



## Afrucat recomana menjar fruita durant el confinament per fer front a l'increment d'ocasions de “picar” entre hores

**Segons la consultora Kantar, durant la primera setmana de l'estat d'alarma els consums entre menjades ja han pujat un 74% i es preveu que continuïn creixent**

Tancats a casa, amb moltes hores d'oci davant la televisió i en un estat de vegades de tensió ens està portant a incrementar l'hàbit de “picar” entre hores i està provocant creixements d'entre el 25 i el 54% de les compres i del consum d'aliments rics en greixos i sucres afegits, com són les galetes, la rebosteria industrial, la xocolata o els batuts i la cervesa.

Aquest consum, anomenat consum d'indulgència, ha substituït el consum búnker dels primers dies i constitueix bàsicament una aportació extra de calories i de sucres que sumada a la inactivitat de la població podria tenir conseqüències en la salut de la ciutadania si el confinament s'allargués.

Segons Manel Simon, director general d'Afrucat, “aquesta ingesta de rebosteria industrial i de productes ultraprocessats es podria substituir per la dolçor natural de la fruita. Amb l'entrada als mercats la propera setmana de les primeres cireres, aquestes podrien esdevenir l'snacking de plaer que estan demandant els consumidors”.

La doctora Antonieta Barahona afirma que les fruites i verdures són la font més senzilla, natural i de fàcil disposició de les vitamines, que sempre són necessàries i ara més que mai. A més, la fruita també ens hidrata i ens aporta una gran quantitat de fibra. La hidratació ens permet tenir les mucoses i la pell sanes, metre que la fibra ens ajuda a combatre el restrenyiment causat pel sedentarisme.

Segons Barahona, “si la gent no pot evitar la temptació de *picar alguna cosa*, la fruita és una molt bona opció. Cuineu-la o prepareu-la de maneres diferents i, a més, us mantindrà distrets i ocupats”.

Afrucat recorda que els mercats continuen perfectament abastits de productes frescos i que s'està entrant en el període de l'any on hi ha més varietat de fruites.

## afrucat

Associació Empresarial  
de Fruita de Catalunya

Av. Tortosa, 2 (oficines 20-24)  
Edifici Mercolleida. 25005 Lleida

T +34 973 22 01 49  
F +34 973 22 04 37

[www.afrucat.com](http://www.afrucat.com)  
[www.fruita.cat](http://www.fruita.cat)



D'altra banda, no només la distribució organitzada sinó també la botiga tradicional i els propis productors locals estan impulsant diferents xarxes per portar la compra directament a la llar el que permet disposar de fruites i verdures fresques sense necessitat de desplaçar-se.

Per a més informació

Montserrat Corderroure

Directora de Màrqueting i Innovació d' Afrucat

695551237

## **afrucat**

Associació Empresarial  
de Fruita de Catalunya

Av. Tortosa, 2 (oficines 20-24)  
Edifici Mercolleida. 25005 Lleida

T +34 973 22 01 49

F +34 973 22 04 37

[www.afrucat.com](http://www.afrucat.com)

[www.fruita.cat](http://www.fruita.cat)