



Maria Clara de Moares Prata Gaspar

OBSERVATORI DE L'ALIMENTACIÓ, ODELA¹

Doctora en Sociologia (Universitat de Tolosa Jean-Jaurès, França) i en Alimentació i Nutrició (Universitat de Barcelona). Màster en Ciències Socials Aplicades a l'Alimentació (Universitat de Tolosa Jean-Jaurès). Llicenciada en Nutrició Humana i Dietètica (Centre Universitari São Camilo (Brasil)). Professora Associada del Departament d'Antropologia Social (Universitat de Barcelona). Membre de l'Observatori de l'Alimentació (ODELA).



Jesús Contreras Hernández

OBSERVATORI DE L'ALIMENTACIÓ, ODELA¹

Catedràtic emèrit d'Antropologia Social de la Universitat de Barcelona. Membre de l'Observatori de l'Alimentació (ODELA). Especialitzat en Antropologia Econòmica i Antropologia de l'Alimentació. El seu últim llibre és *¿Seguiremos siendo lo que comemos?* (Icària, 2022).



Amanda Barba Martínez

OBSERVATORI DE L'ALIMENTACIÓ, ODELA¹

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica a la Universitat de Barcelona. Tècnica d'investigació en patrimoni alimentari i sostenibilitat a la Fundació Alicia.



Carlos Manuel Baptista Lopes da Silva

OBSERVATORI DE L'ALIMENTACIÓ, ODELA¹

Màster en Alimentació: Fonts, Cultura i Societat i doctorand en Patrimoni Alimentari: Cultures i Identitats, de la Universitat de Coïmbra, Portugal.

Mengem com vivim: menjar en els temps de la covid

Introducció

La pandèmia de Covid-19 i les mesures adoptades per combatre-la ens han ofert l'ocasió de fer una comparació experimental inimaginable en temps de "normalitat", ja que a ningú no se li hauria ocorregut "confinar" la població per verificar alguna hipòtesi relativa a la incidència comparativa major o menor en la salut de la població del coneixement de les recomanacions nutricionals, d'una banda, i dels estils de vida que s'imposen a la ciutadania com a conseqüència de les condicions sociolaborals i econòmiques, de l'altra.

L'any 2005, el Ministeri de Sanitat i Consum va fer pública la crida "Estratègia NAUS", encara vigent, per aconseguir una alimentació més saludable i reduir les taxes de prevalença d'obesitat. L'estratègia esmentada es basava en un diagnòstic que establia que el desenvolupament econòmic i els nous estils de vida havien provocat l'abandonament de

l'alimentació "tradicional", considerada més saludable, per adoptar una dieta caracteritzada per l'augment del consum de productes carnis, lactis, brioixeria, begudes carbonatades i productes ultraprocessats en general i per la disminució del consum de peix, fruites, verdures i cereals. Considerava que els problemes de salut relacionats amb l'alimentació exigien una resposta coordinada de tots els agents implicats: indústria alimentària (a la qual es demanava que reduís de manera progressiva el contingut en greixos, sucre i sal dels aliments), sector de la publicitat, comunitat educativa (s'insistia en la necessitat d'una educació i aprenentatge alimentaris millors), les diferents administracions i els consumidors i consumidores en general.

L'Observatori de l'Alimentació (ODELA, 2006) va considerar aquest diagnòstic només parcialment acceptable perquè no era ni gaire precís ni gaire complet, ja que parlava només de productes ingerits o no ingerits però no de les actituds i raons per les quals uns aliments són ingerits o no. A més, les mesures que es proposaven s'orientaven a "modificar" els

1

Equip de recerca interdisciplinari interessat en l'anàlisi i la comprensió dels comportaments alimentaris des d'una perspectiva històrica i cultural. Estudia els comportaments alimentaris i les seves transformacions en el decurs de la història i en el present. L'objectiu central consisteix a descriure i interpretar la variabilitat d'aquests comportaments, així com els diferents tipus de raons i motivacions que els expliquen. (www.ub.edu/odela/).

Paraules clau: Covid-19, alimentació, pràctiques alimentàries, espais de consum, temporalitat del consum

Palabras clave: Covid-19, alimentación, prácticas alimentarias, espacios de consumo, temporalidad del consumo

Key words: Covid-19, food, food practices, consumption spaces, timing of consumption

aliments, però no les actituds ni les condicions que donaven lloc als desequilibris alimentaris. En aquesta mesura, l'ODELA augurava que les mesures que es proposaven, orientades a canviar els hàbits alimentaris de la població, estaven cridades a un fracàs, almenys relatiu, perquè el diagnòstic que havia donat lloc a la seva formulació, tot i ser correcte en termes generals, resultava insuficient en la mesura que no havia partit d'un coneixement mínimament precís de la naturalesa dels comportaments alimentaris, és a dir les raons per les quals les persones mengen el que mengen. El diagnòstic mancava de la concepció implícita del que podria anomenar-se la ideologia de les dietes, que defensa “una persona que menja lliure” en les seves eleccions i és racional en les seves decisions (Poulain, 2001). Tanmateix, les decisions alimentàries no són ni individuals ni simples racionalment. Tampoc l'acumulació ni la comprensió dels coneixements nutricionals canvien necessàriament els hàbits alimentaris de les persones, ja que aquests continuen motivats o condicionats per diferents limitacions materials i simbòliques. Per això, malgrat que les normes interioritzades per la majoria de la població evidencien una alta apropiació dels discursos nutricionals, no hi ha correspondència directa entre les recomanacions dietètiques assumides per les persones i els seus consums reals (ODELA, 2006). En qualsevol cas, ni el diagnòstic ni l'estratègia NAOS, desenvolupada a partir

d'aquest, van contribuir a disminuir l'obesitat, sinó que ha seguit augmentant fins avui². L'estudi esmentat d'ODELA (2006) va posar de manifest que la gestió dels temps (laboral, escolar, altres activitats) i de les limitacions que suposa “la cuina” és un dels principals condicionaments dels consums alimentaris i, per tant, de la compatibilitat major o menor entre menjar bé i menjar sa. El problema del temps té diferents manifestacions. D'una banda, la quantitat de temps que pugui dedicar-se a cuinar entra en concurrència amb la quantitat de temps que cal, o es vol, dedicar a altres tasques o activitats. En qualsevol cas, el temps dedicat a la cuina havia disminuït considerablement, sobretot, en les generacions joves i mitjanes i hi ha un consens generalitzat respecte al fet que “es cuina molt poc. Es menja molt ràpid. Tot es compra fet”. Davant aquesta situació, resulta obvi que el confinament i altres mesures adoptades per afrontar la pandèmia van suposar, durant el temps en què van estar vigents, un “nou mode de vida” en el qual, per exemple, la diversitat d'horaris dels diversos membres del grup domèstic i les incompatibilitats entre aquests va deixar de ser un³ dels condicionaments més importants per seguir una alimentació saludable. Els diferents tipus i graus de confinament dictats a causa de la pandèmia ens han permès observar què passa quan es restringeixen els desplaçaments i desapareixen o es modifiquen les limitacions horàries per als àpats.

2

D'acord amb el document “Estratègia NAOS. Estratègia per a la nutrició, activitat física i prevenció de l'obesitat” (Ministeri de Sanitat i Consum, 2005), el percentatge de sobrepès i obesitat a Espanya era del 53 %. El 2021, segons l'Estudi nutricional de la població espanyola (Institut Nacional d'Estadística) era del 653,6 %.

3

Diem “un” perquè hi ha molts altres condicionants del consum alimentari. La disponibilitat econòmica és un altre dels més importants, sempre, i en situacions de crisi, encara més. En qualsevol cas, són molts i diversos els factors que influeixen en l'alimentació: preferències individuals, hàbits adquirits, condicionaments horaris derivats dels ritmes i horaris de les activitats laborals o d'estudi i els horaris de lleure, els horaris dels àpats, el pressupost domèstic, més o menys importància concedida a satisfer les apetències o els requeriments dels diversos integrants de la llar, etcètera.

El confinament domiciliari en context de pandèmia per Covid-19 i les seves fases consecutives de desescalada van tenir un efecte notable sobre la temporalitat i els espais de consum dels diferents membres del grup domèstic. La reconfiguració d'aquestes s'acompanya d'una transformació de les pràctiques alimentàries. El present treball busca analitzar de quina manera tenen lloc aquestes transformacions. S'analitzen, en primer lloc, les reconfiguracions de la pràctica alimentària a la llar durant el confinament domiciliari total. En segon lloc, s'estudien les relacions entre aquestes pràctiques alimentàries i l'ús de l'espai públic en les fases de desescalada.

El confinamiento domiciliario en contexto de pandemia por Covid-19 y sus consecutivas fases de desescalada tuvieron un efecto notable sobre la temporalidad y los espacios de consumo de los diferentes miembros del grupo doméstico. La reconfiguración de estas se acompaña de una transformación de las prácticas alimentarias. El presente trabajo busca analizar de qué forma suceden dichas transformaciones. Se analiza, en primer lugar, las reconfiguraciones de la práctica alimentaria en el hogar durante el confinamiento domiciliario total. En segundo lugar se estudia las relaciones entre dichas prácticas alimentarias y el uso del espacio público en las fases de desescalada.

The lockdown due to Covid-19 pandemic and its consecutive phases of de-escalation had a notable effect on the temporality and food consumption spaces of the different members of the household group. This reconfiguration is associated with transformation of food practices. This paper seeks to analyze how these transformations take place. First, it analyzes the reconfiguration of food practices in the household during total lockdown. Secondly, it studies the relationship between these food practices and the use of public space during the de-escalation phases.

La pregunta

Així, doncs, si el temps, com veiem, per les diferents raons que s'han apuntat, és una limitació tan important, què passa quan deixa de ser-ho, quan no hi ha desplaçaments varis fora de la llar ni cadascun dels seus membres ha de menjar en diferents llocs, ja que les restriccions amb motiu de la pandèmia van modificar radicalment les limitacions horàries que condicionaven els comportaments alimentaris? La resposta a aquesta pregunta pot resultar clau per comprendre una de les raons importants de per què mengem com mengem i poder avaluar les possibilitats d'èxit de les diverses recomanacions alimentàries que pretenen una alimentació més saludable i més sostenible.

Metodologia

Les dades presentades en aquest article provenen de dues investigacions paral·leles i complementàries, de caràcter exploratori i transversal, fetes pel mateix equip investigador, ambdues basades en una aproximació qualitativa i etnogràfica, dutes a terme a la província de Barcelona els anys 2020 i 2021, des de l'inici de l'estat d'alarma decretat a l'Estat espanyol el març del 2020.

Una de les investigacions va buscar analitzar les experiències alimentàries de dones tant durant el confinament total (abril-maig del 2020) com en les fases següents de desescalada (març-maig del 2021). Es van fer 15 entrevistes individuals semiestructurades (10 en la fase de confinament i 5 en la fase de desescalada), de manera telemàtica, amb dones de 18 a 65 anys que habitessin a la província de Barcelona. La recerca de les participants es va fer a través de l'entorn social de l'equip investigador i mitjançant el mètode “bola de neu”, que implica que les mateixes participants proporcionaven les dades de conegudes seves perquè hi participessin. Aquesta metodologia comporta certes limitacions, ja que redueix la pretesa heterogeneïtat de la mostra: totes les participants pertanyien a un estrat social similar. Les participants són tant autònomes com empleades, viuen a la província de Barcelona

i no han cessat definitivament la seva activitat laboral durant la pandèmia (en el cas de les dones autònomes sí que van deixar de treballar durant el període de confinament domiciliari però ho van reprendre en cessar el confinament domiciliari). Únicament dues de les entrevistades han estat en EERTO.

L'altra investigació, duta a terme exclusivament en la fase de desescalada (gener - juny del 2021), buscava comprendre els canvis en les pràctiques alimentàries, principalment pel que fa a l'ús dels diversos espais per al consum alimentari. Es va fer el treball de camp mitjançant observació participant en diferents espais públics de la ciutat de Barcelona, com ara places i parcs. A més, se'n van fer d'individuals semiestructurades, tant de manera presencial com virtual, a 17 persones de tots els sexes amb edats compreses entre els 25 i els 53 anys. La recerca dels i les participants també es va fer a través de l'entorn social de l'equip investigador i mitjançant el mètode “bola de neu”. Un total de 16 de les persones entrevistades tenien graus superiors. D'aquestes persones entrevistades 6 residien soles, 7 compartien pis i 4 vivien amb la família (parella i fills o filles).

En ambdues investigacions, les entrevistes van durar un temps mitjà aproximat d'1 hora a 1 hora i mitja. Totes es van gravar amb el consentiment informat de les persones participants, la verbalització del qual va quedar també evidenciat en l'enregistrament. Es van transcriure integralment totes les entrevistes per a l'anàlisi posterior a través de categories analítiques definides segons els objectius dels estudis i els elements nous emergents dels discursos.

A més, per analitzar les dades recollides, es va dur a terme el buidatge de diversos articles publicats al llarg del 2020 i el 2021 sobre alimentació i Covid-19, l'amplitud de les quals s'evidencia, per exemple, en els resultats trobats a la plataforma Scopus. Una recerca feta el juny del 2021, limitada als continguts del títol, resum i paraules clau, combinant els descriptors “covid” i “food habits” o “food

consumption”, “food intake” i “eating”, va identificar 1.232 articles publicats des del 2020 (154 dels quals de ciències socials). L'interès acadèmic també es va reflectir en edicions especials de revistes nacionals i internacionals, algunes d'especialitzades en alimentació (per exemple, *Gastronomica*) o en articles publicats en números especials de revistes d'antropologia (com la *Horizontes Antropológicos* o la *Periferia: Revista d'Investigació i Formació en Antropologia*). Sense pretendre l'exhaustivitat, hem recollit els resultats d'alguns d'aquests treballs fets a Espanya únicament que evidencien els impactes de la pandèmia sobre els temps i espais de consum alimentaris.

Antecedents

El 2006, l'Observatori de l'Alimentació va publicar un estudi, “Mengem com vivim. Alimentació, salut i estils de vida” (ODELA, 2006), que descrivia i intentava explicar les relacions entre alimentació, salut i estils de vida de la població espanyola. N'extraïem les consideracions que ens semblen més rellevants per a les finalitats d'aquest article, basat, sobretot, en una anàlisi de caràcter comparatiu.

Com a resultat dels canvis socioeconòmics i tecnològics importants que van tenir lloc a partir, sobretot, dels anys de 1960, es va constatar la desaparició d'alguns dels codis normatius tradicionals que regien les formes i els continguts dels àpats: llocs, horaris, estructures, plats habituals del temps ordinari i dels temps festius, regles de comensalitat, categories classificatòries, etcètera. Les persones eren cada vegada més autònomes en les seves eleccions alimentàries: els temps, ritus i companyies s'imposaven amb menys formalismes, i això va donar lloc a una certa individualització, simplificació i diversificació dels àpats, en un sentit triple:

- 1) Augment del nombre d'àpats que es feien en solitari.
- 2) Ampliació considerable de les franges horàries dels àpats. Ni el principi ni el final dels diversos àpats se situava dins de franges horàries estretes. L'augment

de la dispersió era notable: els àpats no tenien lloc en horaris fixos (“Nosaltres som quatre i mengem cada un a una hora diferent!”). Aquesta imprecisió de les fronteres horàries havia donat lloc a una certa transferència dels menjars sòlids tradicionalment concentrats, sobretot, en el dinar i en el sopar, en benefici dels “petits” menjars (l'esmorzar, l'entrepà o “piscobabis” del matí, el berenar, l'entrepà de la nit...).

3) Ampliació i diversificació dels llocs on es fan les ingestes, tant dins de casa com fora. Si els àpats “tradicionals” tenien lloc a la cuina o al menjador, avui ja no estan tan exactament localitzats. A casa, als tradicionals espais de la cuina i el menjador, s'afegien l'habitació i el sofà. A l'exterior, al restaurant, el cafè, el menjador d'empresa i el menjador escolar, s'afegien el carrer i els parcs o jardins i altres espais més o menys indeterminats dins els llocs de treball i estudi. La diversificació més gran significa maneres de menjar variades, no només entre els diferents grups socials, sinó, també, a l'interior dels mateixos grups i entre diferents persones que, segons les circumstàncies, adopten diferents comportaments alimentaris. Les ciutats reflecteixen aquestes evolucions i hi contribueixen activament, sobretot en la mesura que els àpats surten cada vegada més dels seus marcs casolans i professionals tradicionals. Les raons apuntades per emportar-se el menjar a la feina coincidien, parcialment, amb les donades per menjar fora de casa (la falta de temps, la distància entre la llar i el lloc de treball i estudi) i n'apareixien altres de més específiques, per exemple, l'estalvi econòmic, el manteniment d'una certa dieta i, fins i tot, el fet de poder menjar “més a gust” o de poder fer alguna altra activitat poc compatible amb els horaris laborals si no es recorregués al tàper.

De tot això, i per als objectius del present article, ens convé destacar que l'alimentació, a diferència del que passava quatre o cinc dècades enrere, estava cada vegada més subordinada als ritmes de les jornades de

treball o d'estudi dels diferents components de la llar, així com als seus respectius temps i activitats de lleure. Els horaris de l'alimentació familiar s'han subordinat als horaris dels diferents membres dels grups domèstics: horaris laborals, escolars, activitats extra-laborals i extraescolars, de lleure, etcètera. Els desplaçaments, la durada de la jornada de treball i la diversitat d'horaris que s'han de compatibilitzar dins de cada llar fan del temps una de les variables més importants en les pràctiques alimentàries que les persones desenvolupen al llarg de les seves jornades. En aquest sentit, i com a exemple, es pot destacar que les incompatibilitats entre els horaris escolars i els laborals és cada vegada més evident, tant perquè en els últims anys la jornada d'estudi s'ha anat escurçant progressivament com, també, perquè la flexibilitat aconseguida en el mercat de treball ha anat acompanyada d'una transformació dels torns, molt variables, de la temporalitat dels contractes, de la precarietat dels sous, etcètera.

Les limitacions horàries tenen diferents manifestacions i repercuteixen directament i de diferents maneres en la qualitat de l'alimentació; i, des del punt de vista d'aconseguir una alimentació més saludable, no necessàriament, en un sentit positiu.⁴ D'una banda, els problemes derivats de la gestió del temps laboral i de les limitacions que suposa "la cuina", així com la compatibilitat entre menjar bé i menjar sa, no sempre resulta fàcil, ja que la quantitat de temps que pugui dedicar-se a cuinar entra en concurrència amb la quantitat de temps que cal o es vol dedicar a altres tasques o activitats. Des de la dècada de 1960 fins a principis del segle XXI, el temps dedicat a l'aprovisionament alimentari i a la cuina havien disminuït considerablement, prop de 3 hores a la setmana (cf.: INE 2004), i es reconeixia⁵, en general i amb facilitat, una difícil compatibilitat entre cuinar i treballar fora de casa: "Es cuina molt poc. Es menja molt ràpid. Tot es compra fet." Les limitacions horàries, en definitiva, impulsaven l'adopció de pràctiques que permetessin una reducció del temps i l'esforç dedicats

a la compra, planificació i preparació dels menjars: concentrar i reduir els actes de compra, recórrer als aliments-servei, processats i ultraprocessats, recórrer a la restauració col·lectiva i privada, simplificar l'estructura i els continguts dels menjars.

Menjar en temps de covid: els temps i els llocs

S'ha parlat i s'ha escrit molt sobre la incidència de la covid en l'alimentació de la ciutadania com a conseqüència dels diversos tipus i graus de restriccions que van suposar les mesures adoptades per fer front a la pandèmia (Blanco i Sacramento, 2021; Spettigue *et al.*, 2021; Vidal-Mones *et al.*, 2021; Molina-Montes *et al.*, 2021). En aquesta situació excepcional, l'alimentació en general, i les pràctiques alimentàries en particular, han estat un problema omnipresent en els discursos de les xarxes socials, en els mitjans de comunicació, en les polítiques públiques i en múltiples treballs d'investigació (Verthein i Gaspar, 2021), atesa la seva importància en la quotidianitat i la sociabilitat, per la seva implicació en la salut física i emocional, individual i col·lectiva (Gaspar *et al.*, 2018), així com per la seva relació amb els processos de precarització social (Verthein, 2018).

Les circumstàncies que han acompanyat la pandèmia han trastocat els continguts que eren propis dels marcs espacials i temporals de la quotidianitat i han obligat a adaptar les pràctiques a les noves limitacions imposades per l'estat d'alarma en resposta a la crisi sanitària per la Covid-19. En efecte, el confinament domiciliari ha suposat un context en el qual les fronteres i delimitacions entre espais i temps diferenciats es desdibuixen (ja no hi ha oficina ni horari d'oficina marcat, ja no hi ha escoles, no hi ha bars ni restaurants, no hi ha desplaçaments, no hi ha cinemes, no hi ha "carrer", no hi ha...). Gairebé totes les dimensions de la vida diària es concentren a casa. Feina, estudi, lleure... van deixar de tenir una localització particular fora de casa. A moltes cases, teletreball i teleestudi se superposaven amb les activitats que eren pròpies dels temps i espais domèstics, i això va

4

Per exemple, el 17,1 % de la població s'identificava amb la idea que "a casa, tenim tantes activitats (anglès, esport, música, etcètera) que sempre mengem amb presses" o amb la frase que afirma: "Des que m'aixeco fins que surto de casa, no em dona temps de tenir gana" (ODELA, 2006).

5

El 52,8 % de la població (ODELA, 2006) s'identificava amb frases com "intentar comprar en un únic establiment", "menjar de pressa", "falta de temps per comprar", "buscar aliments i plats fàcils de preparar", "menjar qualsevol cosa, en qualsevol lloc" i "saltar-se algun àpat per falta de temps"... Així mateix, el 43,3 % de la població s'identificava amb pràctiques que tenen a veure amb la "falta de temps": el 18,2 % amb "intentar comprar en un sol establiment", el 15,1 % amb "menjar de pressa" i el 10 % amb el fet que els "falta temps per comprar".

provocar una intensificació de les càrregues de treball assumides (Brigidi *et al.*, 2020).

Els discursos de dones residents en zones urbanes de Catalunya (Gaspar *et al.*, 2020) posen de manifest que les pràctiques alimentàries, de l'aprovisionament al consum, es van adaptar (materialment i simbòlicament) a una nova quotidianitat, amb l'objectiu de (re)organitzar les rutines, trobar estabilitat (social, emocional i econòmica), facilitar la convivència, optimitzar i compaginar diferents temps i responsabilitats (laborals, de lleure, de cura), (re)configurar relacions socials, etcètera. Una vegada les pràctiques alimentàries que es desenvolupaven habitualment fora de la llar van ser transferides dels espais externs al domèstic, va tenir lloc un reajustament de les temporalitats alimentàries pròpies de la quotidianitat amb motiu dels diferents tipus i graus de restriccions motivades per les respostes polítiques a la Covid-19. Així, la disponibilitat i usos del temps van ser determinants en la (re)configuració de les pràctiques alimentàries.

Quant a les pràctiques de compra, les restriccions imposades pel confinament domiciliari van comportar canvis en els horaris i en les freqüències de l'aprovisionament que, en general, es van concretar en una planificació més gran, en el fet d'emmagatzemar més aliments a casa i canvis en les quantitats comprades, principalment un augment de la quantitat adquirida. Pel que fa als horaris, moltes vegades, s'intenta anar-hi en horaris en què se sap que hi deurà haver poca gent i, per tant, menys risc de contacte i d'infecció. En algunes llars, la freqüència disminueix, es procura anar menys vegades al supermercat o al mercat per respectar les restriccions i sortir el mínim possible perquè l'exterior, i el supermercat en particular, s'associa amb un espai de risc i genera certes pors. En d'altres, en canvi, la freqüència augmenta, ja que es vincula amb l'únic moment i motiu per sortir de casa i canviar una mica d'espai i, fins i tot, de sociabilitzar. De manera general, altres estudis (Celorio-Sardà *et al.*, 2021; del Pozo de la Calle *et al.*, 2021; Laguna *et al.*, 2021; Mulet-Pascual *et al.*, 2020; Tor-

mo-Santamaría *et al.*, 2021; Vidal-Mones *et al.*, 2021) també indiquen una disminució en la freqüència de les compres deguda a les restriccions de mobilitat. Va augmentar la compra per Internet però van disminuir les comandes en línia de menjar per lliurar de restaurants. Va augmentar la compra d'aliments "locals" o a través de circuits curts de producció i venda. Aquest increment es relaciona amb els canvis en les percepcions de la cadena agroalimentària durant aquest període i que van provocar un qüestionament del sistema global de producció i distribució agroalimentària i, com a resposta, una solidaritat i valoració més gran dels productes locals, del sector primari i de la sobirania alimentària, l'associació del producte local amb valors de qualitat i sostenibilitat, així com la millora en la distribució gràcies a les noves estratègies de comercialització implementades per alguns distribuïdors.

La majoria dels estudis consultats (Pérez-Rodrigo *et al.*, 2020; Rodríguez-Pérez *et al.*, 2020; del Pozo de la Calle *et al.*, 2021; Romeo-Arroyo *et al.*, 2020; Sánchez-Sánchez *et al.*, 2020; Sinisterra-Loaiza *et al.*, 2020; Laguna *et al.*, 2020; Celorio-Sardà *et al.*, 2021) van analitzar, també, els canvis en el consum d'aliments. De manera general, es va observar un increment en el consum de fruites, verdures, llegums, ous, llet i lactis, aperitius, dolços i rebosteria casolana; i una reducció del consum de productes preparats, llestos per al consum i ultraprocessats. També va disminuir el consum de cafè i te, la qual cosa Mulet-Pascual *et al.* (2020) associen amb l'impediment de sortir de casa i consumir aquestes begudes en cafeteries i bars. En el cas de les begudes alcohòliques, del peix i de la xocolata, els estudis divergeixen: alguns en constaten una disminució del consum, mentre que d'altres n'assenyalen un augment.

Bé, després el cafè... Tenia cafè a casa però no era una cosa que jo consumís habitualment i ara sí, suposo que és perquè és el cafè que prens a la tarda quan has sortit amb algú, doncs ara després de dinar un

cafetó, per esmorzar ja ho feia abans però no tenia l'hàbit de fer-ho a casa.

Precuinats menys, ultraprocessats més que abans: dolços o coses per picar... perquè estàs més estona a casa. Això més. Precuinats menys...

Al principi de la quarantena, amb aquella desesperació de falta d'arròs i tal, he pensat: 'Necessito planificar-me, comprar més aliments no peribles, que sustentin més, perquè no sé com serà'. Pensava que seria el final del món, llavors he comprat més menjar enllaunat, més menjar en pots de vidre, més arròs, pasta, llet... (Gabi, 32 anys)

Durant el confinament domiciliari s'han registrat canvis en el nombre d'ingestes i en els horaris d'aquestes, ja que el confinament va suposar, en certa manera, la possibilitat d'adaptar els horaris d'activitat dins de casa a les hores tradicionals dels àpats, en lloc d'adaptar els horaris dels àpats als de les activitats. Els discursos de les persones entrevistades evidencien aquestes reconfiguracions dels horaris d'ingesta i altres pràctiques alimentàries:

(Abans del confinament): En Gael sempre dinava a les 13.00 hores a l'escola; Pietra a les 12.00 hores; jo dinava, més o menys, a les 13.00 hores, i el meu marit, a les 14.00 hores. (Ara): Hem intentat dinar tots a les 12.30 hores, perquè així es respecta l'horari dels petits i ens quedem més tranquils. (Fabiana)

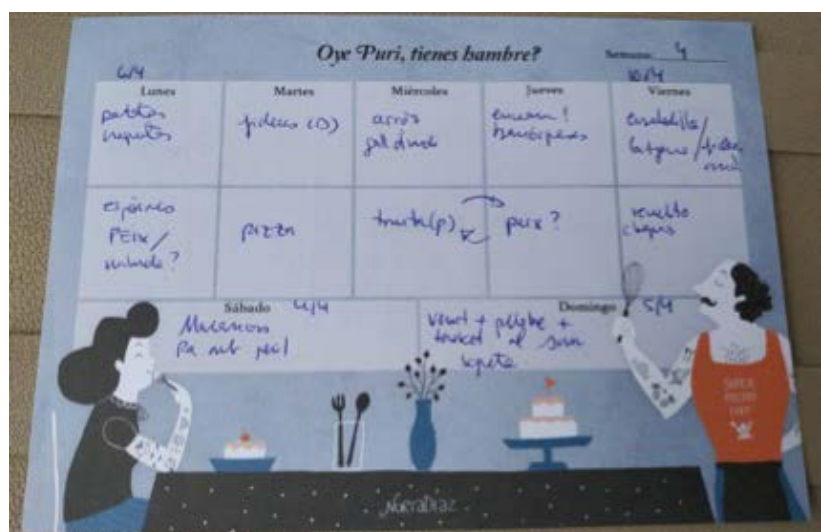
La reconfiguració dels horaris pot haver comportat, també, que siguin més rígids. Els moments de menjar es converteixen en una eina per estructurar les jornades i compartimentar-les, cosa que proporciona una certa sensació de control en un context d'incertesa:

Amb relació als horaris [...] jo abans dinava al despatx cap a les 15.00 hores; i ara intento dinar abans perquè, com que soc portuguesa, el meu cos des de sempre està acostumat a anar més d'hora, i intento adequar una mica aquest horari, per això intento dinar cap a les 13.30 o

14.00 hores, no més tard. (Marisa, 29 anys)

Amb això de la quarantena, sí que dino a les 14.00 hores en lloc de dinar a les 16.00 hores com feia abans; (i) sí que em resulta un canvi, i una mica una rutina més estructurada, sobretot en els horaris dels àpats. (Mila, 22 anys)

Altres estudis han mostrat que, encara que els àpats principals del dia (esmorzar, dinar i sopar) semblen haver-se mantingut (Pérez-Rodrigo *et al.*, 2020), es registra un patró més irregular de distribució dels àpats i un augment del consum d'entrepans i altres aliments entre els àpats principals (Sinisterra-Loaiza *et al.*, 2020). Celorio-Sardà *et al.* (2021) van constatar que el 45,6 % dels seus informants va deixar de fer l'àpat entre l'esmorzar i el dinar, mentre que el 23,4 % va començar a fer un berenar a la tarda i el 53,7 % una ingesta nocturna abans de dormir. Respecte als horaris, s'indicava que la ingestió del primer i últim àpat del dia es feia més tard que abans del confinament (l'esmorzar va passar de les 8.20 hores a les 9.34 hores, i el sopar, de les 21.30 hores a les 21.47 hores) (Celorio-Sardà *et al.*, 2021). Aquestes reconfiguracions dels horaris es tradueixen en la percepció per part de les informants que els ritmes dels dies de confinament domiciliari recorden, d'alguna manera, els dies no feiners, vacances o caps de setmana.



Planificació setmanal d'àpats de la Txell durant la quarta setmana de confinament domiciliari. 2020. AMANDA BARBA

Ahir, per exemple, vaig anar a dormir tard i malament, i avui ja m'he aixecat girada. I he esmorzat fruita i un te i un iogurt, que m'he barrejat amb la fruita a les 12.00 hores, i he pensat: 'bé, no mengis gaire perquè després així dines a una hora decent, perquè si no no tindrè gana fins a les 16.00 hores'. I hem dinat, doncs, no ho sé... a les 15.00 o 15.30 hores, una amanida de lleties fresques, amb escallivada que havia fet al matí. Menjar crec que menjo bé, però és això, de vegades potser una mica a deshora, saps? (Claudia, 33 anys)

El fet de passar més temps a casa i la dificultat d'externalitzar alguns serveis van provocar un augment generalitzat del temps dedicat a cuinar a casa (Pérez-Rodrigo *et al.*, 2020; Celorio-Sardà *et al.*, 2021). Tormo-Santamaría *et al.* (2021) van verificar, entre persones adultes d'Alacant, un increment tant en la freqüència amb què es cuinava com en el temps dedicat a cuinar, sobretot a causa de l'augment en la disponibilitat de temps i del fet d'estar menys subjectes a horaris laborals rígids. Aquest increment va ser especialment important en el cas de persones amb ingressos mitjans o alts, que vivien en parella o casades, i en dones. A més, es va estendre la pràctica de cuinar en companyia. Les formes de preparació es van diversificar i es van provar noves receptes; i els plats elaborats els dies ordinaris s'assemblaven als que se solien fer els caps de setmana. Es va recórrer amb més freqüència al rostit, saltejat, coccio i coccio al vapor (Sinisterra-Loaiza *et al.*, 2020) i va disminuir el consum de precuinats (Tormo-Santamaría *et al.*, 2021), l'ús de fregits, l'ús de l'olla de pressió i del microones (Sinisterra-Loaiza *et al.*, 2020). Així mateix, es van incrementar les pràctiques de conservació (Vidal-Mones *et al.* (2021). En definitiva, es disposava de més temps per cuinar, es concedien més "capricis" i es recorria a elaboracions més llargues i complexes en les quals la disponibilitat de temps és determinant, per exemple, es van elaborar més postres, pa i rebosteria casolana (Mulet-Pascual *et al.*, 2020; Sinisterra-Lo-

aiza *et al.*, 2020). En el nostre estudi, moltes persones informants van relatar que durant el confinament cuinaven més pastissos i més rebosteria en general:

Ara comprem productes que puguem fer en un format més *slow cooking*. (José, 31 anys)

Ah, sí, l'altre dia vam començar a dir que no havíem fet el vermut i vam comprar patates de bossa per fer el vermut, amb olives i la cerveseta. I la meua mare, com que sempre li truco al migdia, va arribar un moment que cada dia feiem patates i olives i vaig dir 'per què?', això normalment es fa el cap de setmana, no fa falta que ho fem cada dia. (Mar, 42 anys)

Però també, com que saps que això té un final, doncs dius 'va, doncs gaudim-ne'. I, doncs res, qui vulgui fer *pancakes* i qui vulgui fer creps i qui vulgui fer pastissos i batuts, doncs que els faci. I està bé. Després ja tornarem a les nostres rutines. (María, 43 anys)

Les pràctiques de comensalitat també es van veure afectades, en no poder mantenir relacions presencials amb persones d'àmbits exteriors a la llar i, també, per compartir la totalitat del temps de la quotidianitat amb les persones de la llar. Així, va augmentar de manera significativa la comensalitat domèstica (Tormo-Santamaría *et al.*, 2021), i es van recuperar fins i tot espais i ambients familiars de comensalitat (Mulet-Pascual *et al.*, 2020) que estaven una mica en desús. Algunes de les persones entrevistades valoren tenir més temps per cuinar, poder menjar amb els seus convivents, passar més temps amb la seva família, amb els seus fills...

Sí. Estem menjant junts. Això és una cosa bona perquè abans mai no estàvem tots junts. Cada un era diferent i ara mengem junts. (Fabiana, 38 anys)

És clar. Estem junts, estàs en família... És una vida tan nuclear, no? Perquè és la teua família nuclear, amb la qual passem el confinament... És clar, sí, el menjar també transmet aquest afecte, aquesta sensació de llar, de mare i pare que t'estan cuidant. (Carolina, 44 anys)

3
CATALUNYA RÀDIO
NOTÍCIES
ESPORTS
CULTURA
EL TEMPS
DIRECTES ▾

Notícies

▶ Videos ▶ Àudios Seccions ▾

La fase 1 permetrà trobades de 10 persones a casa, a partir de l'11 de maig

La Moncloa detalla les fases 0 i 1 del confinament en dos decrets que sortiran publicats aquest diumenge

Redacció
02/05/2020 - 20.09 | Actualitzat 02/05/2020 - 21.48

f
t
🔖

TEMA: CORONAVIRUS



Veïns de Madrid celebren el Dia de la Comunitat des dels balcons (EFE/Kiko Huesca)

La comensalitat, limitada, segons els moments als membres d'una mateixa "bombolla" familiar, a un màxim de 6 persones o de 10. 2-5-2020. Notícies de TV3. <https://www.ccma.cat/324/la-fase-1-permetra-reunions-de-10-persones-a-casa-a-partir-de-11-1-de-maig/noticia/3008904/>

D'altra banda, es van produir noves formes d'acostament social amb persones d'espais extradomèstics, fonamentalment, en l'àmbit digital, com ara menjars compartits, vermutos o trobades gastronòmiques de manera telemàtica a través de videotrucades (Gaspar *et al.*, 2020):

Fins i tot potser fem algun àpat junts virtualment i això sí que és veritat que és una cosa nova. Fins i tot amb els meus amics de Portugal, alguns de la universitat amb els quals no parlava des de feia moltíssims anys, estem fent cada dues setmanes o així una trobada virtual. Jo crec que sí que ha augmentat més la connexió entre les persones. (Marisa, 29 anys)

Amb el confinament domiciliari, menjar i cuinar, entre altres pràctiques alimentàries, es van concentrar de manera exclusiva en l'espai domèstic. De vegades, tal concentració es va viure de manera agradable perquè es vinculava a una autonomia alimentària més gran. Ja no es depèn dels horaris de la jornada laboral i la seva possible incompatibilitat amb una rutina alimentària més saludable o estable. Però, també, algunes persones, especialment en aquelles llars amb pares i mares amb fills al seu càrrec, han viscut el confinament com una càrrega intensificada i, paradoxalment, com una disminució de l'autonomia alimentària. Observem, doncs,

que el fet de cuinar un mateix els menjars tant pot veure's com una reapropiació de les pràctiques alimentàries o com una pèrdua de llibertat en disminuir les opcions per haver d'anteposar l'alimentació del grup domèstic a les eleccions alimentàries individuals en tots els àpats. Les tasques culinàries no podien externalitzar-se; sobretot, al principi, quan els restaurants encara no s'havien organitzat per lliurar menjar a domicili. La restauració, tant col·lectiva com privada, va deixar de ser una alternativa. Anteriorment al confinament, els fills podien menjar al menjador escolar i els pares s'alliberaven d'aquesta tasca i de la responsabilitat de pensar menús saludables, confiant en els professionals de la salut que assessoren respecte als menús escolars. En no poder externalitzar, totes aquestes càrregues han de ser assumides i, de vegades, apareix un cert estrès, frustració i, fins i tot, culpa per la possibilitat de no estar complint les recomanacions de salut.

Jo vaig intentar que fos variat, que no canviés gaire respecte del que el meu fill menjava a l'escola... perquè, és clar, als menús que planifiquen a l'escola, doncs hi ha un nutricionista que ho té allà com superpensat, els nens que estan creixent i tal, amb la qual cosa... jo crec que, al final, nosaltres, d'entrada, no mengem malament, però sí que de vegades... (Txell, 38 anys)

A moltes llars aquesta disminució de l'autonomia alimentària i la multiplicació de les tasques domèstiques s'acompanya d'una dificultat més gran de conciliació laboral i familiar, especialment per a moltes dones que continuen assumint gran part del treball reproductiu, en intensificar-se i amplificar-se durant el confinament domiciliari.

Menjar fora de casa en temps de covid

Després d'un primer període de confinament total, es van implementar diferents etapes de desconfinament, la qual cosa va permetre a la població tornar a moure's i utilitzar els espais de fora de casa, principalment el carrer, ja que bars, restaurants i cafeteries

van romandre tancats durant diversos mesos. En aquest context, part de la població de la ciutat de Barcelona va recórrer a espais públics, com ara places i parcs, per menjar i beure. A més, a partir del 4 de maig de 2020, els restaurants, encara que estiguessin tancats pel que fa al consum al local, podien oferir menjar per emportar, cosa que va permetre satisfer les persones que, per diverses raons, no complien la restricció que prohibia el consum d'aliments i begudes als espais públics de la ciutat:

[...] com és el menjar per emportar, però on el menges i suposen que no pots menjar al carrer. Si jo treballa de paleta, senyor, i visc a l'altra punta o en una altra ciutat, què faig? No me'n puc anar a menjar a casa... (Clara, 40 anys)

Així, les places, parcs, jardins i platges es van tornar importants en la vida d'una part de la població i els àpats fora de la llar van adquirir una nova dimensió com a conseqüència del canvi dels horaris, de les noves situacions laborals (teletreball, ERTO...), de la percepció del risc de contagi del virus i per la contínua dualitat treball/lleure.

Algun dia, durant la pandèmia, vaig anar a la platja, però és això que tota l'estona té la connotació com d'excursió, baixar a la platja aquí de casa amb el menjar aquest, sinó que implica un altre concepte, pícnic... (Jorge, 31 anys)

Menjar al carrer pot tenir moltes manifestacions diferents: menjar dempeus o assegut a terra, en una escala o en un banc públic, menjar amb les mans o amb els dits, sol o en companyia, d'entrepà o de tàper... Durant la pandèmia, menjar al carrer com a pràctica sociocultural va complir diferents funcions, i va adquirir diferents significacions i concepcions segons les persones entrevistades. Per a una part de les persones entrevistades, amb la pandèmia, l'acte de menjar al carrer es va convertir en un acte polític per reivindicar la sociabilitat i la consciència de l'espai públic:

[...] a més és un *statement*, no? És una declaració davant la privatització dels espais a les ciutats, per exemple, que fins i



Jardins de la Sedeta (8-5-2021): Compartir i fer el vermut després d'un taller. CARLOS BAPTISTA

tot moltes vegades priva la venda als espais públics. (María, 43 anys)

Les restriccions adoptades durant la pandèmia també van canviar la dinàmica general de la ciutat i molt particularment en alguns barris. Per exemple, la disminució o, fins i tot, desaparició, dels turistes, va transformar les formes com la població utilitzava els espais públics, i això va repercutir sobre el fet de menjar al carrer.

Ara no hi ha turistes. Hi ha milions de persones que passen pels carrers al voltant de la Sagrada Família, milions literalment cada any. Llavors, en aquest sentit, ocupar el carrer per menjar o per tenir activitats relacionades amb l'aliment és una declaració de principis i també menjar és un acte polític. Doncs això; i més ara. (María, 43 anys)

La percepció del risc per la transmissió del virus SARS-CoV-2 també va afectar la pràctica i la utilització de l'espai públic per

menjar. La preocupació per la contaminació va influir en els nivells d'higiene considerats adequats. Desinfectar-se les mans amb el gel antibacterià, utilitzar una manta per asseure's en un banc o a la gespa d'un parc van ser algunes de les noves pràctiques que van acompanyar el fet de menjar al carrer observades durant la pandèmia.

Sí! Sí! És una barreja entre comoditat i higiene; i això, per mi, sempre ha estat important... Higiene tant del lloc on soc, per exemple, un banc... Si el meu menjar o les meves coses no tenen per què tocar el banc, no passa res... Si ho puc tenir a les mans i no vull deixar les coses al banc... si és una amanida en un tàper no passa res, d'acord! (Antonio, 35 anys)

Les persones entrevistades també van esmentar les necessitats i el sentit pràctic de qui menja als espais públics. La comoditat de les cadires i les taules als restaurants i bars, menjar amb forquilles i ganivets... són aspectes que van canviar en traslladar

el menjar al carrer i haver d'adaptar-se al mobiliari urbà.

Una vegada més, sempre anàvem als tailandesos aquí, que tenen aquest *set de pad thai* i és fàcil menjar al carrer també perquè no menjaràs un banquet al carrer al banc quadrat perquè no hi ha manera, ha de ser alguna cosa pràctica, un tros de pizza, una empanada, alguna cosa així. (Diana, 41 anys)

Els bars i restaurants també ofereixen un servei essencial per satisfer les necessitats bàsiques, els lavabos, fet que va ser citat per algunes de les persones entrevistades com un inconvenient afegit per menjar al carrer durant la pandèmia:

Menjar al carrer és... [rialles]... quina merda aquesta pandèmia! [rialles] On faré pipí després de beure tanta cervesa? [rialles]. (Diana, 41 anys)

L'anàlisi dels discursos ha posat en evidència que menjar al carrer ja sigui per qüestions laborals o per gust suposa un fort element de sociabilitat que les persones entrevistades van buscar independentment de les restriccions i del risc de contagi pel virus. Per exemple, la idea d'apropiació de l'espai públic com a manera d'experimentar una pràctica social (ser en un bar amb amics, per exemple) ha estat adaptada i traslladada a una plaça, un parc o la platja.

Ah! Ara ja no surto tant. Ara, si vull menjar alguna cosa del carrer, ho compro i m'ho emporto a casa i menjo a casa. Si estic asseguda a la plaça és perquè he trobat algú per menjar amb algú i tal, ja que no hi ha restaurants [rialles]. (Diana, 41 anys)

Acompanyada millor, però jo menjo, he menjat sola moltes vegades... no és problema, problema no... Ara estic pensant menjar al transport públic... Això, ara, és un problema perquè ara se suposa que no pots... (Clara)

Així, amb l'arribada de l'anomenada "nova normalitat", l'espai públic s'ha transformat en lloc de reunió de persones i ha contribuït a una alteració en les seves pràctiques habituals de sociabilitat:

[...] vam deixar de veure'ns al març i ens vam veure a... que era final de maig, quan encara se suposava que no ens podíem moure de comarca i tal. Hi havia aquests horaris per sortir, no? Crec, hi havia els horaris, aquesta cosa apareixerà que, bé, mai s'oblida, no? [...] I això, em recordo d'aquell dia perquè, on ens ajuntem? Està tot tancat, no podem anar a menjar enlloc, no pots anar a prendre un cafè... [...] (Clara, 40 anys)

Tal com indiquen Díaz-Méndez i García-Espejo (2017: 8):

Aquests àpats són el resultat, com passa en altres contextos alimentaris, de la necessitat d'organitzar el temps en la vida diària i satisfer les necessitats alimentàries diàries [...]. El menjar és l'excusa, l'element no explícit que uneix les persones. La participació en la sociabilitat és a través del menjar.

Les raons adduïdes respecte al fet que les persones s'emportin el menjar o mengin als espais públics són la falta de temps, la distància entre la llar i el lloc de treball i la falta d'altres opcions degut al tancament dels restaurants, bars i cafeteries:

La qüestió, ara, era que no tenia elecció... [rialles]. Llavors vaig haver de buscar-la. A més, ara no estava treballant; així que estava una mica horroritzada, cert... estalviar i després comprar coses barates i tal. (Diana, 40 anys)

El consum alimentari als espais públics després del confinament estricte es va traduir en diferents pràctiques: des de menjar fora de casa amb tàper amb un menjar elaborat, sovint a casa, fins als menjars per emportar dels restaurants, bars i cafeteries de barri; així com recórrer a les cadenes de *fast food*. Així mateix, amb la "nova normalitat, menjar fora de casa es torna a fer visible als espais públics. Els menjars observats als espais públics són amanides fredes i preparacions que es poden menjar calentes, com ara truites i pizzes fetes a casa, entrepans, empanades, pizza, kebab, bossa de patates comprades fora de casa.

Ha de ser alguna cosa pràctica que no hagi de quedar-te... com un kebab, una pizza, una *piadina* o una cosa que vingui amb bastonets o... no ho sé... (Diana, 41 anys)

I avui dia, doncs, amb la pandèmia, doncs prendre't unes cerveses al carrer amb una bossa de patates... (Matilde, 34 anys)

[...] i ens preniem alguna cosa, unes pizzes o el que sigui... nostres... fetes per nosaltres i ens asseiem allà a dalt, a veure la posta de sol i a menjar pizzes, potser sí. [...]
(Matilde, 34 anys)

Fem de tot, menys sopa... [rialles]... perquè... Mira! Ja ha regalimat això, he portat unes olives negres... podem menjar unes olives negres, si voleu... ho intentem nosaltres, anem per la vida amb pots que regalimen... és el que *this is want you do*, però precisament sopa no, però sí que solem fer coses mitjanament transportables... doncs sí, una truita que fàcil i tal, però no tenim por de tenir amanides, trinxar... [rialles]... coses que sí que es poden menjar calentes però fredes també... no fem... de fet fem pocs entrepans, sempre postres, sempre, sempre postres, sí! Alguna cosa, encara que sigui només fruita, però és, si no... gairebé sempre és alguna cosa més que fruita. [...]
(Clara, 40 anys)

Totes les observacions presentades fins aquí ens indiquen que la pràctica de menjar al carrer durant la pandèmia a la ciutat de Barcelona és una pràctica alimentària que forma part de la quotidianitat de la ciutat en determinades circumstàncies de determinades persones. Es tracta d'una pràctica pròpia tant per motius laborals com del temps de lleure i que pot donar-se en diferents moments del dia, des del matí fins a la nit, durant la setmana o els caps de setmana. Aliments portats de casa o aliments comprats en llocs de trànsit són presents en les eleccions dels comensals per elaborar part de la seva dieta diària.

És més de nit que menjo a la plaça, perquè ara que els restaurants obren també al migdia i jo no treballo, si tens temps, t'asseus en un restaurant... llavors... (Diana, 41 anys)

Jo em moc en els entorns que es fa bastant això, per exemple, el que et deia de les assemblees, ara a l'hivern les estem fent en línia però a partir d'ara, que comença el bon temps, les farem una altra vegada al parc i al parc quedem, ens asseiem així en rotllana i ens emportem les cerveses, les bosses de patates i això passa per totes les mans, va passant per totes les mans i ningú no diu res... i la gent posa la mà a la bossa... (Matilde, 34 anys)

Conclusió

Els comportaments alimentaris formen part de la realitat social i, alhora, en són un reflex, de manera que, si es produeixen canvis en la societat, aquests es reflecteixen en l'alimentació perquè les maneres de menjar es modifiquen i diversifiquen i s'adapten a les noves condicions que imposen les transformacions socials. Així, les maneres de menjar abans de les restriccions degudes a la pandèmia eren el resultat d'una societat cada vegada més tecnificada i, sobretot, més urbanitzada. Les pautes d'adquisició, conservació, preparació i consum d'aliments reflectien les condicions laborals, demogràfiques, tecnològiques i ideològiques dominants en la nostra societat.

El repàs breu i no exhaustiu de les pràctiques alimentàries que han acompanyat la pandèmia de covid és suficient per ressaltar la importància d'alguns dels canvis registrats i la diversitat d'aquests. També, que els canvis en les pràctiques, percepcions i actituds que els han acompanyat no són unidireccionals i que, segons els casos, les circumstàncies o les persones, es poden haver manifestat en una direcció o en la contrària. En qualsevol cas, ara, podem concloure que les limitacions horàries i espacials que afecten els diferents membres de cada llar i la incompatibilitat major o menor entre ells tenen conseqüències importants en l'alimentació de les persones en general i en la seva salut en particular. La "normalitat" suposa que la vida de la ciutadania és més aviat irregular, inclou nombrosos microesdeveniments, canvis de programa d'activitats, limitacions horàries diverses, desplaçaments de tot tipus...

Tot això dificulta, si no impedeix, la forta autonomia en la quotidianitat que exigeix un règim dietètic saludable. El nostre estudi, encara que molt modest, ha servit per comprovar que són les exigències quotidianes de moltes persones (i no tant el seu possible desconeixement de les recomanacions nutricionals) les que no permeten un estil de vida més equilibrat i més convenient per a la seva

salut. La població sap que seguir una bona alimentació no depèn exclusivament d'acatar les recomanacions fetes pels especialistes, sinó de poder portar una forma de vida determinada: menjar a casa, sense presses, amb la família. En definitiva, hem de considerar les pràctiques nocives per a la salut, també, com a aspectes de la vida cultural i determinats per factors socioculturals i econòmics. ■

BIBLIOGRAFIA

- Bautista, A. del C.; Meléndez, J. M.** "Comer en la calle. Rasgos, espacios y prácticas en la ciudad de Hermosillo, Sonora". *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 30(55), 2020, p. 2-27.
- Blanco, L.; Sacramento, J.** "Pós-pandèmia ou a 'endemização do (extra)ordinário'? Uma análise comparativa entre as experiências com a fome, Zika virus e Covid-19 no Brasil. *Horizontes Antropológicos*, 27(59), 2021, p. 183-206.
- Brigidi, S.; Leyva-Moral, J. M.; Mancinelli, F.; Ausona Bieto, M.** "The dignity of time: contradictions of work and care for middle class". *Solidarity and Care*, 2020, p. 1-8.
- Celorio-Sardà, R.; Comas-Basté, O.; Latorre-Moratalla, M.I.; Zerón-Rugero, M.F.; Uрпи-Sardà, M.; Illán-Villanueva, M.; Farran-Codina, A.; Izquierdo-Pulido, M.; Vidal-Carou, M.C.** "Effect of covid-19 Lockdown on Dietary Habits and Lifestyle of Food Science Students and Professionals from Spain". *Nutrients*, 13, 1494, 2021.
- Del Pozo de la Calle, S.; Ledesma, I.A.; Núñez, O.; Pastor, A.C.; Carvajal, V.I.; Baz, N.F.L.; Pérez-Gómez, B.; Pollán, M.; Moreno, E.R.** "Composition and Nutritional Quality of the Diet in Spanish Households during the First Wave of the COVID-19 Pandemic". *Nutrients*, 13, 1443, 2021.
- Díaz-Méndez, C.; García-Espejo, I.** "Eating out in Spain: Motivations, sociability and consumer contexts". *Appetite*, 119, 2017, p. 14-22.
- GasPar, M.C.M.P.; Ruiz, M.; Begueria, A.; Anadon, S.; Barba, A.; Larrea-Killinger, C.** "Comer en tiempo de confinamiento: gestión de la alimentación, disciplina y placer. *Perifèria: revista de recerca i formació en antropologia*, 25(2), 2020, p. 63-73.
- I.N.E.** *Encuesta de empleo del tiempo 2002-2003* [en línia]. 2004. <<http://www.ine.es>>.
- Laguna, L.; Fiszmana, S.; Puerta, P.; Chayab, C.; Tárrega, A.** "The impact of COVID-19 lockdown on food priorities. Results from a preliminary study using social media and an online survey with Spanish consumers". *Food Quality and Preference*, 86, 104028, 2020.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.** "Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad", 2005.
- Molina-Montes et al.** "Impact of COVID-19 confinement on eating behaviours across 16 European countries: The COVIDiet cross-national study", a *Food Quality and Preference*, 93, 104231, 2021.
- Mulet-Pasqual, M.; Borrás, D.; Calvo, M.** "Crisis sanitaria y alimentación: impactos del confinamiento en los hábitos alimentarios de la isla de Mallorca". *Revista de Alimentación y Cultura de las Américas*, 2(2), 2020, p. 32-52.
- ODELA.** *La alimentación y sus circunstancias*. Barcelona, Alimentaria (Fòrum Internacional de l'Alimentació), 2004.
- ODELA.** *Comemos como vivimos. Alimentación, salud y estilos de vida*. Barcelona, Alimentaria (Fòrum Internacional de l'Alimentació), 2006.
- Pérez-Rodrigo, C.; Gianzo Citores, M.; Bárbara, G.H.; Litago, F.R.; Sáenz, L.C.; Aranceta-Bartrina, J.** "Cambios en los hábitos alimentarios durante el período de confinamiento por la pandemia de COVID-19 en España". *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 26(2), 2020.
- Poulain, J.p.** "Education au bien manger, éducation alimentaire: les enjeux. A: *Enfants et adolescents: alimentation et éducation au bien manger*. 2001. <www.lemangeur-ocha.com>
- Rodríguez-Pérez, C.; Molina-Montes, E.; Verardo, V.; Artacho, R.; García-Villanova, B.; Guerra-Hernández, E.J.; Ruiz-López, M.D.** "Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study". *Nutrients*, 12: 1730, 2020.
- Romeo-Arroyo, E.; Mora, M.; Vázquez-Araújo, L.** "Consumer behavior in confinement times: Food choice and cooking attitudes in Spain". *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 21, 100226, 2020.
- Sánchez-Sánchez, E.; Ramírez-Vargas, G.; Avellaneda-López, Y.; Orellana-Pecino, J.I.; García-Marín, E.; Díaz-Jiménez, J.** "Eating Habits and Physical Activity of the Spanish Population during the COVID-19 Pandemic Period". *Nutrients*, 12, 2826, 2020.
- Spettigue, W.; Obeid, N.; Erbach, M.; Feder, S.; Finner, N.; Harrison, M.E.; Isserlin, L.; Robinson, M.; Norris, M.L.** "The impact of COVID-19 on adolescents with eating disorders: a cohort study". *Journal of Eating Disorders*, 9, 65, 2021.
- Sinisterra-Loaiza, L.; Vázquez, B.I.; Miranda, J.M.; Cepeda, A.; Cardelle-Cobas, A.** "Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19". *Nutrición Hospitalaria*, 37(6), 2020, p. 1190-1196.
- Tormo-Santamaría, M.; Català-Oltrac, L.; Peretó-Rovirae, A.; Ruiz-García, A.; Bernabeu-Mestre, J.** "Cambios en las prácticas culinarias y gastronómicas durante el confinamiento de la COVID-19 en la provincia de Alicante". *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(S2), e1130, 2021.
- Verthein, U.** *Precariedad social y alimentación. Los comedores sociales*. Barcelona, Editorial UOC, 2018.
- Verthein, U.; Gaspar, M.C.M.P.** "Normativizando o comer: análise crítica de guias alimentares brasileiros e espanhóis no contexto da pandemia de COVID-19". *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(4), 2021, p. 1429-1440.
- Vidal-Mones, B.; Barco, H.; Díaz-Ruiz, R.; Fernández-Zamudio, M. A.** "Citizens' Food Habit Behavior and Food Waste Consequences during the First COVID-19 Lockdown in Spain". *Sustainability*, 13, 3381, 2021.