Los productos utilizados en algunos establecimientos de comidas rápidas suelen ofrecer muy pocos tipos de alimentos y con poca variedad de menús. Por ejemplo hamburguesas, pan, trozos de pescado, jamón, queso o pollo (rebozado, frito...), patatas fritas, bebidas refrescantes azucaradas o alcohólicas de baja graduación (cervezas), algunas verduras de guarnición y ensaladas. Las condiciones higiénicas de estos establecimientos suelen ser correctas, naturalmente no todas las cadenas son iguales, pero en general es aceptable. Respecto al equilibrio nutricional de los menús propuestos, varía dependiendo del establecimiento, pero no suele ser completo. Los menús más habituales contienen casi siempre alimentos sólo con proteínas de origen animal, grasas saturadas e hidratos de carbono y algunas ensaladas que

introducen una mínima variedad. La calidad de las materias primas es también aceptable, en general, aunque depende de los establecimientos.

No es recomendable seguir este tipo de nutrición casi todos los días, ni regularmente. No se debe abusar de un solo tipo de comida en detrimento de otros alimentos diferentes e indispensables para completar el equilibrio nutricional. Si se ingieren muy a menudo o se abusa de este tipo de menús, se podrían producir ciertos desequilibrios nutricionales. No hay que fomentar en los jóvenes el consumo excesivo y en exclusiva de este tipo de comidas. Hay que vigilar que se alcancen los requerimientos nutricionales adecuados (dieta variada) para su edad y evitar también que caigan en hábitos nutricionales erróneos.



A pesar de la evolución que ha tenido lugar, la alimentación media española de los noventa satisface ampliamente las necesidades nutricionales de la población y conserva todavía muy acentuadas la mayor parte de las características de la dieta mediterránea. Ha sido considerada la mas equilibrada y mas saludable.

e.- Consumo de alimentos y nutrientes en España (1940-1990)

No se dispone de información suficiente sobre la alimentación de los españoles durante el periodo de la guerra civil hasta la actualidad. Existen además algunas evidencias de que la población española se esta alejando de su patrón alimentario tradicional y saludable.

Se han elaborado unas nuevas teorías de balance alimentario para la población española, utilizando toda la información disponible y aplicando de forma consistente la metodología de la unión Europea a lo largo de todo el periodo.

Se puede concluir que la ingesta calórica total y la de todos los macronutrientes han aumentado a lo largo del periodo de estudio, aunque el crecimiento ha sido mayor a partir de 1960. La contribución de los lípidos a la ingesta calórica total se ha elevado, se ha mantenido la contribución de las proteínas y ha descendido la de los hidratos de carbono. Estos cambios se han producido por un aumento importante del consumo de carne, huevos, leche y derivados. Sin embargo, se ha mantenido un consumo elevado de frutas y hortalizas, pescados y aceites de oliva y de semillas. Ello se ha traducido en el periodo de 1980-1990 en una ingesta de ácidos grasos monoinsaturados/saturados y de poliinsaturados/saturados de 1.3 y 0.5 respectivamente.

Nuestra dieta ha experimentado cambios típicos asociados al desarrollo económico, pero todavía es consistente con el patrón de dieta mediterránea. Sin embargo, los cambios acaecidos son preocupantes por cuanto representan desviaciones respecto a los patrones nutricionales óptimos.

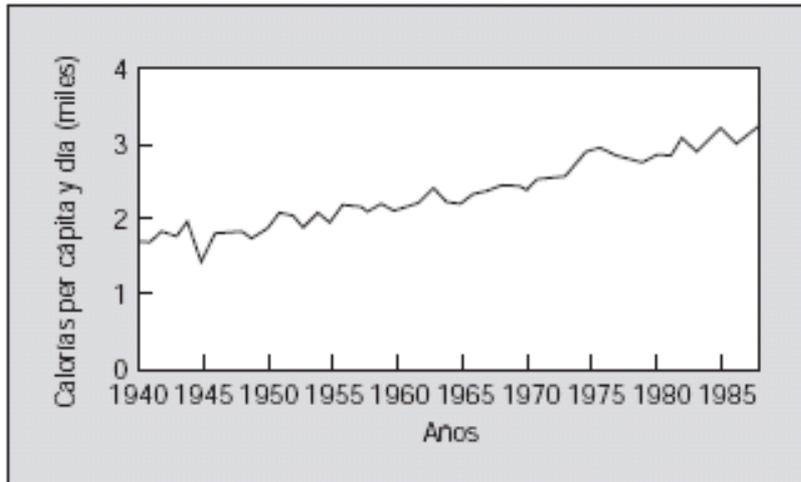


Fig. 1. Ingesta de calorías per cápita y día en España en el periodo 1940-1988.

La llamada dieta mediterránea se considera una dieta saludable. España se encuentra ubicada en esta área geográfica y se ha considerado tradicionalmente que su dieta se ajusta en lo fundamental a la anterior. Sin embargo, existen evidencias sobre la aparición de algunos cambios recientes en nuestra dieta. El objetivo de esto es describir a partir de nuevos datos de balance alimentario, las tendencias en el consumo de alimentos y nutrientes de la población española en el periodo de 1940 a 1990, y analizar su evolución y modificaciones.

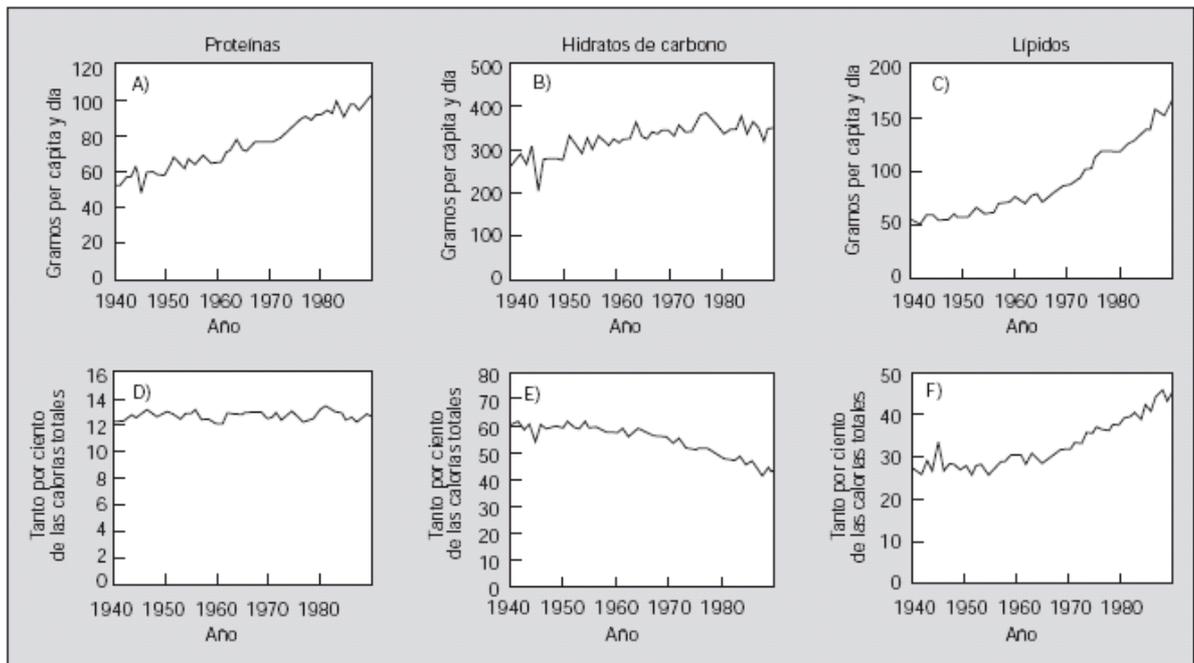


Fig. 2. Ingesta de macronutrientes en España en el periodo 1940-1988. A), B) y C) presentan la ingesta en gramos per cápita y día; D), E) y F) la presentan como contribución porcentual a la ingesta calórica total.

La ingesta de calorías presenta una tendencia ascendente durante todo el periodo de estudio: ha pasado de unas 1.700 calorías por persona y día en 1940 a más de 3.200 en 1990. Durante los primeros diez años de la serie el aporte calórico experimenta ligeros incrementos anuales, manteniéndose en torno a las 1.800 calorías per capita y día. A partir de entonces, el incremento anual se hace más evidente y en 1960 se superan las 2.100 calorías por persona al día. En los últimos treinta años de la serie la ingesta calórica española aumenta considerablemente y en 1988 se supera la ingesta de 1960 en el 52%. La ingesta proteica presenta una evolución semejante a la calórica.

Ello hace que su contribución a la ingesta calórica total se haya mantenido estable a lo largo de toda la serie. Durante los años cuarenta la ingesta proteica oscilaba en torno a 57 gramos per capita y día, que se doblaron en 1988, con más de 100g/pc y d. En el último año de la serie, el incremento experimentado por la ingesta proteica ha sido del 56% con respecto al valor de 1960.

La ingesta de hidratos de carbono mantiene unos niveles relativamente estables a lo largo del periodo de estudio, con valores de 260g/pc y d en 1940 que alcanzan los 350 g/pc y d en 1988.

Este incremento del consumo en todo el periodo de interés no es suficiente para mantener su peso en la dieta, sobre todo desde los años sesenta. En concreto, el consumo de hidratos de carbono en 1988 solo represento un aumento del 11% en relación al consumo de 1960.

La ingesta lipídica es la que ha experimentado un mayor aumento durante el periodo de estudio, al triplicar su valor desde 1940, año en que se ingirieron 54 g/pc y d, hasta 1988, en que se ingirieron 167 g/pc y d. Este aumento se produce fundamentalmente a partir de los años sesenta, en que se eleva su importancia en el conjunto de la dieta y reduce la contribución de los hidratos de carbono a la ingesta calórica total. El consumo de lípidos en 1968 supuso un aumento del 129% respecto al de 1960.

El aumento de la ingesta lipídica se produce a expensas de los tres tipos de grasa, fundamentalmente la monoinsaturada y la saturada. La contribución de los diferentes ácidos grasos se mantiene a lo largo de la serie, si bien es cierto que el papel hegemónico de los ácidos grasos monoinsaturados se va perdiendo en los últimos años del periodo de estudio.

Finalmente, la ingesta de colesterol, como en el caso de los lípidos totales, presenta una evolución ascendente a lo largo de toda la serie, al pasar de 121 mg/pc y d en 1940 a 493 mg/pc y d en 1988. El crecimiento se acelera a partir de los años sesenta, de tal forma que la ingesta en 1988 representa un aumento del 154% respecto a la de 1960.

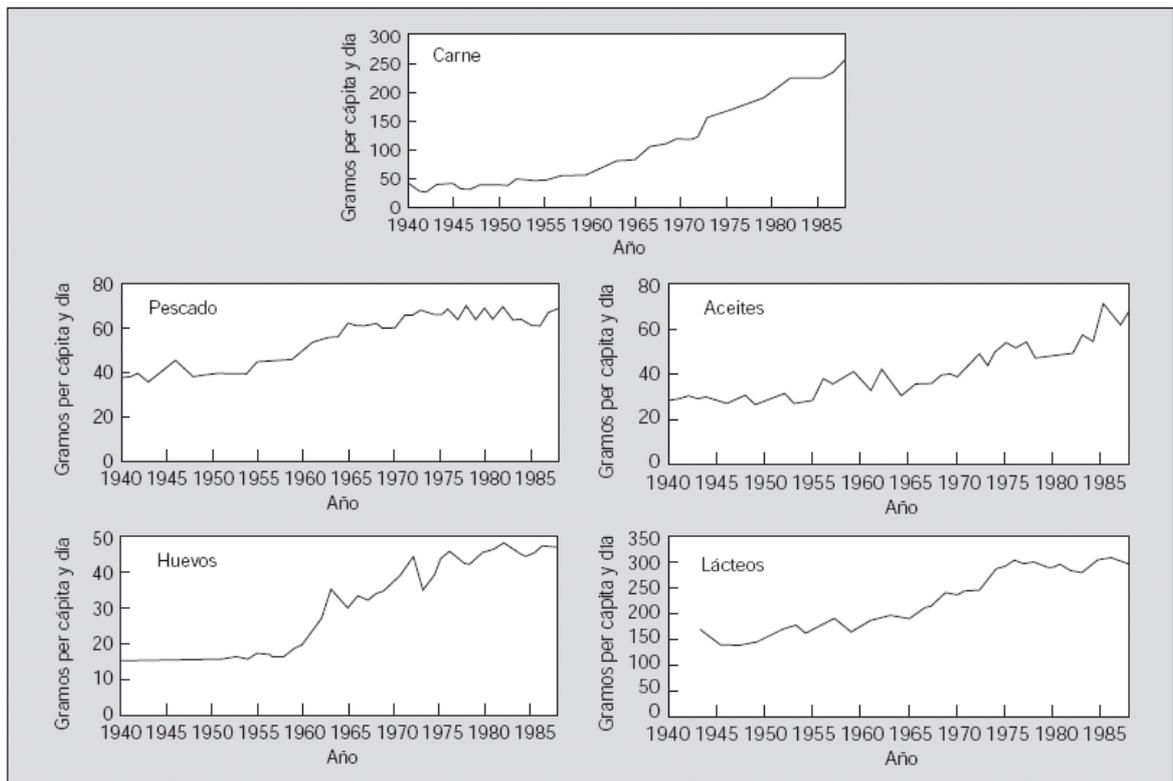


Fig. 4. Consumo de carne, pescado, aceites, huevos, y leche y derivados lácteos en España en el periodo 1940-1988, expresado en gramos per cápita y día.

En el recuadro se puede ver las tendencias crecientes en el consumo de carne, pescado, huevos, aceites y derivados lácteos desde 1940 a 1988. Debido a su rico contenido en lípidos y en algunos casos en proteínas, estos alimentos son los responsables del aumento en la ingesta de estos dos macronutrientes y, por tanto, de los principales cambios dietéticos experimentados por la población española a lo largo del periodo de estos años. Se aprecia que el pescado, los huevos y los derivados lácteos reducen su crecimiento en la década de los setenta, y que son la carne y los aceites los que mantienen su pendiente de ascenso hasta los últimos años de estudio.

Los aceites y las carnes son los principales contribuyentes a la ingesta de lípidos en España, y que su importancia se hace progresivamente mayor a partir de los años sesenta. Si bien al principio de la serie las carnes eran el segundo contribuidor, su importancia se iguala a la de los aceites en la década de los ochenta. Dentro de las carnes, la del porcino es responsable, de forma creciente con el tiempo, de la mayor parte de la ingesta lipídica. Entre los aceites, son los de semillas los que más han contribuido al crecimiento en la ingesta de lípidos, en detrimento del aceite de oliva. Estas tendencias del consumo explican también la evolución seguida por la ingesta de ácidos grasos descrita antes. La carne de cerdo es uno de los responsables fundamentales del aumento de la ingesta de grasa saturada y monoinsaturada, y el aceite de semillas contribuye a explicar el aumento, de menor magnitud, en la ingesta de las grasas poliinsaturadas.

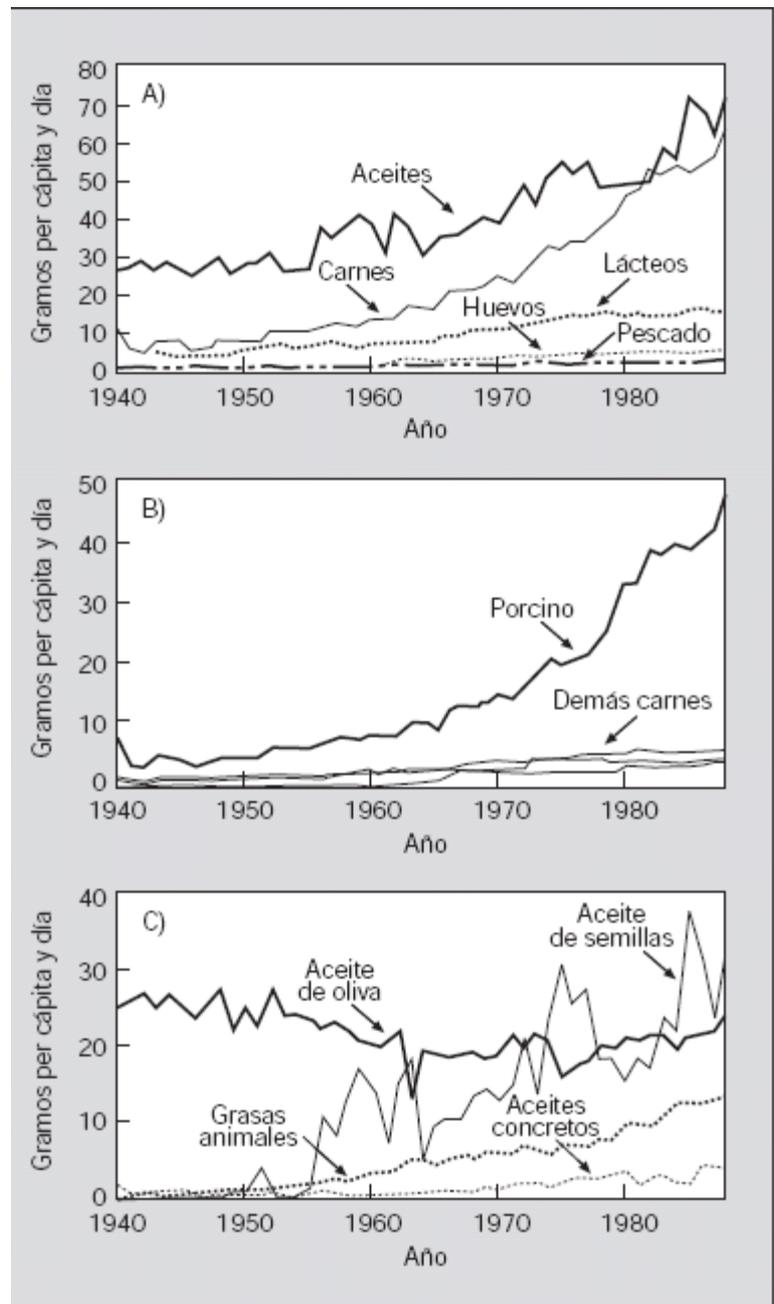


Fig. 5. Ingesta de lípidos totales procedentes de diversos alimentos en España en período 1940-1988, expresada en gramos per cápita y día.

La figura 6 presenta la evolución del consumo de los alimentos cuyas tendencias se han mantenido esencialmente estables en el periodo de estudio, con excepciones de las frutas, que han aumentado moderadamente en las últimas décadas.

Las tendencias en el consumo de cereales y patata, proveedores clásicos de hidratos de carbono, son las responsables de la estabilización de la ingesta de este macronutriente que se produce en España a partir de los años sesenta.

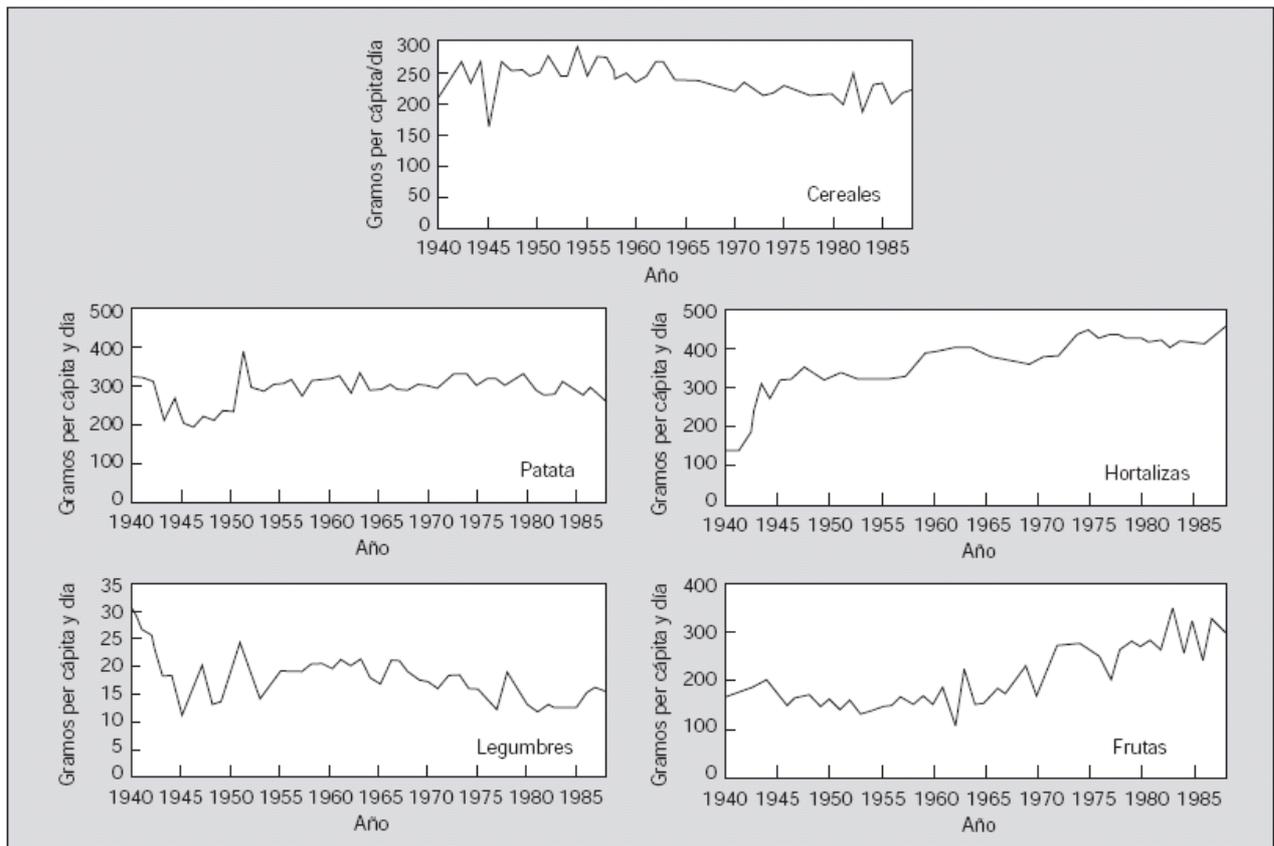


Fig. 6. Consumo de cereales, patata, hortalizas, legumbres y frutas en España en el periodo 1940-1988, expresado en gramos per cápita y día.

La tabla 1 presenta la evolución de la contribución de los principales nutrientes a la ingesta calórica total desde la década de los sesenta a la de los ochenta y su comparación con los valores de la dieta mediterránea. La dieta española que en los años sesenta se ajustaba muy bien al patrón mediterráneo se ha separado algo de éste en la última década, debido al aumento del consumo de lípidos, que han reducido sensiblemente el papel de los hidratos de carbono, el aumento lipídico se ha producido proporcionalmente en cada uno de los ácidos grasos, y las razones grasa monoinsaturada/grasa saturada y grasa poliinsaturada/grasa saturada se mantienen todavía en la década pasada muy próximos a los del patrón mediterráneo.

La tabla 2 presenta el consumo de alimentos responsable del patrón nutricional descrito en la tabla anterior. Aunque se observa una reducción de la

contribución de los cereales, la patata y las legumbres a la ingesta calórica total, el consumo de frutas, hortalizas y pescado mantiene todavía en los años ochenta unos niveles suficientemente elevados. El consumo de cereales y carne es moderado y las grasas culinarias proceden de los aceites. Este patrón alimentario puede considerarse todavía compatible, e lo esencial, con la dieta mediterránea.

7. ALIMENTACIÓN TRABAJADORES ROCA UMBERT

a.- Desarrollo de Entrevistas

En la fabrica Roca Umbert, los trabajadores dedicaban gran parte de sus horas, esforzándose para poder obtener un buen salario. Había más de 1000 trabajadores, cada uno con distintos oficios.

El desarrollo de la entrevista tuvo varios pasos, que fueron los siguientes:

1. Comienza primero que todo, redactando un listado de dudas e información que para mi era indispensable saber para extraer conclusiones, empezando se elaboró una entrevista de 17 preguntas de las cuales se obtendrían datos importantes dentro del trabajo, que ayudarían así a ver la evolución que vivimos durante este periodo (1940-1990).
2. El contacto fue telefónico, como eran trabajadores de la fábrica, en las oficinas de Roca Umbert, se encontraban todos sus datos personales y entre ellos los números para localizarlos, muchos de ellos habían sido entrevistados en anteriores veces y no era una novedad recordar esos tiempos y contárselo a la gente.
3. Al conseguir los números de teléfono correspondientes, se les localizaba, contándoles un poco acerca del trabajo y para que así se dieran cuenta que era para algo importante y serio, también se les comunicaba que era decisión propia y personal el participar en esto.
4. Luego se decidía el día y la horade quedar para hacer la entrevista.
5. Las entrevistas se hicieron en la Biblioteca Roca Umbert, y La Troca, donde las aulas eran reservadas con anticipación, una vez llegando ahí se montaba la cámara, que fue facilitada de las oficinas Roca Umbert.
6. Antes de comenzar la entrevista, les hacia unas pequeñas preguntas personales, algo así como una ficha, creando un ambiente de confianza para que todo fuera mucho mejor.
7. Luego se analizaba la entrevista grabada y se extraían conclusiones de todo lo comentado por los trabajadores.

b. Análisis de entrevistas

La hipótesis del trabajo planteaba descubrir, mediante este trabajo, si la evolución que hemos estado viviendo de nuestra alimentación ha sido aportiva y trascendente; después de haber compartido con trabajadores e informarnos de este tema, podemos llegar a la conclusión que por muchos problemas políticos y sociales la manera en que nos alimentábamos, haciendo referencia a la década antes de los 90 y después de los 40, no era del todo buena.

Algunas de las características del desarrollo de la investigación son los siguientes:

- La investigación se hizo a nivel general, tomando como referencia a algunos de los trabajadores de la fábrica, que dedicaron su vida a ella durante los años estudiados 1940-1990, y que nos podían contar como era la situación en esos tiempos, que se comía, como se vivía, etc. Ya que dentro de la fábrica no se ejercía ningún tipo de comedor, del cual pudiéramos averiguar y analizar el tipo de alimentación.
- Se investigó del origen de la fábrica y su actual función ya que es un tema fundamental dentro de la investigación, introducimos un poco el tema en ella, ya que es el medio de contacto con los trabajadores.

Los cambios que ejercía poco a poco al pasar los años la alimentación, no se debían a caprichos aleatorios, sino que de una manera obedecían a diferentes factores de tipo fisiológico, económico y también cultural.

La evolución de la alimentación se basaba en hechos concretos, numerados a continuación:

1. Todo comenzó cuando se inició la guerra civil (1936-1939), ocasionó numerosos problemas nutricionales, según estudios, parece difícil que la dieta media de la población cubriese las recomendaciones de energía y de nutriciones, debido al déficit proteico de las dietas y a las alteraciones neurológicas y edemas de hambre.
2. También podemos mencionar que durante la posguerra, la alimentación de los españoles tardó en normalizarse, ya que en esa época comenzó otro conflicto que dificultó aun mas la obtención de alimentos; la Segunda Guerra Mundial. Esta época, fue una etapa muy dura entre la gente española, por el testimonio de los trabajadores de la fábrica, quienes vivieron todo este periodo de carencias alimenticias y sobrevivieron a él, pudimos darnos cuenta que la gente comía lo que había y lo que podía, para ellos elegir en esos tiempos no era algo habitual y normal, los alimentos eran muy difíciles de obtener, ya sea por su alto precio ya que la situación económica no bastaba para darse lujos, de comer cada día un trozo de carne y alimentarse como hoy en

día, que cada día se puede comprar y podemos alimentarnos sin pasar hambre.

3. Los problemas de escasez de posguerra, a medida que pasaron los años, fueron solventándose, el nivel de vida tuvo un aumento, la zona rural disminuyó y por consiguiente la zona urbana aumentó. Se pudo observar que aquellas familias de menor poder adquisitivo las más propensas a esas deficiencias, no ingerían las calorías necesarias, y el aporte calórico de la grasa en ese entonces, ya era excesivo, proporcionando un 39% de la energía total consumida.

Por otro lado, la alimentación dio un giro rotundo cuando se dio paso a la industrialización, ya que fue una de las causas que llevó a la mejoría en la alimentación, aumento de aceites vegetales y disminución en el de grasas animales, incremento en el consumo de azúcar, carnes, huevos y lácteos, hubo una estabilización en el consumo de verduras, fruta, pescado y arroz.

Ya en el año 1965, se podía observar una satisfactoria situación nutricional de la población española, los cambios se notaron aun más, y se podía decir que la situación estaba mejorando. El exceso en calorías y de algunos nutrientes eran parte de la alimentación. Se observaron diferencias entre los distintos grupos socioeconómicos, apareciendo deficiencias marcadas en los trabajadores agrícolas.

Otra de las situaciones que se podía observar era el aumento en el número de alimentos disponibles, produciéndose la sustitución de algunos alimentos como el pan, patatas y leguminosas por otros industrializados de composición más compleja.

La influencia de los ingresos económicos familiares, como característica diferencial de urbanización, sobre los hábitos alimentarios, y del análisis del consumo de alimentos, se observó que el consumo de cereales, incluyendo el pan, y el de legumbres estaba disminuyendo como en la mayoría de países industrializados, agudizándose dicha disminución al aumentar el nivel de ingresos. Además la ingesta de todo tipo de carnes, pescado, frutas ascendía de una manera relevante, todo porque la estabilidad económica ya no se podía comparar con la de antes, se notaba un ascenso en ella y por esto se podía optar por estos alimentos que en época anterior, era difícil la obtención.

Uno de los aspectos más positivos que tiene la dieta de los españoles es el gran número y variedad de alimentos que forman parte de nuestros hábitos alimentarios, lo que significa, en general, una mayor facilidad para aportar los nutrientes esenciales y así evitar carencias alimenticias.

Hay también otros cambios negativos como es el aumento en la ingesta absoluta de grasa, juzgada por su grasa de saturación, aunque se pueda seguir considerándose buena, refleja una tendencia no deseable hacia una disminución en la ingesta de ácidos grasos.

Es interesante destacar en el año 1981, la ingesta de cada una de las vitaminas y su descenso hasta 1991, paralelo al mejor consumo de energía. Podemos mencionar que uno de los factores que mas influyo en la modificación de modelos alimentarios, es el proceso de urbanización, que supone la introducción de nuevos alimentos, industrializados, precocinados, de fácil preparación a expensas de alimentos frescos cuyo consumo disminuye de manera extraordinaria.

Hoy en día, en España, el tener una alimentación buena esta al alcance de cualquier ciudadano. No se vive la situación de antes, que llegada la hora de comer no se veía un trozo de carne todos los días, simplemente muchas veces era un bocadillo y vuelta a la jornada para trabajar.

Las personas de esos años constaban con el Economato, que era un establecimiento destinado a la venta de alimentos y de otro tipo de productos, que no estaba abierto al público general, se necesitaba ser empleado de la fabrica a la que estaba vinculado el Economato, así para la gente que pertenecía a Roca Umbert era más fácil conseguir alimentarse, y así no pasaban tanta hambre.

Concluyendo, la evolución de alimentación se puede considerar aportiva y satisfactoria, ya que después de tantos años de desnutrición y carencias alimenticias por el desnivel de vida que existía, podemos llegar a la determinación que hoy en día tenemos una alimentación muy buena, los alimentos se pueden conseguir fácilmente, pero deberíamos mantenerla y aquellas tendencias malas que algunas veces solemos tener dentro de nuestra alimentación y nutrición, tratar de evitarlas y no permitir que perjudiquen e influyan en nuestro cuerpo y organismo.

8.- CONCLUSION

Los cambios sociales, políticos y económicos han tenido una gran influencia a lo largo de la historia de la alimentación en España. La diversificación de la dieta es debida a los grandes viajes y descubrimientos, pero a la vez la abundancia o escasez de alimentos ha condicionado el desarrollo de los acontecimientos históricos.

A lo largo del siglo XX, en España se han producido importantes cambios socioeconómicos que han repercutido en el consumo de alimentos, por consiguiente en el estado nutricional de la población; desde un periodo de posguerra sin excesivos cambios 1940-1960, a un periodo de expansión y desarrollo 1961-1991.

La dieta del español se ha basado tradicionalmente en el consumo de alimentos que actualmente se describen como beneficiosos para la prevención de muchas enfermedades crónicas, lo que se considera saludable.

Los datos obtenidos en la investigación permiten observar que se han producido cambios en la dieta de gran relevancia en los últimos 20 años. El consumo de carne y productos cárnicos así como el de la leche y derivados ha crecido de forma rápida, produciendo un incremento de hasta más del doble de grasas de animales. Al mismo tiempo se ha incrementado de una manera drástica el consumo de productos de elevada elaboración industrial, como postres, alimentos precocinados o listos para servir, bollería y pastelería. Estos productos originan un mayor aporte de sal, grasas saturadas y azúcares. Al contrario, productos como el pan, arroz, legumbres, patatas, se están consumiendo cada día menos.

Se puede llegar a la conclusión que en años de posguerra, la alimentación era escasa y daba mucho que desear, todo esto debido a los precios y a la situación por la que era imposible adquirir distintos alimentos con facilidad, ya que el nivel de vida no era alto por los escasos ingresos laborales.

Al pasar los años, centrándose en la década de los 90, podemos ver una disminución de la ingesta calórica, de huevos y legumbres a expensas de un mayor consumo de carnes y pescados, el consumo de leche entera que se ha ido sustituyendo por leches descremadas y semidescremadas, sin embargo también podemos notar un aumento en el consumo de mariscos, moluscos y crustáceos, pastas alimentarias, carnes, embutidos, productos lácteos, y disminución de patatas frescas pero aumento de patatas transformadas, ya sea patatas fritas, etc.

Para contestar a la hipótesis de este trabajo, las entrevistas y encuestas nos lo dicen todo, la evolución de nuestra alimentación si ha sido aportiva, ya que a finales del siglo XX, comienza a mejorar la situación política, social y económica del país lo que conlleva a poder tener una mejor alimentación, y poder conseguir aquellos productos o alimentos que antes era imposible consumirlos. Pero a la vez, también podemos concluir que debido a la libertad y a la situación que se lleva hoy en día, de personas trabajadoras que no constan de tiempo de sobra para dedicarse a cocinar aquellos alimentos beneficiosos

para nuestro cuerpo y aquellos que estén dentro de una dieta saludable y equilibrada, tenemos el problema de recurrir a la comida rápida, lo que no se prohíbe comer, pero una rutina no se puede volver, ya que trae consecuencias como problemas a nuestro cuerpo y organismo, que en la actualidad son muy vistos, tenemos la obesidad, problemas cardiovasculares, etc.

Concluyendo, podemos decir que la alimentación sería más saludable si se cuidara más de ella, hoy en día es mucho mejor que en anteriores años, pero podría mejorar poniendo un poco de nuestra parte, es decir consumiendo de todo tipo de alimentos pero de una manera limitada y cuidadosa.

Podemos mencionar que en épocas anteriores, tomando como referencia a los trabajadores de la Fábrica Roca Umbert, la alimentación que ellos recibían era muy escasa para el esfuerzo de su trabajo laboral, paraban prácticamente todo el día trabajando, si no había faena en Roca Umbert, se buscaban la vida en otra empresa para solventar los gastos extras que pudieran haber dentro del mes. Por lo tanto, si en esos años ingeríamos 1700 calorías y el esfuerzo que realizábamos era máximo no era una alimentación del todo sana, ya que la actividad física nos pedía aún más, sin duda si hubiésemos ingerido las cifras de los años 1990 a partir del 1940, en ningún momento se hubiese hablado de problemas alimenticios, ya que en esos tiempos con todos los problemas que existían (políticos, económicos, etc.), el ingerir más de 3000 calorías habría sido una alimentación saludable y completa.

Hoy en día, con las más de 3000 calorías que ingerimos cada día, se puede decir que es una alimentación buena, pero 100% saludable es un poco difícil, ya que la vida de muchos es sedentaria y no requiere tanto esfuerzo lo que hace que muchos se sobrepasen en la alimentación y generando así los problemas de la sobrealimentación.

En resumen, la dieta de la población española en los años 90, siglo XX todavía se puede considerar satisfactoria; pero como dije anteriormente hay que tratar de mantenerla para ser compatible con una correcta nutrición, y corregir aquellas tendencias negativas que puedan perjudicarla.

El llevar a cabo este trabajo ha significado para mí una experiencia única, y muy novedosa, me ha llevado a interesarme en un tema y a medida de ir averiguando y obteniendo datos ir sacando mis propias conclusiones, es un trabajo muy duro, y exigente pero merece la pena.

9.- BIBLIOGRAFIA

Libros consultados:

- Nuevo Manual de Dietética, Monserrat Rivero, 2003 España
- La alimentación ¿Qué comemos?, Jean Paul, 2004 España
- Alimentación Humana, Rollan M., 1990 España
- Alimentación Equilibrada, Dr. Barnet Meltzer, 2002 España

Páginas webs consultadas para la realización del trabajo:

- <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n>
- <http://www.consumer.es/alimentacion/>
- <http://www.alimentacion-sana.com.ar/>
- <http://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>
- http://www.semanasalud.ua.es/semana_2/dietari.htm
- <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/>
- <http://www.mapa.es/es/alimentacion/pags/hechoscifras/cifras.htm>
- <http://www.semiba.es/>
- <http://www.ine.es/>
- <http://www.eufic.org/page/es/salud-estilo-de-vida/comida-sana/>
- <http://www.monografias.com/trabajos7/alim/alim.shtml>
- <http://www.ikerlarre.e.telefonica.net/paginas/alimentarse.htm>
- www.rocaumbert.cat

Otras fuentes de investigación:

- Archivo Comarcal Granollers (Periódicos, Imágenes, etc.)

ANEXOS