

"Superaliments", màrqueting o ciència? Recerca de la percepció dels consumidors front els superaliments. Treball d'investigació

Treball Final de Màster Nutrició i Salut

Autora: Maria del Mar Lago García

Directora: Amparo Gamero Lluna

Juny 2018



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>)

Índex

Resum.....	4
Abstract.....	5
1.- Introducció.....	6
2.- Objectius generals.....	8
2.1.-Objectius específics.....	9
2.2.- Preguntes investigables.....	9
3.- Metodologia de la recerca.....	9
4.- Resultats.....	11
4.1.- Població i mostra.....	15
4.2.- Anàlisi de les enquestes realitzades.....	15
4.3.- Comparatives entre els aliments consumits segons franges d'edat de la població estudiada i l'actitud front a la compra dels superaliments.....	22
4.4.-. Comparatives de l'actitud front els superaliments i dieta mediterrània segons el nivell de coneixements en nutrició.....	25
4.5.-.. Comparatives de l'actitud front els superaliments i dieta mediterrània segons la pràctica d'esport.....	27
4.6.- Comparatives de la disponibilitat de pagar més pels superaliments.....	29
5.- Discussió.....	30
6.- Conclusions.....	33
7.- Bibliografia.....	35
8.- Annex.....	41

Resum

En el present treball s'investiga la percepció dels consumidors front els superaliments, i si aquests són un frau per al consumidor comparant la informació present a Internet amb estudis científics contrastats. De la mateixa forma, es mesura el coneixement de si els aliments de la dieta mediterrània són considerats també superaliments i si els consumidors estan disposats a pagar més diners per aquests tipus de productes.

Aquest treball de recerca s'ha realitzat mitjançant una enquesta a 286 persones de totes les franges d'edat i de nivell d'estudis. S'han fet comparacions amb les franges d'edat (joves, mitjans i grans), si tenen estudis de nutrició i si practiquen esport de forma habitual.

Com a resultat de la investigació bibliogràfica, s'ha vist que la gran majoria de les atribucions miraculoses presents a internet dels superaliments no han sigut demostrades experimentalment, i excepte en casos molt concrets, fan falta més estudis per asseverar que hi ha una evidència científica de tals propietats nutricionals i dels seus efectes curatius o preventius per a la salut. No són millors que molts aliments de la dieta mediterrània.

Segons les enquestes realitzades, els motius principals del consum d'aquest superaliments són per a la millora de la salut o sense cap intenció. En general, no s'està disposat a pagar més per aquests tipus de productes i pels de la dieta mediterrània, només 2 de cada 10 persones; hi ha però, una excepció: les persones més grans, les quals sí pagarien més pels superaliments en quasi un 40% dels entrevistats.

Els superaliments més consumits són el te o cafè verd, el gingebre i la quinoa, i els aliments mediterrani considerats com a superaliments per més consumidors són les llegums, l'oli d'oliva i el peix blau.

La majoria dels consumidors no pagarien més o estan indecisos a pagar més per aquests aliments, bé per desconeixement d'aquests o perquè són més cars.

Paraules clau

Superaliments, aliments mediterranis, percepció consumidors, màrqueting, dieta mediterrània.

Abstract

In the present work we survey the perception of the consumers about the superfoods, and whether or not they are a scam by comparing the information at the Internet with contrasted scientific articles. In addition, we measure the knowledge of consumers about mediterranean ingredients, if they are superfoods or not and if the consumers are willing to pay more for these superfoods.

We have performed a survey with 286 people of all ages and studies level. We have compared results between ages (young, middle-age and seniors), if they have nutrition studies or if they practice sport usually.

As a result of the bibliographic investigation, we have seen that most of the wondrous properties of superfoods have not been demonstrated experimentally, and except in a few cases, more research needs to be performed about the nutritional, healing, or preventing effects of these ingredients. These superfoods are not better than many foods in the Mediterranean diet.

The main reasons for the consumption of superfoods are in order to improve health, or without any intention whatsoever. Generally, people is not willing to pay more for these products and for those of the mediterranean diet, just 2 every 10 persons; there's though an exception: the senior people is willing to pay more for superfoods in almost a 40% of those surveyed.

The most commonly consumed superfoods are green tea, coffee, ginger and quinoa, and Mediterranean foods considered superfoods for more consumers include legumes, olive oil and blue fish.

Most consumers would not pay more or are undecided to pay more for these foods, either due to ignorance of these or because they are more expensive.

Keywords

Superfoods, Mediterranean foods, consumer's perceptions, marketing, Mediterranean diet.

1. Introducció

Actualment hi ha un creixent interès per saber com influeixen certs hàbits de vida en el desenvolupament de certes malalties. Cada vegada més ens preocupa mantenir la bona salut, i si s'escau, millorar-la adoptant estils de vida com fer exercici, dormir bé i, sobretot, cuidant l'alimentació.

Respecte als aliments, hi ha una tendència a pensar que les fruites, verdures, carns i peixos ja no són els d'abans. Davant de la disminució de la qualitat dels productes que consumim avui en dia i moltes vegades, acompanyats d'una dieta desequilibrada, veiem que alguns aliments tenen un aportament extra d'antioxidants, vitamines i fitonutrients, amb la qual cosa se suposa que són capaços de curar certes malalties (algunes d'elles greus, com el càncer), pal·liar símptomes o incrementar l'esperança de vida i conservar la joventut; hi ha una sèrie d'aliments amb poders curatius, antibacterians, anticancerígens, antioxidants o aprimants. Se'ls coneix com "superaliments", i omplen pàgines d'Internet i anuncis publicitaris. També es poden veure a herboristeries, i cada cop més, a supermercats.

Aliments exòtics com les llavors de Chía, llinassa, espirulina, maca andina, cúrcuma, cochayugo, té verd, té matcha, quinoa.... periòdicament surten nous i desconeguts aliments de territoris llunyans que presenten gran quantitat de vitamines, proteïnes o micronutrients, a les quals se'ls atribueix una garantida pèrdua de pes, disminució de la tensió arterial o el colesterol, prometen donar-nos un cabell més voluminós o ens rejuveneixen la pell, entre d'altres.

Al 2017, al Regne Unit, es va fer una enquesta sobre els superaliments a 1000 adults i un 61% va admetre que sí havien comprat un aliment perquè el consideraven un superaliment. El 30% va estar d'acord en que està científicament comprovat que els superaliments tenen beneficis per a la salut, i el 14% va afirmar que estaven disposats a pagar més pel resultat positiu. ⁽¹⁾

Encara i així, és cert que alguns aliments són rics en substàncies bioactives o en fitoquímics que estan actualment en el focus de moltes investigacions, com ara els flavonoides^(2,3), pseudocereals⁽⁴⁾, carotens, compostos fenòlics o àcids grassos essencials⁽⁵⁾, per exemple. Igualment, aquests tipus d'aliments s'estan aconsellant per a alguns tipus de malalties metabòliques i nutricionals, com ara la quinoa per als malalts de diabetis i celiaquia ⁽⁶⁾.

En referència a aliments amb efectes sobre la salut, s'ha de saber distingir entre un estudi científic i la realitat. El primer pot mostrar les qualitats d'un aliment o nutrient, però a la pràctica, el més habitual és que no s'obtinguin els resultats provats a la investigació.

Les causes són múltiples:

- Estudi dels aliments o nutrients de forma aïllada. En la dieta normal, les persones consumim els aliments en combinació amb altres, produint interacció entre ells que augmenten o disminueixen l'absorció i/o assimilació. Un exemple és l'increment de l'absorció del ferro vegetal en combinació amb la vitamina C, o l'absorció del betacarotè si s'ingereix juntament amb greix.
- Quantitats molt elevades de nutrients o aliments, inabastables en una dieta habitual.
- Models *in vitro* amb cèl·lules humanes o animals de laboratori, normalment rates, que, evidentment, no afecten de la mateixa forma que a les persones, ja que les investigacions en éssers humans són força complexes. El benestar o salut d'una persona no depèn només de l'alimentació, i encara menys d'un únic aliment, sinó que entren en joc la genètica, el marc sociocultural, hàbits de vida, estrès... Per tant, els estudis haurien de ser molt més amplis que un laboratori, on es fan estudis controlats i asèptics.
- Les formes de preparar l'aliment també interfereixen en la biodisponibilitat de nutrients, per exemple, les saponines de la quinoa són una font interessant de nutrients i malgrat això, s'aconsella el rentat per eliminar-les en la seva cocció. Altres superaliments, com les baies de Gogi es comercialitzen dessecades, amb la qual cosa han perdut una font important de vitamines hidrosolubles.

Ens trobem davant de medicines capaces de curar i prevenir malalties, o és una tendència sense fonament i passatgera, producte del màrqueting del món desenvolupat davant la dieta i la salut? Una recerca en el cercador d'Internet del terme "superaliments" revela que cada 0,13 segons algú rastreja el terme, i ens torna al voltant de set-cents mil resultats. L'interès per el tema és evident i ho saben els fabricants i proveïdors.

Tanmateix, és important conèixer que als nostres rebosts hi ha gran quantitat de superaliments: oli d'oliva, fruita seca, fruita i verdura fresca, peix fresc, carn magra, llegums, cereals integrals... Tots els experts estan d'acord: una dieta de qualitat i variada en aliments nutritius té més avantatges que una basada en un conjunt de superaliments o en un en exclusiva. ⁽⁷⁾

El que aporta salut o la treu són els patrons alimentaris i no menjar aliments aïllats. Al 2013, The New England Journal of Medicine va publicar els resultats d'un estudi de l'Institut Carlos III de Madrid a pacients amb risc cardiovascular que provava que una dieta rica en fruita seca i fresca, verdura cada dia, llegums i peix dues o tres vegades per setmana i baixa en refrescos, carns vermelles i sucres reduïa fins un 30% la probabilitat d'infarts de miocardi.⁽⁸⁾ El terme "superaliments" és més utilitzat per els fabricants i la publicitat, però no pels investigadors.

A Espanya es gasta més de 2.000 milions d'euros en productes miracle o prodigiosos.⁽⁷⁾ La moda dels superaliments serveix per fer grans negocis, com ara el salvat de civada, producte amb un marge comercial increïble o les baies de Gogi, no diferents a les nostres panses.

Un aspecte positiu del consum d'aquests productes és que el incorporar aquests aliments dins d'una dieta equilibrada és beneficiós tant a nivell físic com emocional, ja que, al ser conscients que estem cuidant la nostra salut i el nostre cos, augmentem l'autoestima i ens produeix benestar emocional.

Com a aspectes negatius dels "superfoods" podríem destacar que davant de la falta d'informació veraç i científica s'afavoreix l'abús d'aquests productes, deixant de consumir altres aliments tant o més sans i complets habituals a la nostra dieta, desequilibrant així l'aportament d'altres nutrients essencials. Un altre aspecte negatiu és la possible estafa cap al consumidor per part de la indústria alimentària.

L'objectiu d'aquest treball de recerca és conèixer la percepció dels superaliments per part del consumidor i intentar aclarir la importància que té el que aquests tipus de frauds s'eradiquin de la societat, no només per l'aspecte econòmic si realment és un engany,

sinó també pel risc per a la salut de les persones. Fomentar l'educació nutricional és vital per tenir una societat informada, lliure, amb criteri propi i més sana, la qual cosa hauria d'estar de forma prioritària per damunt del guany de diners per part de la indústria.

2. Objectius

Conèixer la percepció dels superaliments per part dels consumidors mitjançant una enquesta a consumidors.

2.1. Objectius específics

- Recercar la percepció i el coneixement del consumidor respecte als superaliments i en quines condicions es consumeixen.
- Determinar la percepció per part dels consumidors dels "superaliments" de la dieta mediterrània.
- Conèixer si els consumidors estan disposats a pagar més per aquest tipus de productes, tant els exòtics com els de la dieta mediterrània.
- Desmentir o asseverar si els superaliments són un frau per al consumidor.

2.2. Preguntes investigables

- Quina és la percepció sobre aquest tipus de productes a Espanya? Com i quan es consumeixen?
- El consumidor és conscient de que aquest aliments miraculosos no són millors que els nostres habituals de la dieta mediterrània?
- Si aquests aliments són una estafa.... estem disposats encara i així a consumir-los?

3. Metodologia

Per a aconseguir els objectius abans descrits, s'ha realitzat prèviament un breu estudi bibliogràfic en revistes de divulgació general i publicacions científiques. A més a més, s'han consultat webs de divulgació científica per concretar el marc teòric i així conèixer els tipus de productes que hi ha i la seva eficàcia.

Les revistes de divulgació han sigut "Mejor con Salud", "Muy Interesante" i "Superalimentos24.com", molt presents a Internet i són del tipus que es troben en una primera recerca al buscador Google amb la paraula clau "superaliments", sense que hagi hagut cap triatge amb criteris més científics.

Els articles científics seleccionats han sigut publicats entre el 2003 i 2017 i s'han extret de bases de dades com Scielo, PubMed, Redalyc, Instituto de Ciencias y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (ICTAN), entre d'altres. Els idiomes principals han sigut el castellà i anglès.

Les paraules clau de la recerca han sigut: superaliments, *superfoods*, antioxidants, *antiaging*, beneficis superaliments, evidència, quinoa, gogi, té verd, cacau, dieta mediterrània, aliments miraculosos.

La part principal del treball ha sigut la recerca de la percepció dels consumidors front els superaliments mitjançant un qüestionari d'elecció múltiple, amb preguntes curtes, clares i concretes que han tractat d'evitar l'ambigüitat (veure Anexe).

La població escollida ha sigut persones adultes entre 18 i 65 anys, amb lloc de residència a Espanya, però majoritàriament de Catalunya mitjançant un mostreig aleatori simple.

L'enquesta s'ha desenvolupat amb l'eina dels qüestionaris de *Google Drive* i s'ha enviat per correu electrònic. Es van enviar qüestionaris en idioma català i castellà per a les persones de fora de Catalunya. Les entrevistes es van realitzar entre el 4 i el 10 de maig de 2018.

El qüestionari consta d'una primera part general en la qual s'han obtingut dades sobre edat, sexe, lloc de residència, nivell d'estudis, coneixement de nutrició i pràctica esportiva habitual i una segona part específica on s'ha preguntat sobre el coneixement i consum dels superaliments.

Una vegada s'han obtingut els qüestionaris, s'han analitzat les respostes per comprovar el grau d'acceptació dels superaliments i s'han extret les conclusions després d'un anàlisi estadístic.

El treball se ha realitzat en dues parts:

1. Recerca bibliogràfica per a determinar les evidències científiques respecte als superaliments i comparar-les amb les primeres recerques a Internet per al públic general.
2. Investigació amb l'enquesta sobre la percepció dels consumidors front els superaliments.

El qüestionari específic ha consistit en una sèrie de preguntes senzilles sobre els superaliments amb les quals es pretén :

- Saber si el consumidor coneix els més habituals
- Tenir informació sobre si els havien consumit alguna vegada i en quines circumstàncies i conèixer si els consumeixen de forma rutinària.
- Saber si els consumidors tenen coneixement dels superaliments habituals a la dieta mediterrània.
- Comparar si els consumidors estan disposats a pagar més per aquests tipus de productes, els superaliments exòtics i els de la dieta mediterrània.

Els resultats s'han dividit en funció de les franges d'edat, nivell d'estudis i pràctica d'esport habitual.

Els superaliments dels quals s'ha volgut obtenir informació per part dels consumidors han sigut: Te i/o cafè verd, quinoa, llavors de chía, llinassa, espirulina, maca andina, cúrcuma, cochayugo, te matcha, baies de gogi, gingebre, reishi, stevia, Chlorella i oli de coco.

Consideracions ètiques:

L'autora declara que per aquesta investigació no apareixen dades personals dels entrevistats

4.- Resultats

4.1. Recerca bibliogràfica

Els resultats de la recerca bibliogràfica i la d'Internet es resumeixen en la Taula 1.

Taula 1. Propietats dels superaliments.

SUPERALIMENT	INTERNET	EVIDÈNCIES CIENTÍFIQUES
TE O CAFE VERD <i>(Camellia sinensis)</i>	Antioxidant i antienvelliment prematur de la pell Prevenció de malalties cròniques Antitumoral Regula nivells de colesterol Depurador del fetge Reducció de l'excés de pes corporal, oxidant-lo Laxant Prevé la diabetis tipus I i controla la tipus II Millora la salut dental Analgèsic i antiinflamatori Enforteix el sistema immunitari ⁽⁹⁾	Antioxidant, és ric en polifenols. Menor risc de diabetis tipus II Menor risc de cirrosis Antiinflamatori ⁽²⁾ No canvia la composició corporal i el pes en persones amb obesitat i sobrepès ⁽²³⁾ Sense evidència científica dels beneficis curatius ⁽²⁴⁾ Pot produir toxicitat hepàtica ⁽²⁴⁾ Pot disminuir l'absorció del ferro i té sinergisme amb medicaments com digitàlics, recaptadors de la serotonina, o altres vegetals (ginseng, guaranà) ⁽²⁵⁾
QUINOA <i>(Chenopodium quinoa)</i>	Ajuda a abaixar el pes Accelera el procés de digestió Elimina el colesterol LDL Redueix els problemes intestinals Proporciona sensació de sacietat Elimina l'excés de greixos dels aliments Aporta energia si es fa esport Hidrata la pell Redueix la migranya Afavoreix la circulació sanguínia Regula els nivells de glicèmia Enforteix el cabell Controla l'aparició de caspa ⁽¹⁰⁾	Pot ajudar a reduir els factors de riscos relacionats amb malalties cardiovasculars. ⁽²⁶⁾ Aporta sensació de plenitud i sacietat Disminueix l'IMC i els nivells d'hemoglobina glicada en pacients prediabètics. ⁽²⁷⁾
LLAVORS DE CHÍA <i>(Salvia hispanica)</i>	Provoquen gran sensació de sacietat Hidraten la pell Redueixen els dolors articulars Protegeixen de la contaminació (tabac, RUVA, fums...) Aporten molta energia Augmenten la massa muscular Ajuden a perdre pes Eliminen líquids i toxines Regula la flora intestinal Redueixen l'ansietat Anticelulítiques Accelera el metabolisme ⁽¹¹⁾	Són riques en fibra, proteïnes i en àcids grassos essencials (alfa linolènic, omega 3). ⁽²⁸⁾ Utilitzades per millorar la fórmula nutricional d'alguns aliments ^(29, 30) i com additius ⁽³¹⁾ No hi ha evidència científiques que siguin millors que la resta de llavors.
LLINASSA <i>(Linum usitatissimum)</i>	Prevenció del càncer Restrenyiment Obesitat i sobrepès Ajuda a la digestió i cura úlceres estomacals Soluciona problemes de pell i cabell	Igual que les llavors de chía Utilitzada per incrementar els omega 3 en els ous ⁽³²⁾

	<p>Alleuja la retenció de líquids Desintoxicant Regula la tensió arterial Anticoagulant⁽¹²⁾</p>	
<p>ESPIRULINA <i>(Arthrospira platensis i maxima)</i></p>	<p>Equilibra el pes Aporta energia Millora l'anèmia Elimina toxines Prevé l'envelliment i el càncer Puja defenses Cuida el cor Protegeix ossos i articulacions Millora l'estat d'ànim⁽¹³⁾</p>	<p>Utilitzada a aliments funcionals (pasta de sèmola)⁽³³⁾ Antioxidant⁽³⁴⁾ Rica en proteïnes amb un valor biològic del 100% Rica en vitamines del grup B i E Antiviral Incrementa la resposta immune <i>in vitro</i>⁽³⁵⁾</p>
<p>MACA ANDINA <i>(Lepidium meyenii)</i></p>	<p>Redueix el cansament Augmenta la libido Regula les hormones hipotalàmiques i de la pituitària Millora la fertilitat en homes i dones Enforteix el cabell i ossos Alleugera els símptomes de la fibromiàlgia i dolors musculars Regula la menstruació Calma les molèsties de la menopausa Antiestrès Millora dolors ossis Cura problemes de pròstata Millora la son Controla el colesterol Reforça la funció del pàncrees Millora la concentració Retarda l'envelliment⁽¹⁴⁾</p>	<p>No s'han trobat evidències científiques sobre la millora de la fertilitat i dels símptomes de menopausa⁽³⁶⁾ Antioxidant Efectes beneficiosos en el rendiment físic en rates⁽³⁷⁾</p>
<p>CÚRCUMA <i>(Cúrcuma longa)</i></p>	<p>Redueix l'acidesa estomacal i evita la flatulència Cura l'artritis Antidepressiva Antiparkinsoniana Redueix el colesterol LDL Incrementa les defenses Protegeix dels radicals lliures Cura els problemes respiratoris Alleuja el síndrome premenstrual Antimicrobià Anticancerígen Cura les malalties renals⁽¹⁵⁾</p>	<p>Antioxidant Antiinflamatòria en combinació amb pebre disminuint la inflamació i el dolor, sobre tot a l'artritis Millora el rendiment esportiu⁽³⁸⁾ Normalització els paràmetres bioquímics a la insuficiència renal crònica⁽³⁹⁾ Anticancerígen^(40,41)</p>
<p>COCHAYUGO <i>(Durvillaea antarctica)</i></p>	<p>Alleuja el dolor de la dentició Gastritis Restrenyiment Destoxicació del fetge Útil a dietes d'aprimament Fluïdificació mucositats Elimina trombes i millora varices Alleuja la fibromiàlgia, artritis i osteoporosi⁽¹⁶⁾</p>	<p>Riques en fibra soluble, proteïnes, àcids grassos omega 3 i minerals Font de polifenols antioxidants Antiinflamatòries Anticancerigènes Antidiabètiques Utilitzades a aliments funcionals (pastes i productes càrnics) Utilitzades a la indústria farmacèutica i cosmètica⁽⁴²⁾</p>
<p>TE MATCHA</p>	<p>Igual que el te verd, és 10 vegades més ric en cafeïna i en antioxidants</p>	<p>El mateix que el te verd</p>

<p>BAIES DE GOGI (<i>Lycium barbarum</i>)</p>	<p>Milloren el sistema immunològic Aporten energia i vitalitat Alleugeran el dolor articular Milloren la diabetis Enforteixen el fetge i els ronyons Augmenten la libido Milloren la vista Regulen la tensió arterial Restauen el DNA Augmenten el nombre de limfòcits Prevenen el càncer Curen els vertigens Ajuden en casos d'impotència i infertilitat Rejoveneixen la pell Pal·lien la tos seca Combaten l'insomni Prevenen l'anèmia Indicades en persones amb tuberculosi Disminueixen els símptomes de la menopausa Acceleren el metabolisme Diürètiques⁽¹⁷⁾</p>	<p>- Riques en vitamines, minerals i fibra - Antioxidants⁽⁴⁴⁾ - No hi ha evidències científiques que siguin millors que qualsevol fruita dessecada</p>
<p>GINGEBRE (<i>Zingiber officinale</i>)</p>	<p>Millora la circulació sanguínia Redueix la febre Cura la hiperhidrosis Prevé els problemes cardiovasculars Millora l'absorció de nutrients Prevé les gripes i refredats Expectorants Antibiòtic Disminueix la inflamació estomacal Combat el restrenyiment i gasos intestinals Anticancerígen Reforça el sistema immunitari Redueix el risc d'embòlia Millora els dolors articulars⁽¹⁸⁾</p>	<p>Antioxidant Antiinflamatori Antiangiogènec Immunomodulador Analgèsic Antibacterià Anticancerígen Bloqueja el VIH⁽⁴¹⁾ Propietats molt semblants a la cúrcuma Anticoagulant <i>in vitro</i>⁽⁴⁵⁾</p>
<p>REISHI (<i>Ganoderma lucidum</i>)</p>	<p>Útil en patologies respiratòries Al·lèrgies Expectorant Augmenta les defenses Anticancerígen Trombolític Regula el colesterol Antidiabètic Millora la fibromiàlgia Combat l'insomni Disminueix la fatiga Analgèsic⁽¹⁹⁾</p>	<p>Inhibeix el VIH Anticancerígen Antimetastàtic Antiangiogènec⁽⁴⁶⁾ Millora la fibromiàlgia⁽⁴⁷⁾</p>
<p>ESTÈVIA (<i>Stevia rebaudiana</i>)</p>	<p>Antidiabètica Antihipertensiva Controla la gana i dona sensació de sacietat Antibacteriana Hipoglucemiant Antihiperlipidèmica Diürètica Propietats anticonceptives Tractaments anticel·lulítics Tractament tòpic de cremades, ferides, èczemes, seborrea, dermatitis i psoriasi⁽²⁰⁾</p>	<p>Les mateixes que les trobades a Internet^(49,50,51)</p>

CHLORELLA	Combat el restrenyiment Millora problemes de fetge Regeneració de músculs i sistema nerviós Reforça el sistema immunològic Millora la resistència física Incrementa la longevitat Antitumoral Alleujament de la fibromiàlgia Atenuació dels efectes secundaris del tractament del càncer Elimina toxines Redueix pes i greix corporal Regula la tensió Equilibra el colesterol Millora la malaltia de Crohn i colitis ulcerosa Combat el mal alè ⁽²¹⁾	Utilitzades com a biodièsel i a bioremediació ^(52,53) Riques en AG poliinsaturats ⁽⁵⁴⁾ Antiinflamatòria Antioxidant Cicatritzant Efectes positius en el tractament de la diabetis <i>in vitro</i> amb cèl·lules adiposes. ⁽⁵⁵⁾ En ratolins, millora l'atròfia muscular associada a l'envelliment Pot ser una terapèutica en el tractament de la sarcopènia ⁽⁵⁶⁾
OLI DE COCO	Antibacterià Anticancerígen Antiinflamatori Antiparasitari Antiprotozoari Antivíric Millora l'absorció de nutrients Accelera el metabolisme Controla la gana Redueix el pes i el greix abdominal Millora la funció cerebral a malats d'Alzheimer Controla el colesterol ⁽²²⁾	Millora dels tests de cognició en persones amb Alzheimer ⁽⁵⁷⁾ Reducció del pes Prevenció arteriosclerosi Incrementa els nivells d'HDL ⁽⁵⁸⁾

4.1. Població i mostra

En aquest estudi han participat 286 persones de les quals un 31,12% tenien entre 18 i 35 anys, el 46,15 % entre 36 i 55 i el 22,72% tenien entre 56 i 65 anys. Es va intentar arribar a totes les franges d'edats enviant qüestionaris a grups equilibrats de persones quant a la seva edat.

Un 79% dels enquestats van ser del sexe femení, i quant al lloc de residència, el 93% vivien a la província de Barcelona.

El 75% dels enquestats treballaven o estaven en actiu. En quant a estudis, el 56% tenia estudis universitaris, el 31 %, estudis mitjans i un 13%, estudis bàsics.

El 84% no tenia estudis de nutrició. La franja d'edat, el nivell d'estudis i la pràctica d'esport es presenta a les Figures 1, 2 i 3.

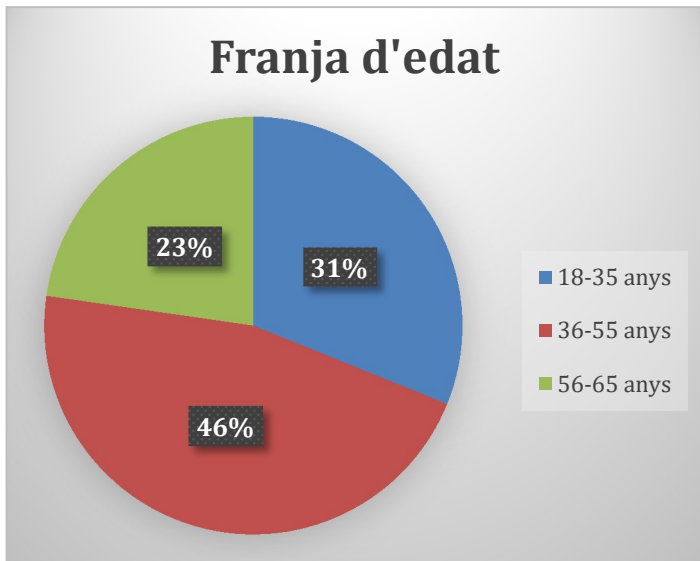


Fig. 1. Distribució per edats de la mostra poblacional.

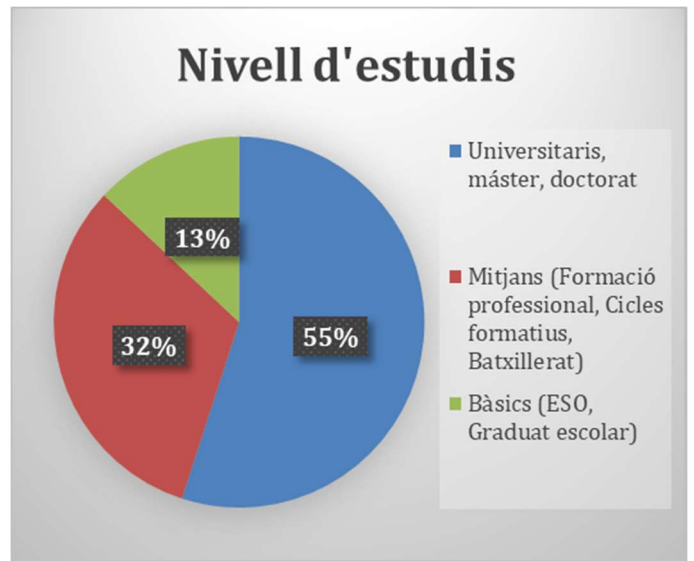


Fig. 2. Nivell d'estudis de la mostra poblacional.



Fig. 3. Pràctica esportiva habitual de la mostra poblacional.

4.2. Anàlisi de les enquestes realitzades

A la pregunta de quants superaliments coneixes, els més coneguts van ser la **quinoa** (80,4%), el **gingebre** (80%) i el **te o cafè verd** (79,7%) i els menys coneguts, l'alga Chlorella (9,4%), el fong Reishi (1,9%) i l'alga Cochayugo (0,7%). (Figura 4)

Van marcar "altres" superaliments un 15,4% dels enquestats, sent els següents:

Àcid hialurònic, advocat, alga kombu, all, amarant, aove, arròs vermell, avena, baies d'acai, bròquil, bimi, cacau, camamilla, cànem, canonges, coco, coliflor, espelta, espinacs, farigola, fruita seca, ginseng, kale, kalanchoe, llevat de cervesa, lúcum, llegums, llimona, mel, miso, moringa, oli d'oliva, onagre, *Plantago phisillum*, pol·len, polioli menta, salmó, seitan i tofu.

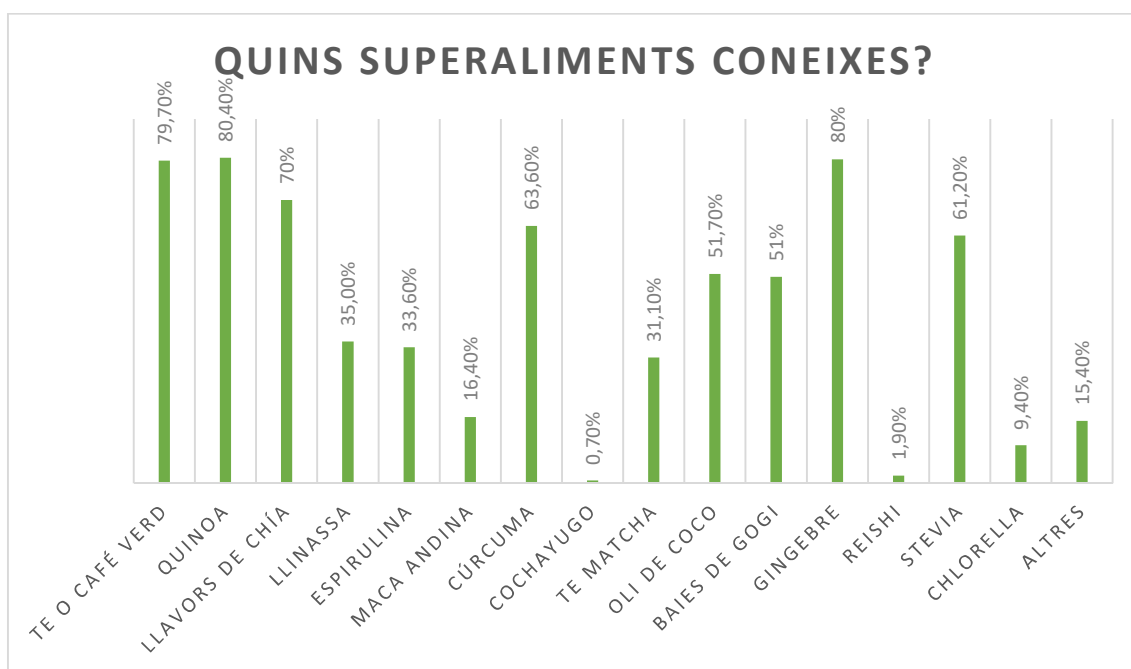


Fig. 4. Coneixement dels superaliments per part de la població estudiada.

Els productes que més han consumit els enquestats són el **te o cafè verd** (79,4%), el **gingebre** en un 74,12% i la **quinoa** en un 72,7%. Els que menys, la Chlorella (4,9%),

el Reishi (1,4%) i el Cochayugo, el qual cap persona l'ha tastat, com es veu a la Figura 5.

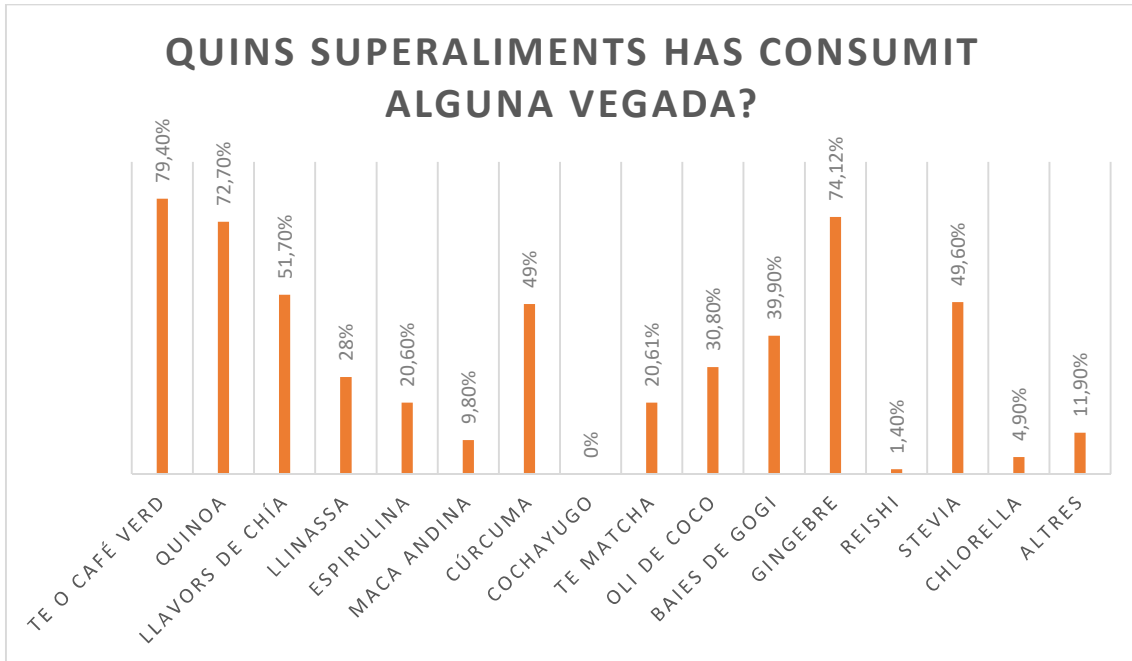


Fig. 5. Superaliments consumits en alguna ocasió per part de la població estudiada.

Els superaliments preferits que han consumit de forma habitual van ser el **te o cafè verd** (52%), la **quinoa** en un 38,9% i el **gingebre** en un 33,2%. (Figura 6)

Un 16% va afirmar que prenien de forma habitual altres superaliments no inclosos a la llista, com ara l'advocat, alga kombu, all, amarant, baies d'acai, bròquil, bimi, cacau, cànem, espelta, fruita seca, kale, kalanchoe, llegums, llimona, mel, miso i pol·len.

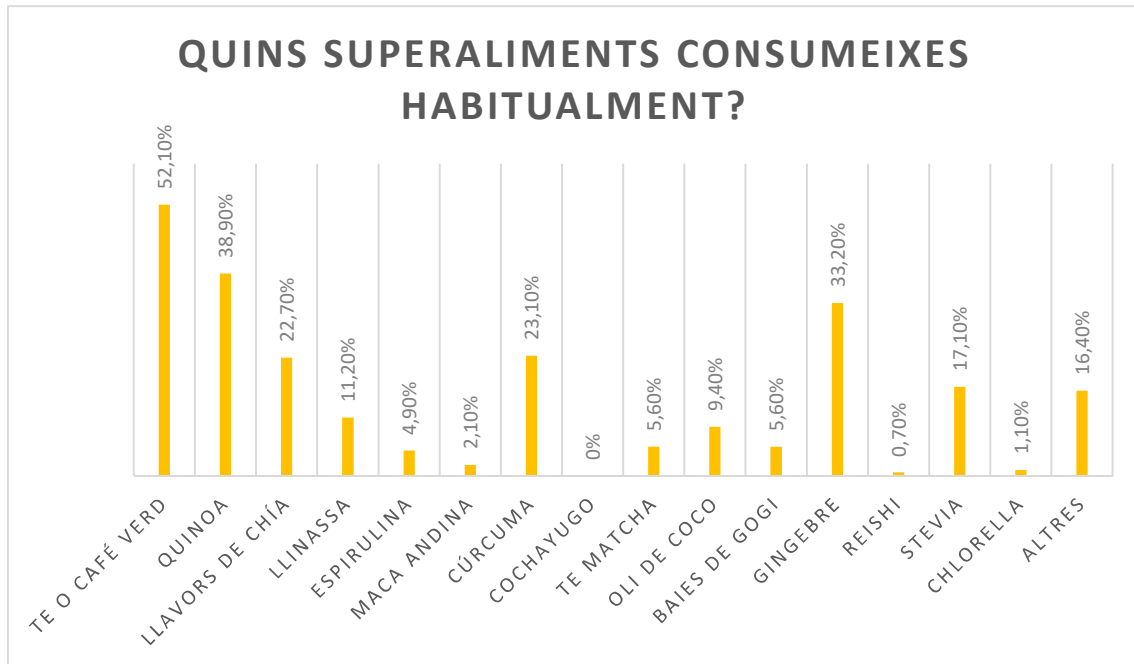


Fig. 6. Superaliments consumits de forma habitual per part de la població estudiada.

A la Figura 7, es pot observar que en referència a propietats nutricionals, 1 de cada 4 persones va opinar que són **antioxidants**, un 61,2% pensava que **reforcen el sistema immunològic** i un 41,2% que eren **energètics**.

Un 9,4% ha marcat altres propietats, entre les que s'inclouen: Ajuda a la digestió, antiinflamatoris, engreixants, laxants, saludables i beneficiosos, disminueixen el colesterol a la sang, reguladors hormonals, rics en vitamines.

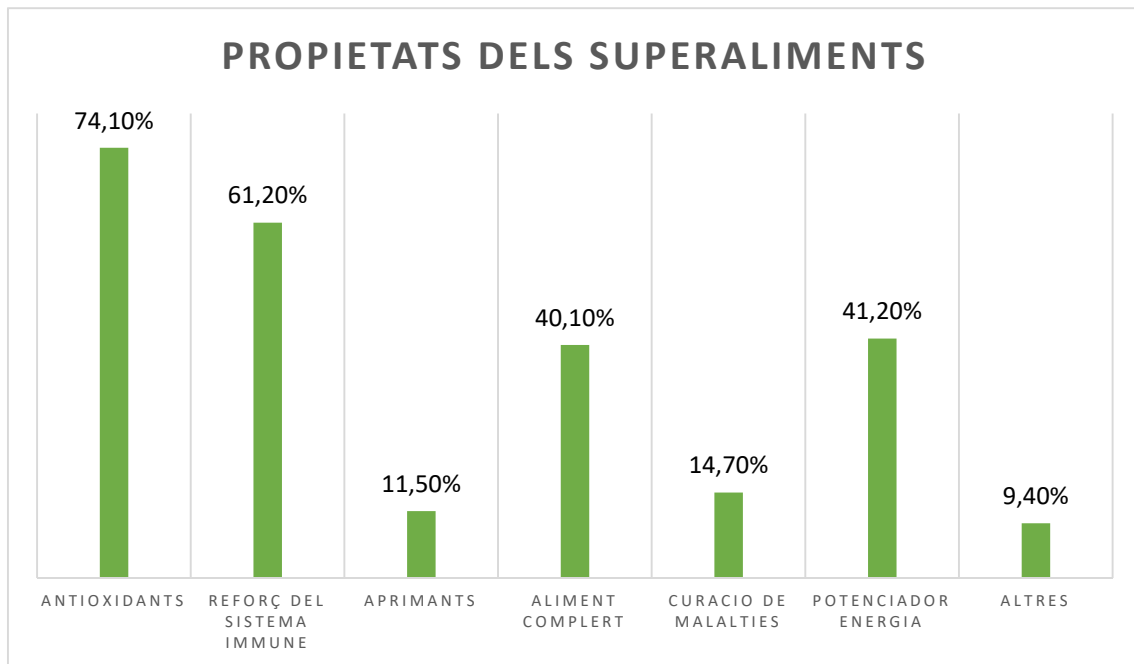


Fig. 7. Coneixement de les propietats dels superaliments per part de la població estudiada.

Quasi la meitat aproximadament dels enquestats van respondre que consumien o havien consumit superaliments per millora de la salut o sense cap intenció. Una persona de cada 10 els utilitzava per a incrementar el rendiment físic, i només un 7,7% per aprimar-se. (Figura 8)

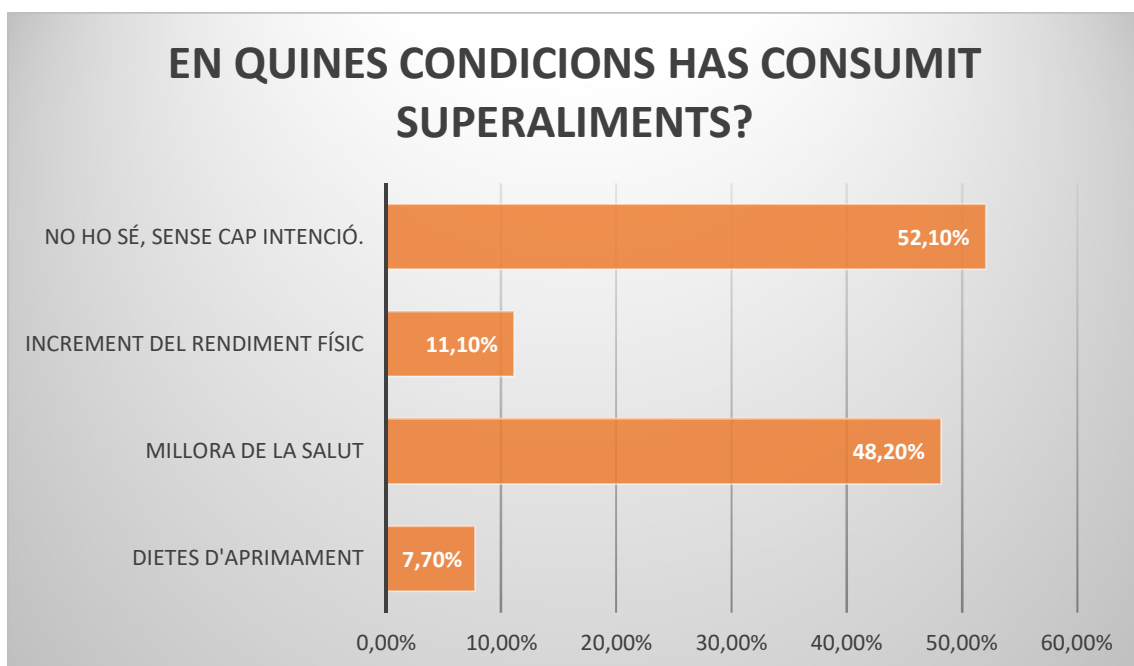


Fig. 8. Finalitat del consum dels superaliments per part de la població estudiada.

Quasi una persona de cada cinc va estar disposada a pagar més per als superaliments. La quantitat d'indecisos era molt alta, un 44% dels enquestats. (Figura 9)

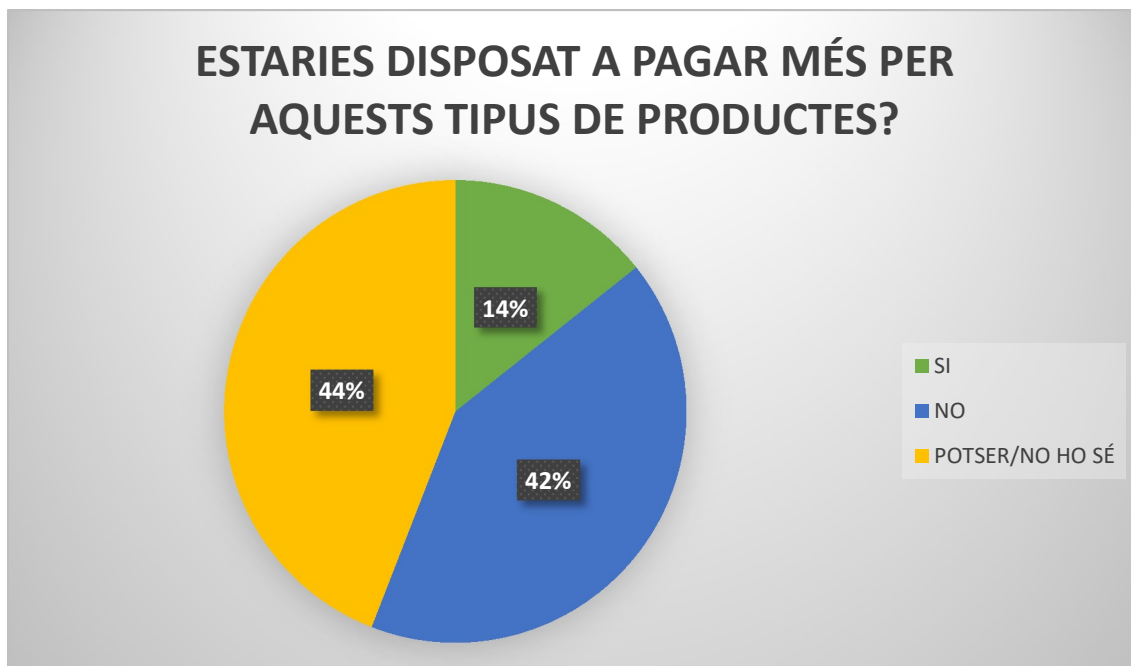


Fig. 9. Distribució de las respostes de la disponibilitat a pagar més per als superaliments

Com es pot veure a la Figura 10, dels aliments tradicionals de la dieta mediterrània, els principals aliments dels quals es tenia la percepció que eren un superaliment són les **llegums** (66%) seguit de l'**oli d'oliva** del **peix blau**, en un 63%.

Un 6,3% van marcar altres aliments com són la fruita fresca en general, els lactis, llimones, pomes, ous i plàtan i pinya.

Els aliments que menys es pensa que són superaliments són la ceba (32,5%), el raïm (17,8%) i el pernil ibèric (13,6%).

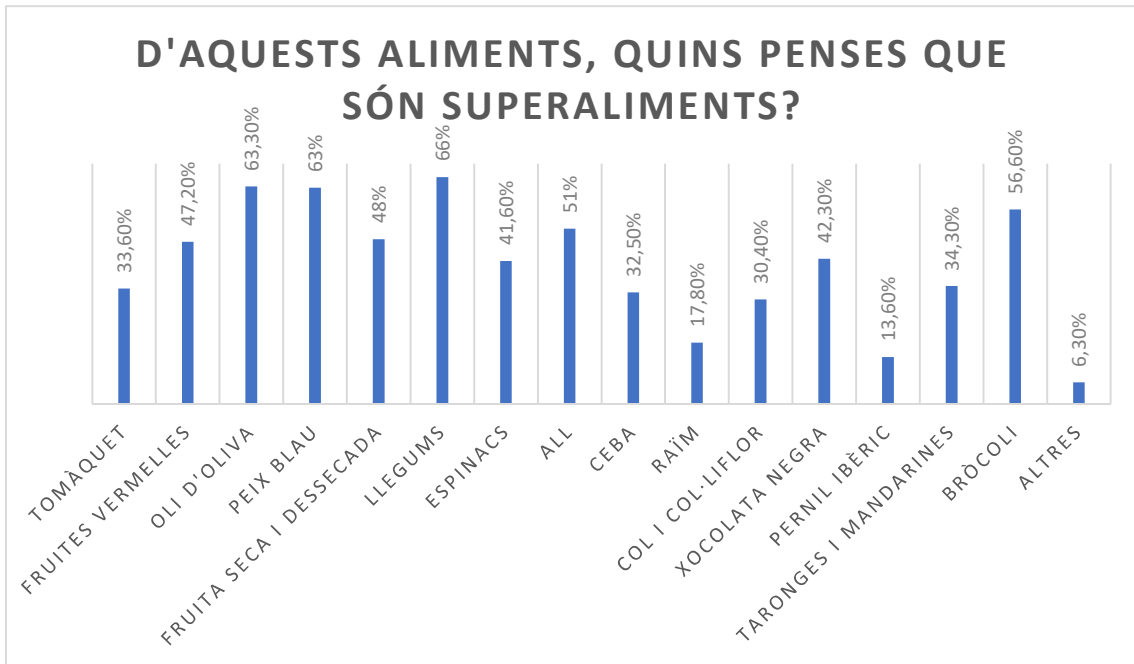


Fig. 10. Percepció dels superaliments de la dieta mediterrània per part de la població estudiada.

Un de cada cinc enquestats estava disposat a pagar més per als aliments de la nostra dieta habitual, dos de cada cinc no pagaria més i la resta no ho sap. (Figura 11)

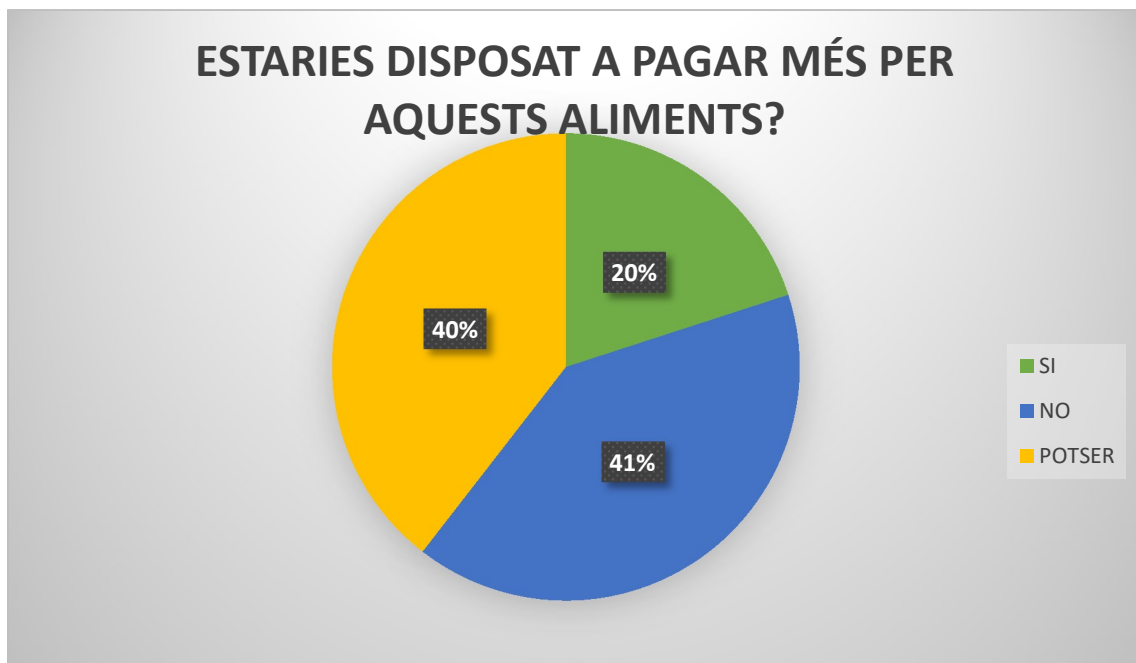


Fig. 11. Distribució de les respostes de la disponibilitat de pagar més per als aliments de la dieta mediterrània.

4.3. Comparatives entre els aliments consumits segons franges d'edat de la població estudiada i l'actitud front a la compra dels superaliments

Si es compara el consum segons la franja d'edat, els superaliments favorits de la gent jove i els d'edat mitjana van ser el **te o cafè verd**, el **gingebre** i la **quinoa**, mentre que els preferits per les persones de més edat eren igualment el té o cafè verd, el gingebre, la quinoa i ens va aparèixer un superaliment nou, la **cúrcuma**. (Figura 12)

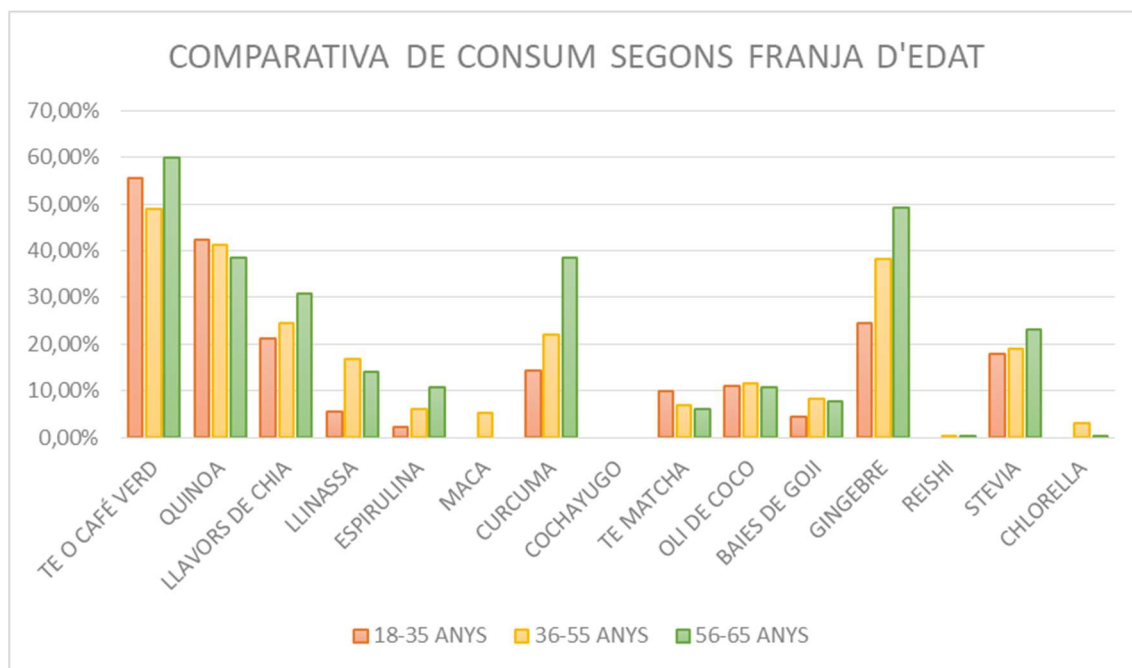


Fig. 12. Comparativa de consum de superaliments segons franja d'edat.

A la Figura 13, es pot observar que en referència als aliments de la dieta mediterrània que són superaliments, segons l'edat es pot apreciar que els més valorats per a totes les franges d'edat van ser per ordre, les **llegums**, el **peix blau** i l'**oli d'oliva**, no mostrant-se grans diferències entre els diferents grups.

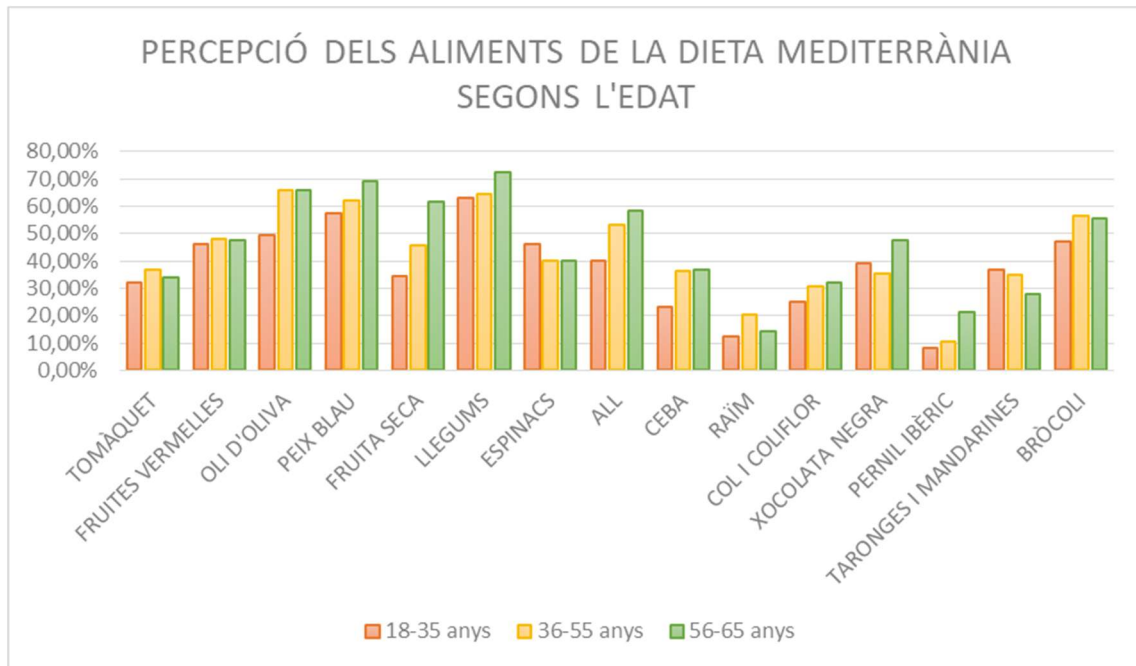


Fig. 13. Percepció dels aliments de la dieta mediterrània segons l'edat.

En relació a si estarien disposats a pagar més per als superaliments de l'enquesta, per franges d'edat es va veure que sí que hi ha una diferència significativa entre la gent de més edat, ja que un 38,5% va respondre que sí, molt més del doble de les persones més joves i de les de mitjana edat.

En la franja d'edat dels consumidors més joves, la majoria no estan disposats a pagar més o no ho tenen clar. (Figura 14)

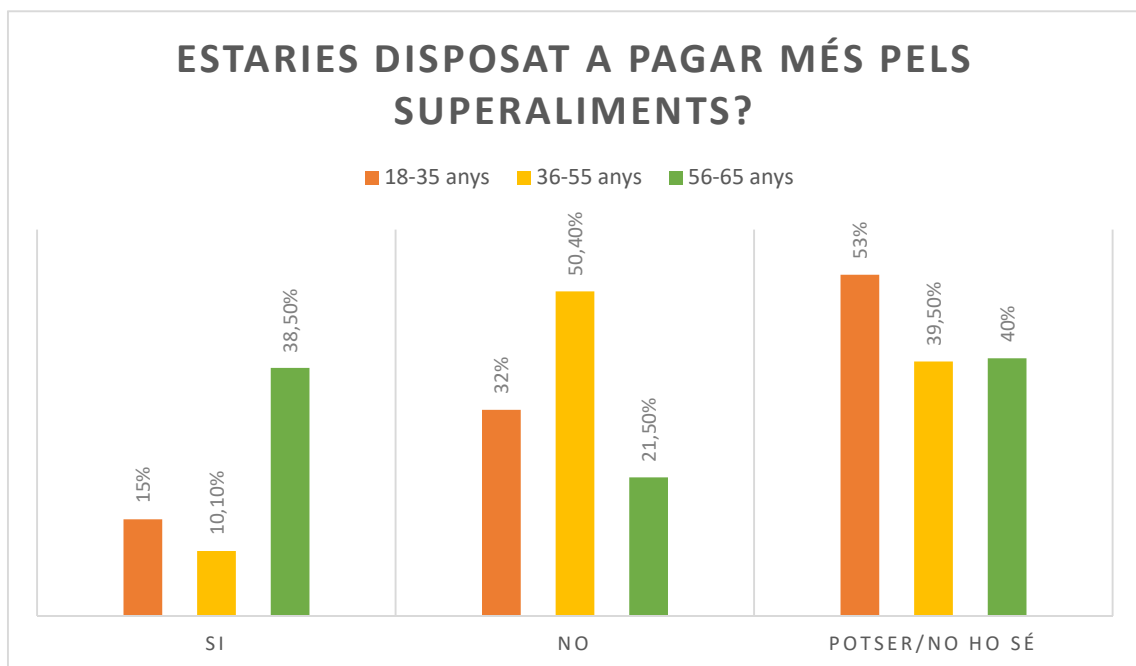


Fig. 14. Comparativa de la disposició a pagar més per als superaliments segons franja d'edat

El mateix s'ha pogut observar entre els aliments de la dieta mediterrània, els consumidors que estaven disposats a pagar més per aquests productes són els de més edat com es pot veure a la Figura 15.

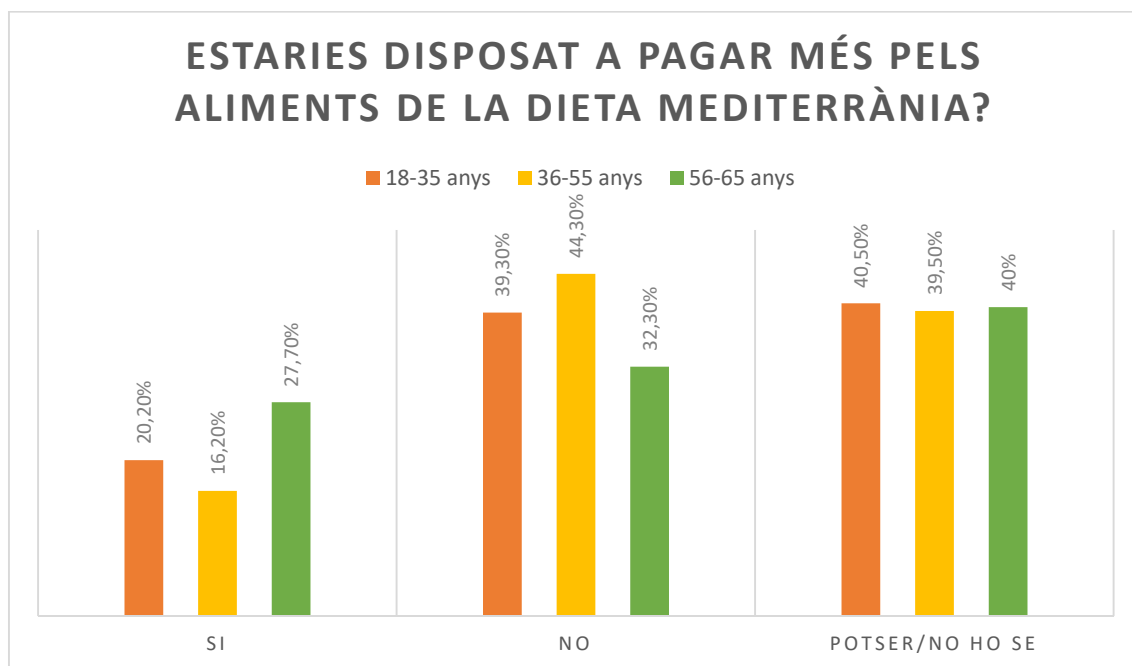


Fig. 15. Comparativa de la disposició a pagar més per als aliments de la dieta mediterrània segons franja d'edat

4.4. Comparatives de l'actitud front els superaliments i dieta mediterrània segons el nivell de coneixements en nutrició

Un 7,7% de les persones tenien estudis de nutrició, i es va observar que el 23% estaven disposats a pagar més pels superaliments o pels aliments de la dieta mediterrània, front al 14% i al 20%, respectivament de la població general.

Més percentatge dels que tenen estudis de nutrició no pagaria més pels aliments de la dieta mediterrània, com es pot observar a les Figures 16, 17 i 18.

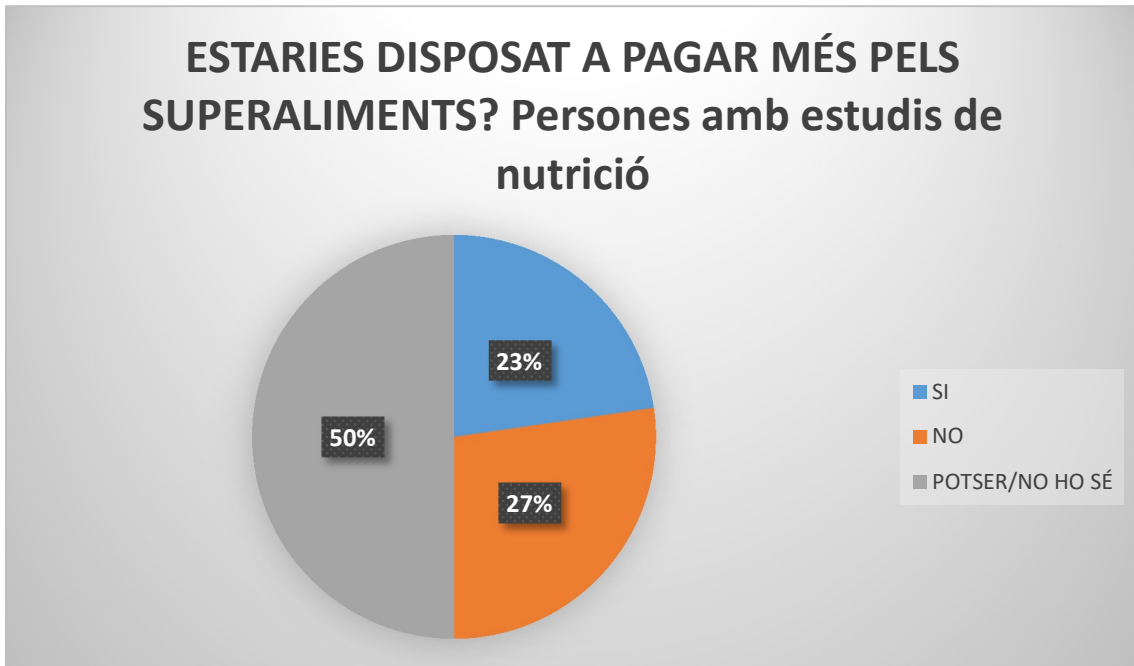


Fig. 16. Disponibilitat a pagar més per als superaliments per part de les persones amb estudis de nutrició

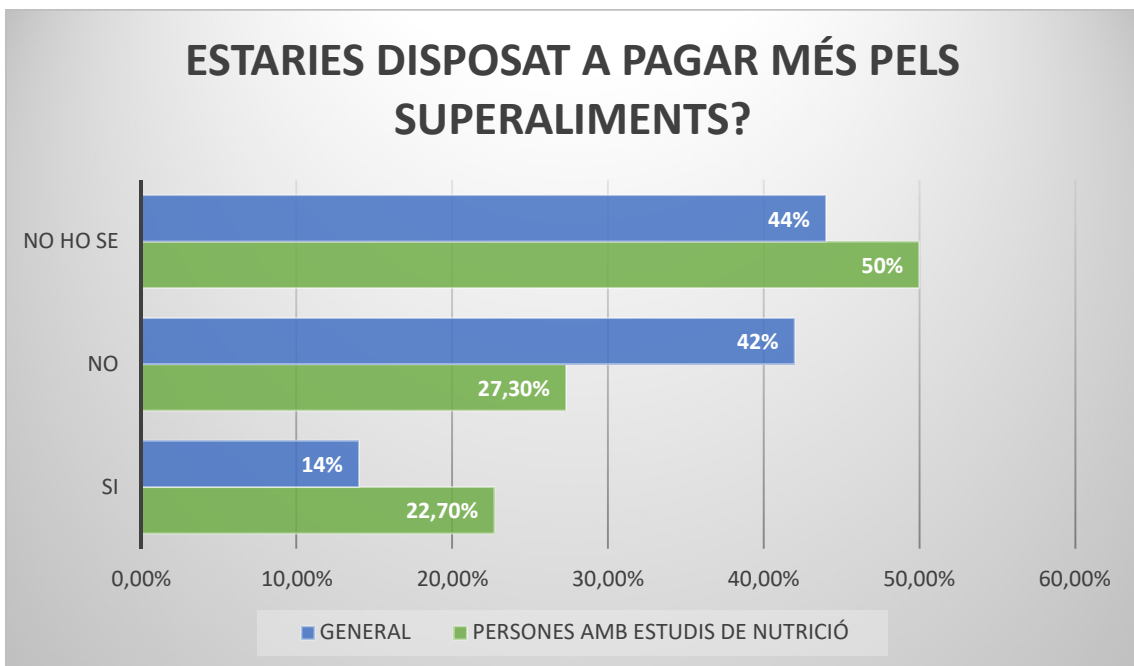


Fig. 17. Comparativa població general i persones amb estudis de nutrició respecte a si estarien disposats a pagar més pels superaliments

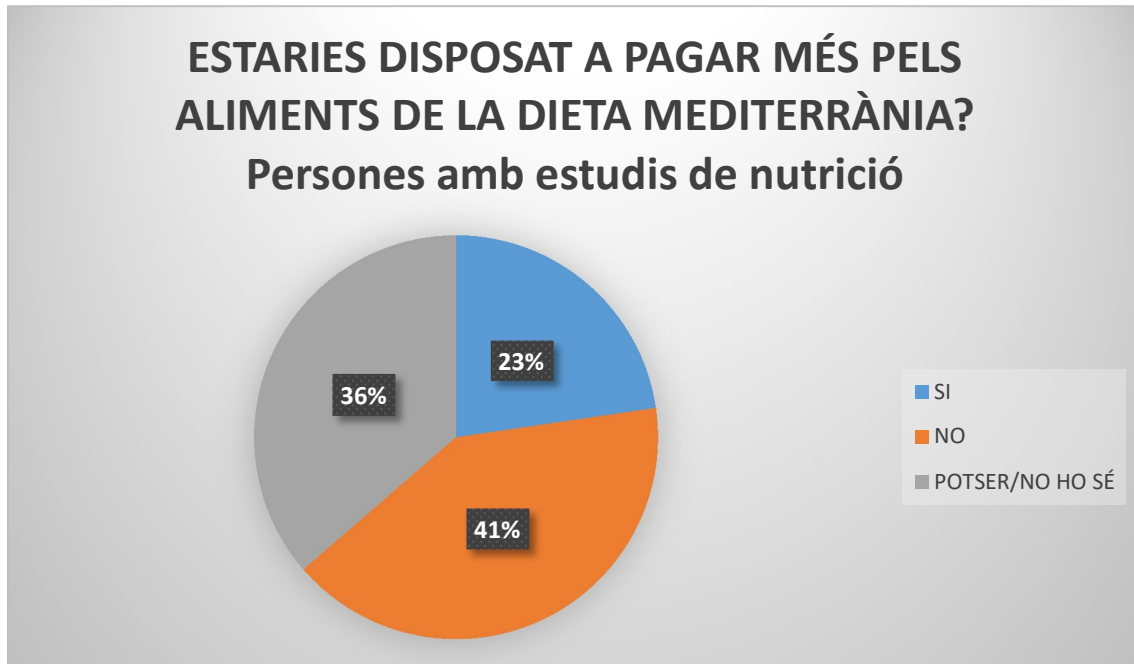


Fig. 18. Disponibilitat a pagar més per als aliments de la dieta mediterrània per part de les persones amb estudis de nutrició.

4.5. Comparatives de l'actitud front els superaliments i dieta mediterrània segons la pràctica d'esport

Un 43% dels enquestats feien esport habitualment, dels quals un 19% estarien disposats a pagar més pels superaliments. Respecte als aliments de la dieta mediterrània, un 22% pagaria més per aquest productes. (Figures 19, 20 i 21)

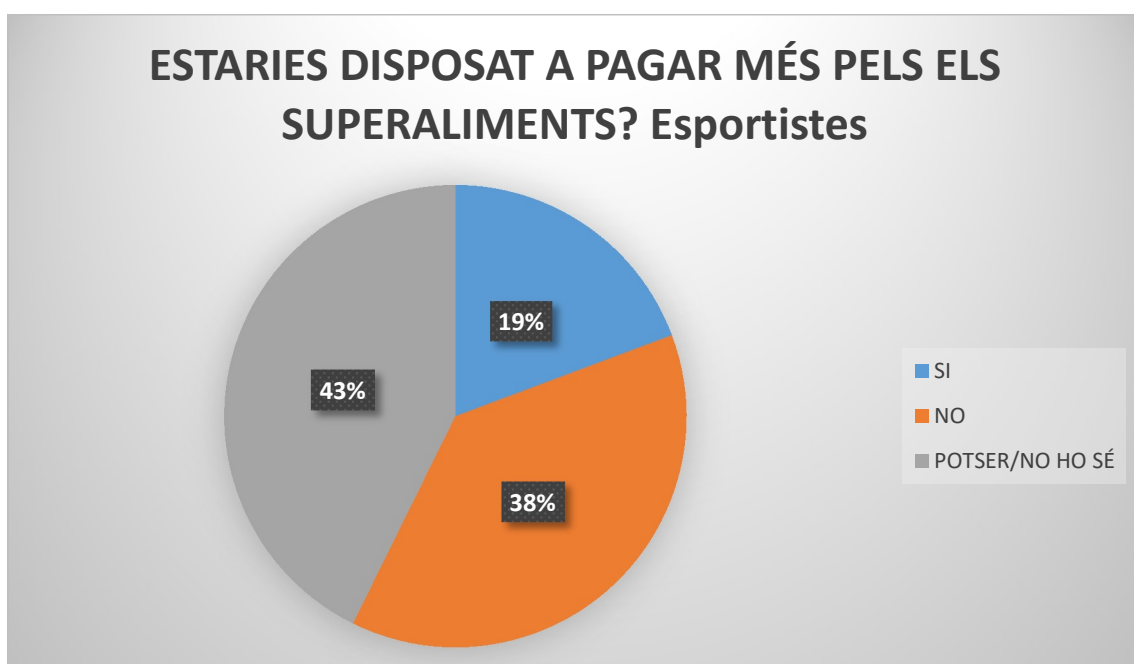


Fig. 19. Disponibilitat a pagar més per als superaliments per part de les persones esportistes

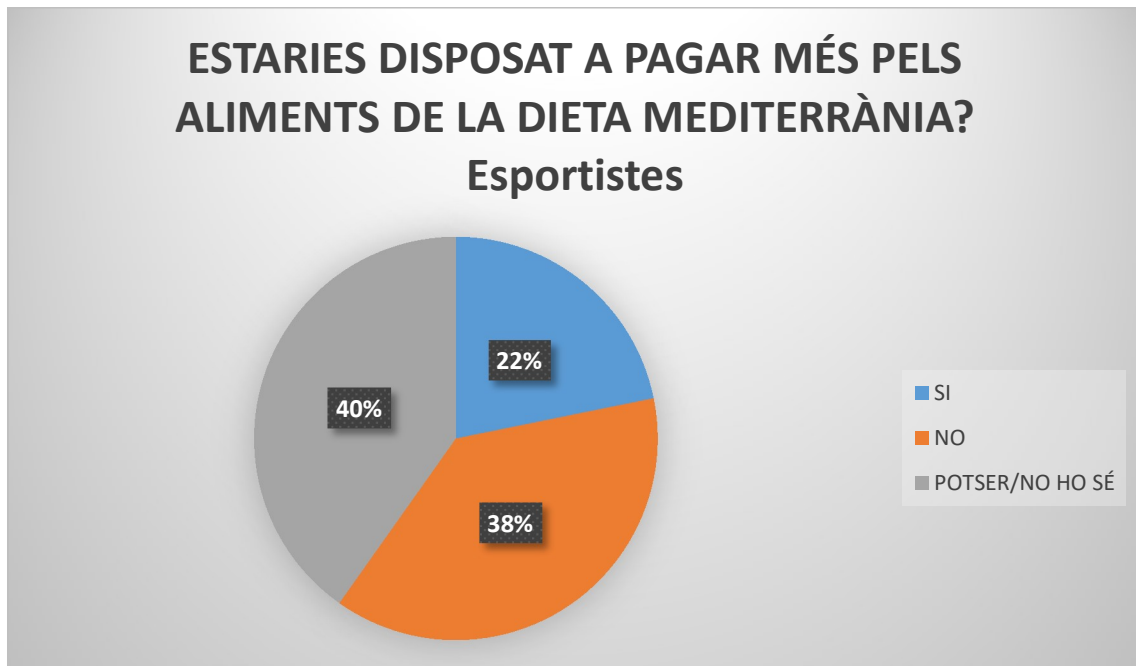


Fig. 20. Disponibilitat a pagar més per als aliments de la dieta mediterrània per part de les persones esportistes.

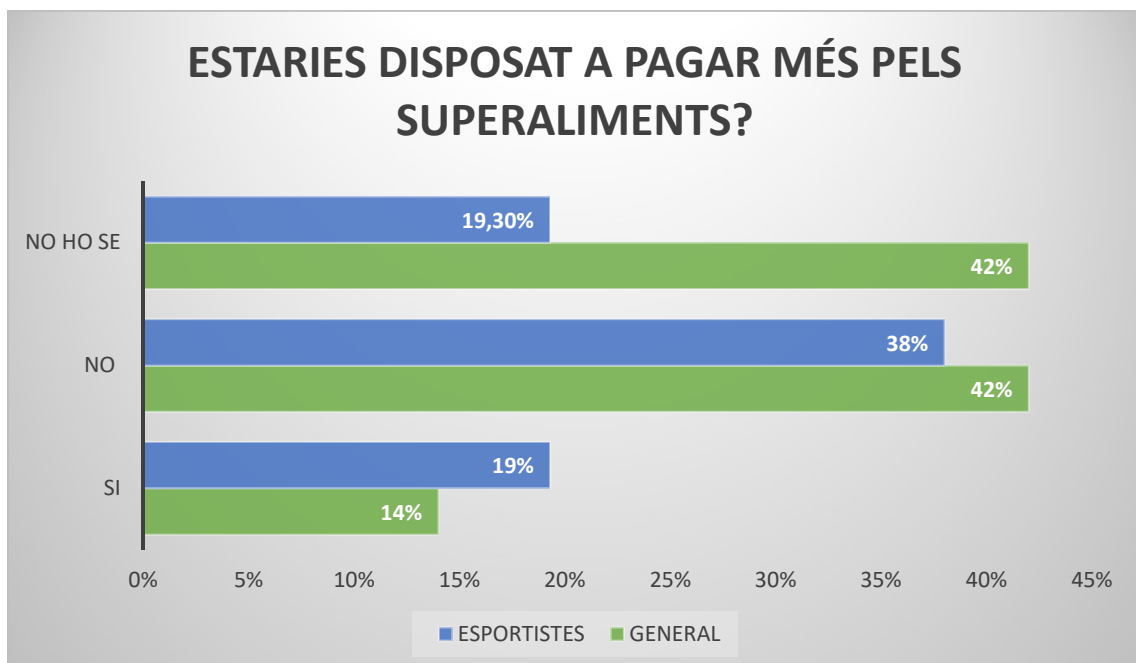


Fig. 21. Comparativa població general i esportistes respecte de si estarien disposats a pagar més per els superaliments.

4.6. Comparatives de la disponibilitat a pagar més pels superaliments

A la Figura 22 es pot observar que tant les persones de la franja d'edat més gran com les que tenen estudis de nutrició i els esportistes estan disposats a pagar més pels dos tipus d'aliments, els superaliments i els aliments de la dieta Mediterrània.

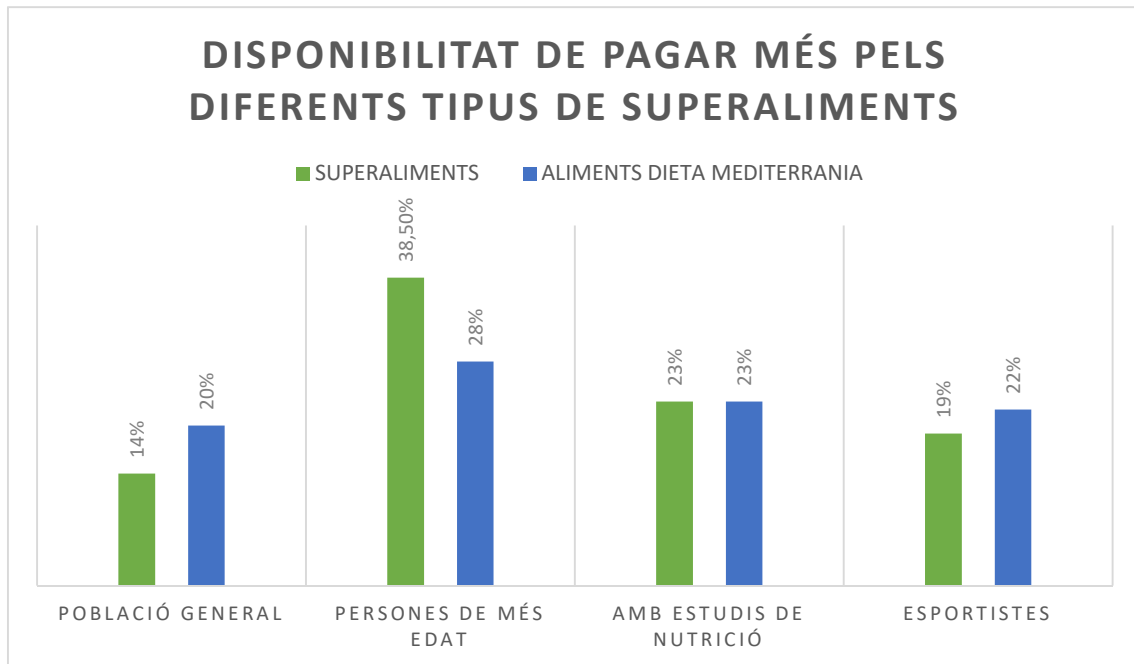


Fig. 22. Comparativa de la disponibilitat de pagar més pels diferents superaliments o els aliments de la dieta mediterrània

4. Discussió

Els superaliments més coneguts i consumits per part dels enquestats han sigut el te o cafè verd, el gingebre i la quinoa, els quals formen part de la dieta habitual en un terç aproximat de la població estudiada (quinoa i gingebre) i en la meitat, el te verd. La majoria estan convençuts que els superaliments en general són antioxidants i que reforcen el sistema immunològic, i la meitat dels enquestats els prenen per millorar la salut o sense cap intenció.

Entre les persones de més edat (56-65 anys), la cúrcuma i el gingebre són els superaliments més consumits. Això és possible que sigui pel coneixement estès que ajuden a pal·liar els dolors crònics per les seves propietats antiinflamatòries ^(38, 41). Tanmateix, l'aliment estrella en totes les edats, és el te verd, potser perquè porta més anys en el mercat i existeix la creença de que és antioxidant i aprimant ⁽⁹⁾. No obstant, no només s'ha demostrat que no disminueix la composició corporal, sinó que està contraindicat en persones amb anèmia, pot presentar toxicitat hepàtica i té capacitat d'interferir en el metabolisme d'alguns fàrmacs i estimulants vegetals. ^(23,24,25). El te Matcha, varietat del te que comença a estar de moda i és consumit sobretot pels més joves, fins i tot pot arribar a ser perillós per a la salut, ja que un got de Matcha equival a 10 de te verd.

La quinoa és també més consumida pel públic més jove, possiblement perquè també actualment s'està comercialitzant molt en les botigues especialitzades i en els supermercats com a superaliment i té molta versatilitat com a ingredient culinari.

Contràriament a l'anterior, la Chlorella, el Reishi i el Cochayugo són els aliments menys coneguts i consumits, i alguns dels quals, com l'alga Cochayugo, mai ha sigut tastada per la població estudiada, quan s'ha evidenciat una gran quantitat de propietats molt interessants d'aquests productes, com ara ser anticancerígens ^(42,46), la millora de la fibromiàlgia per part del fong Reishi ⁽⁴⁷⁾, o qualitats antidiabètiques presents en les algues. ^(42,55)

Respecte als aliments de la dieta mediterrània, els que són percebuts com a superaliments són, per ordre; les llegums, l'oli d'oliva, el peix blau, el bròquil i l'all.

El tomàquet, la ceba, el raïm i el pernil ibèric tenen poca acceptació com a superaliments de la dieta mediterrània clàssica, malgrat les reconegudes propietats d'aquests productes com a antioxidants, reguladors del colesterol o la riquesa en àcids grassos essencials com l'àcid oleic del pernil ibèric ^(59,60,61). Aquestes propietats els fan

aliments funcionals, com la resta dels productes de la dieta mediterrània de l'enquesta. És possible que la percepció de que el pernil és un aliment ric en colesterol sigui la causa que només el 13% dels enquestats considerin aquest tipus de producte com a un superaliment.

La ceba té, entre altres propietats medicinals i antioxidants, un efecte anticoagulant *in vivo*, mentre que el gingebre el té *in vitro*, malgrat això, se li atribueix al gingebre la propietat de que és anticoagulant.⁽⁴⁵⁾ Igualment, el tomàquet està considerat un aliment funcional i hi ha múltiples estudis amb evidències científiques de les seves propietats i efectes beneficiosos ⁽⁶²⁾, tot i que, només un terç de la població estudiada pensa que és un superaliment. És possible que hi hagi el convenciment general de que els tomàquets que mengem actualment són de cultiu intensiu i que no són igual de sans com els d'abans.

El 14% de la població estudiada estaria disposada a pagar més diners pels superaliments, ja que se suposa que tenen beneficis per a la salut, mentre que el 20% dels enquestats pagaria també més diners pels aliments clàssics de la dieta mediterrània. Sembla rellevant que un tant per cent significatiu (14%) estigui disposat a pagar més diners per uns productes exòtics, de difícil accés si no és en botigues especialitzades tipus herbolaris, mentre que els aliments de la dieta mediterrània es tenen a l'abast amb total facilitat. Encara que cal destacar que últimament les *superfoods* s'estan comercialitzant cada dia més en supermercats.

Les persones entre 56 i 65 anys són les que estan disposades a pagar més pels superaliments exòtics d'una forma clara, possiblement per la preocupació per la seva salut i per la percepció que són aliments que, a més de nodrir, poden prevenir malalties o alleujar-les.

Les persones amb estudis de nutrició també estan disposades a pagar més per ambdós tipus d'aliments, i a més a més per igual. És de suposar que en saber la importància que té la nutrició per a la salut no escatimarien recursos en la seva alimentació.

Per últim, les persones que practiquen esport habitualment pagarien més per aquest tipus d'aliments, però amb menys diferència que la que s'ha trobat amb la població general. El resultat és lògic, ja que realment els esportistes es preocupen bastant pel seu rendiment físic associat a la nutrició, però encara i així, aquesta diferència no és gaire significativa. L'abundància de botigues de suplementes alimentaris per a

esportistes sembla contradictori amb els resultats de l'enquesta, però s'ha de tenir present que en aquests tipus d'establiments es comercialitzen altres productes, com ara proteïnes, cafeïna, aminoàcids o la creatina, per exemple.

De totes formes, concorda amb els resultats del qüestionari, el fet de que la majoria pren o ha pres superaliments per a la millora de la salut o sense cap intenció, i només 1 de cada 10 ho fa o ho ha fet per incrementar el seu rendiment esportiu.

Tanmateix, sembla que en general, la percepció del consumidor segons els resultats de l'enquesta, és que és més reticent a pagar més pels superaliments exòtics que no pas pels aliments mediterranis clàssics com ara l'oli d'oliva, les llegums, la fruita seca o el peix blau.

Els resultats d'aquest treball d'investigació coincideixen amb l'estudi que es va realitzar al Regne Unit, a l'any 2017, en el qual es va fer una enquesta a 1000 persones adultes i el 14% va afirmar que estaven disposats a pagar més pels superaliments.⁽¹⁾

Igualment, els resultats d'aquest treball harmonitzen amb l'enquesta d'hàbits de consum a Catalunya de l'any 2016, en la qual la preocupació per la salut és l'aspecte més valorat per al consumidor en referència a la compra d'aliments. Els consumidors no compren aliments ecològics per ser cars i/o per desconeixement, la qual cosa es manifesta també en l'enquesta dels superaliments, ja que quasi la meitat no té clar si pagaria més per ells. La desconfiança front els transgènics és molt evident en els consumidors, però molts d'ells desconeixen el seu significat. En general, es tracta d'un consumidor crític, però poc format⁽⁶³⁾.

El qüestionari ha sigut respòs per una gran quantitat de persones, i de totes condicions, edat, sexe, nivell d'estudis..., la qual cosa fa que les conclusions estiguin ben fonamentades. Per contra, les limitacions d'aquests estudi és que falten preguntes a l'enquesta per a conèixer amb profunditat la percepció dels consumidors. Amb el qüestionari realitzat no es manifesta el coneixement que té el consumidor del propi superaliment, sinó que les propietats de cada aliment concret s'han buscat per les pàgines web d'internet. Tampoc es posa de manifest en l'enquesta les causes dels dubtes a l'hora de pagar més per aquests productes. Potser seria interessant en un futur ampliar el qüestionari amb aquests paràmetres per dilucidar concretament el coneixement i la percepció real de cada superaliment i d'aquesta forma verificar noves hipòtesis.

5. Conclusions

Respecte a les propietats nutricionals i medicinals dels superaliments, és obvi que les pàgines d'internet ofereixen una llista interminable de qualitats nutricionals que els donen propietats miraculoses capaces de curar malalties greus. Excepte en alguns casos científicament contrastats, no hi ha prou evidències de tals propietats.

Els productes, en els que sí s'han demostrat científicament propietats nutricionals i medicinals són: l'estèvia, la cúrcuma, el fong Reishi i l'oli de coco. En aquests aliments s'han fet estudis clínics *in vivo* que demostren que són antiinflamatoris, anticancerígens o antioxidants.

La resta dels superaliments estudiats no presenten les característiques que a internet se'ls atribueix, o si més no, no s'han trobat estudis clínics que ho demostrin. Són, per exemple, la maca sobre la qual només s'ha asseverat que és antioxidant, i no s'ha senyalat cap increment de la fertilitat ni és afrodisíaca.

Les baies de gogi, les llavors de chía i llinassa també semblen ser un altre producte miraculós sense demostrar-ho. Resulta que no són millors que les panses de raïm o les ametlles crues, i no obstant, la llista de bondats d'aquests productes a internet és interminable i els consumidors les adquireixen habitualment a un preu molt elevat.

La quinoa no deixa de ser un aliment molt complet, però no gaire més que les nostres llegums. Evidentment, es consumeix com a superaliment perquè està actualment molt de moda i es pot trobar fàcilment al mercat o supermercat a bon preu.

El cas del te o cafè verd és especial, ja que és el més consumit per tota la població estudiada, però pot resultar hepatotòxic i interaccionar amb medicaments d'ús comú.

Els consumidors de la població estudiada han mostrat que coneixen la majoria dels superaliments, excepte alguns no molt comercialitzats com el fong Reishi i les algues Chlorella i Cochayugo. Algunes persones han nombrat altres superaliments no inclosos en el qüestionari, com ara la col kale, bimi, ginseng o les baies d'açai. La gran majoria són consumits sense cap intenció concreta o per millorar la salut. Es té, per tant, la percepció que aquests aliments mantenen l'organisme en bones condicions i que poden evitar malalties.

Més de la meitat dels consumidors pensa que alguns aliments de la dieta mediterrània són superaliments, encara que no tots els oferts en l'enquesta. Els preferits com a superaliments són l'oli d'oliva, les llegums i el peix blau. Encara i així, hi ha un gran

nombre de persones que desconeixen les propietats de molts dels aliments del nostre dia a dia.

Els entrevistats no estan disposats a pagar més per aquests tipus de productes, tant pels *superfoods* com pels mediterranis. La gran majoria, 8 de cada 10 persones, no pagaria més o està indecisa. Tanmateix, les persones de més edat sí que pagarien més pels superaliments exòtics, en concret gairebé 4 de cada 10 persones.

Potser que aquestes dades s'expliquin pel fet de que tenim al nostre abast, des de sempre, uns superaliments magnífics, antioxidants, antiinflamatoris i funcionals. De la mateixa forma, sembla que el consumidor està conscienciat de la importància de seguir la nostra dieta mediterrània tradicional, sense deixar-nos embolicar per altres productes exòtics molt més cars i que suposadament tenen les mateixes propietats nutricionals que els nostres de tota la vida.

Per finalitzar, els resultats d'aquest treball d'investigació es resumeixen en els següents punts:

- En general, no hi ha prou evidències científiques que la majoria dels superaliments tinguin les propietats promeses a internet, fins i tot alguns d'ells poden presentar toxicitat.
- Els superaliments no són millors que molts dels aliments de la dieta mediterrània, per tant, darrere d'un superaliment exòtic hi ha una supercampanya de màrqueting per tal de vendre més el producte.
- La majoria dels consumidors consumeixen els superaliments sense cap intenció.
- Els superaliments més consumits són el te o cafè verd, el gingebre i la quinoa.
- Els tres aliments de la dieta mediterrània considerats com a superaliments per més quantitat de consumidors són les llegums, l'oli d'oliva i el peix blau. Els que menys, la ceba, el raïm i el pernil ibèric.
- Els consumidors en general no estan disposats a pagar més per cap dels dos tipus d'aliments, superaliments i aliments de la dieta Mediterrània.
- La majoria dels consumidors estan indecisos pel que fa a pagar més per aquests aliments, bé per desconeixement del producte o perquè són més cars que els productes habituals.

6. Bibliografia

1. Danaher, S., Newscientist. Miracle meal or rotten swindle? The truth about superfoods. [Internet],2016. Disponible a:
<https://www.newscientist.com/article/mg23130850-100-miracle-meal-or-rotten-swindle-the-truth-about-superfoods/>
- 2.- Bravo Clemente, L., Sarriá Ruiz, B., Gómez Juaristi, M, et al. Posibles beneficios del consumo de café verde en salud. Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN), CSIC, Madrid. Instituto Danone, vol. 17, nº 3, pp. 79-87 [Internet], 2010. Disponible a:
http://www.institutodanone.es/assets/ans_3_2010.pdf
- 3.- Islam, M., Gracia, F. Los antioxidantes para la salud óptima.. Revista medico científica. 2013; 26 (2):3-9 [Internet]. Disponible a:
http://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/viewFile/371/pdf_54
- 4.- Ahumada A., Ortega A., Chito D., Benítez R.. Saponinas de quinoa (Chenopodium quinoa Willd.): un subproducto con alto potencial biológico. Rev. colomb. cienc. quim. farm. [Internet]. 2016 Dec [cited 2018 June 03] ; 45(3): 438-469. Available from:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74182016000300006&lng=en. <http://dx.doi.org/10.15446/rcciquifa.v45n3.62043>.
- 5.- Araya L H., Lutz R M. Alimentos funcionales i saludables. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2003 Abr [citado 2018 Jun 03] ; 30(1): 8-14. Disponible en:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182003000100001&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182003000100001>.
- 6.- Rodríguez H., J. Centro de Atención al Diabético del Instituto Nacional de Endocrinología. La Habana, Cuba. La quinoa, una opción para la nutrición del paciente con diabetes mellitus. Rev Cubana Endocrinol vol.26 no.3 Ciudad de la Habana. [Internet], Dic. 2015. Disponible a:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532015000300010
- 7.- Barberá, J. El consumo de productos que ayudan a tener un aspecto más saludable, una moda imparable. Superalimentos, ¿mito o realidad? Nº 236, 2016 Revista electrónica de la Mutualidad general de funcionarios del Estado. Salud. [Internet], 2016. Disponible a:
http://www.muface.es/revista/v236/salud_236.html
- 8.- Resultados del estudio del Instituto Carlos III de Madrid en pacientes con riesgo cardiovascular. Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación. [Internet], 2013. Disponible a:
http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-el-instituto/fd-comunicacion/fd-noticias/130225_NP_PREDIMED.pdf
- 9.- Pàgina web [Internet]. 10 asombrosos beneficios del té verde. Mejor con salud. [Consulta: 20/05/2108] Disponible a: <https://mejorconsalud.com/10-asombrosos-beneficios-del-te-verde/>

- 10.- Pàgina web [Internet]. Por qué deberías consumir quinoa. Mejor con salud. [Consulta: 20/05/2108] Disponible a: <https://mejorconsalud.com/por-que-deberias-consumir-quinoa/>
- 11.- Pàgina web [Internet]. 7 increíbles beneficios de las semillas de chía. Mejor con salud. [Consulta: 20/05/2108] Disponible a: <https://mejorconsalud.com/sirven-las-semillas-chia/>
- 12.- Pàgina web [Internet]. Semillas de Lino, Omega 3, vitaminas y mucho más... [Consulta: 21/05/2108] Disponible a: <https://www.superalimentos.pro/lino/>
- 13.- Pàgina web [Internet]. 8 beneficios que la Espirulina aporta a tu salud. [Consulta: 21/05/2108] Disponible a: <https://mejorconsalud.com/8-beneficios-que-la-espirulina-aporta-a-tu-salud/>
- 14.- Pàgina web [Internet]. Propiedades y beneficios de la maca. [Consulta: 21/05/2108] Disponible a: <https://www.superalimentos24.com/maca%20andina/>
- 15.- Pàgina web [Internet]. Cúrcuma. Beneficios y propiedades [Consulta: 22/05/2108] Disponible a: <https://www.superalimentos24.com/curcuma/>
- 16.- Pàgina web [Internet]. Propiedades medicinales del cochayugo. [Consulta: 21/05/2108] Disponible a: https://www.botanicalonline.com/algas_tipos_cochayuyo_propiedades_medicinales.htm
- 17.- Pàgina web [Internet]. Bayas de Goji. Sus propiedades y beneficios. [Consulta: 23/05/2108] Disponible a: <https://www.superalimentos24.com/bayas-de-goji/>
- 18.- Pàgina web [Internet]. 7 beneficios del jengibre que seguramente no conocías. [Consulta: 23/05/2108] Disponible a: <https://mejorconsalud.com/7-beneficios-del-jengibre-que-seguramente-no-conocias/>
- 19.- Pàgina web [Internet]. Propiedades y beneficios del reishi. [Consulta: 23/05/2108] Disponible a: <https://www.superalimentos24.com/reishi/>
- 20.- Pàgina web [Internet]. Beneficios de la Stevia, un edulcorante natural. [Consulta: 23/05/2108] Disponible a: <https://mejorconsalud.com/beneficios-de-la-stevia/>
- 21.- Pàgina web [Internet]. Chlorella, un alga con unas propiedades fabulosas. [Consulta: 24/05/2108] Disponible a: <https://www.superalimentos24.com/chlorella/>
- 22.- Pàgina web [Internet]. Aceite de coco, propiedades y beneficios. [Consulta: 29/05/2108] Disponible a: <https://www.superalimentos24.com/aceite-de-coco/>
- 23.- Baladia, E, Basulto, J, Manera, M, Martínez, R, Calbet, D. Efecto del consumo de té verde o extractos de té verde en el peso y en la composición corporal; revisión sistemática y metaanálisis. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2014;29(3):479-490. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309231667003>
- 24.- Palacio Sánchez E., Ribero Vargas M.E., Restrepo Gutiérrez JC. Toxicidad hepática por té verde (Camellia sinensis): Revisión de tema. Rev Col Gastroenterol [Internet]. 2013 Mar [cited 2018 May 20]; 28(1): 46-52. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-99572013000100006&lng=en.

- 25.-López Luengo, M. T. El té verde. *Offarm*, vol 21, nº 5. Mayo 2002. 21:129-132 [Internet] [cited 2018 May 20]. Available from: <http://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-el-te-verde-13032231>
- 26.- Farinazzi Machado, FM. et al . Use of cereal bars with quinoa (*Chenopodium quinoa* W.) to reduce risk factors related to cardiovascular diseases. *Ciênc. Tecnol. Aliment.*, Campinas , v. 32, n. 2, p. 239-244, June 2012 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612012000200005&lng=en&nrm=iso>. access on 20 may 2018. Epub Apr 12, 2012. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-20612012005000040>.
- 27.- Salud Abellán Ruiz, M, Barnuevo Espinosa, MD, García Santamaría, C, Contreras Fernández, CJ, Aldegue García, M, Soto Méndez, F, Guillén Guillén, I, Luque Rubia, AJ, Quinde Ràzuri, FJ, Martínez Garrido, A, López Román, FJ. Efecto del consumo de quinua (*Chenopodium quinoa*) como coadyuvante en la intervención nutricional en sujetos prediabéticos. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2017;34(5):1163-1169. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309253341021>
- 28.- Jiménez P., P, Masson S., L, Quitral R., V. Composición química de semillas de chía, linaza y rosa mosqueta y su aporte en ácidos grasos omega-3. *Revista Chilena de Nutrición* [Internet]. 2013;40(2):155-160. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46928522010>
- 29.- Soni-Guillermo, E, Figueroa-Velasco, JL, Sánchez-Torres, MT, Martínez-Aispuro, JA, Cordero-Mora, JL, Hernández-Cázares, AS, Copado-Bueno, JMF. Semilla de linaza(*Linum usitatissimum*) en dietes de cerdos para modificar la composición lipídica de la carne. *Agrociencia* [Internet]. 2017;51(7):709-724. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30253291002>
- 30.- Ortega, M, Barboza, Y, Piñero, MP, Parra, K. Formulación y evaluación de una galleta elaborada con avena, linaza y pseudofruto del cauñil como alternativa de un alimento funcional. *Multiciencias* [Internet]. 2016;16(1):76-86. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90450808010>
- 31.- Muñoz Hernández, Loreto. Mucilage from chia seeds (*Salvia hispanica*) : microestructure, physico-chemical characterization and applications in food industry. Repositorio UC, Pontificia Universidad Católica de Chile, [Internet], 2012. Disponible a: <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/1889>
- 32.- Betancourt, L., & Díaz, G. (2009). Enriquecimientos de huevos con ácidos grasos omega-3 mediante la suplementación con semilla de lino (*Linum usitatissimum*) en la dieta. *Revista MVZ Córdoba*, 14(1), 1602-1610. Retrieved May 21, 2018, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-02682009000100009&lng=en&tlng=es.
- 33.-Torres, A., Parra, J., Rojas, D., Fernández, R, Valero, Y. Efecto de la suplementación de sèmol de trigo con *Arthrospira platensis* sobre calidad, aceptabilidad y composición física y química de espaguetis. *Vitae* [Internet]. 2014;21(2):81-89. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=169831493002>

- 34.-Martínez-Palma, N, Martínez-Ayala, A, Dávila-Ortiz, G. Determination of antioxidant and chelating activity of protein hydrolysates from spirulina (*Arthrospira maxima*) obtained by simulated gastrointestinal digestion. Revista Mexicana de Ingeniería Química [Internet]. 2015;14(1):25-34. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=62037106003>
- 35.- del Valle Pérez Lázaro O., Socarrás Ferrer, B., Marsán Suárez V., Torres Leyva I., Sánchez Segura M., Cos Padrón Yanelkys et al . Efecto in vitro de la espirulina sobre los linfocitos humanos de donantes sanos y pacientes con inmunodeficiencia celular. Rev Cubana Hematol Inmunol Hemoter [Internet]. 2008 Abr [citado 2018 Mayo 21] ; 24(1): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892008000100005&lng=es.
- 36.- Sifuentes-Penagos, G, León-Vásquez, S, Paucar-Menacho, LM. Estudio de la Maca (*Lepidium meyenii* Walp.), cultivo andino con propiedades terapéuticas. Scientia Agropecuaria [Internet]. 2015;6(2):131-140. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357639597006>
- 37.- Suárez S., Oré R., Arnao I., Rojas L., Trabucco J. Extracto acuoso de *Lepidium meyenii* Walp (maca) y su papel como adaptógeno, en un modelo animal de resistencia física. An. Fac. med. [Internet]. 2009 Sep [citado 2018 Mayo 21] ; 70(3): 181-185. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832009000300005&lng=es.
- 38.- Hewlings, S.; Kalman, D. Curcumin: A Review of Its' Effects on Human Health. Foods 2017, 6(10), 92; [citado 2018 Mayo 22]. Available from: <https://doi.org/10.3390/foods6100092>.
- 39.- Guerrero Wyss M., Montiel P. J., Jara L. L., Moris U. G., Mosquera B. M.. Enfermedad renal crónica y su relación con la ingesta de cúrcuma, catequinas, proantocianidinas y omega-3. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Oct [citado 2018 Mayo 22] ; 32(4): 1825-1829. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015001000059&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9504>.
- 40.- Kim, J. H., Gupta, S. C., Park, B., Yadav, V. R., & Aggarwal, B. B. (2012). Turmeric (*Curcuma longa*) inhibits inflammatory nuclear factor (NF)-κB and NF-κB-regulated gene products and induces death receptors leading to suppressed proliferation, induced chemosensitization, and suppressed osteoclastogenesis. *Molecular Nutrition & Food Research*, 56(3), 454–465. <http://doi.org/10.1002/mnfr.201100270> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3392043/>
- 41.- Danciu C., Vlaia L., Fetea F., Hancianu M., Coricovac D. E., Ciurlea Sorina A et al . Evaluation of phenolic profile, antioxidant and anticancer potential of two main representants of Zingiberaceae family against B164A5 murine melanoma cells. Biol. Res. [Internet]. 2015 [citado 2018 Mayo 23] ; 48: 1-9. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-97602015000100001&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1186/0717-6287-48-1>.
- 42.- Quitral R Vilma, Morales G Carla, Sepúlveda L Marcela, Schwartz M Marco. Propiedades nutritivas y saludables de algas marinas y su potencialidad como

- ingrediente funcional. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2012 Dic [citado 2018 Mayo 22] ; 39(4): 196-202. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000400014&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000400014>.
- 43.- Navindra P.Seeram. Recent Trends and Advances in Berry Health Benefits Research. J. Agric. Food Chem., 2010, 58 (7), pp 3869–3870 DOI: 10.1021/jf902806j Publication Date (Web): December 18, 2009.[Consulta: 21/05/2108] Disponible a: <https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf902806j>
- 44.- Amagase H1, Sun B, Borek C.Lycium barbarum (goji) juice improves in vivo antioxidant biomarkers in serum of healthy adults. Nutr Res. 2009 Jan;29(1):19-25. doi: 10.1016/j.nutres.2008.11.005 [Consulta: 23/05/2108] Disponible a: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19185773>
- 45.- Zarzosa-Norabuena Edwin, Loja-Herrera Berta, Salazar-Granara Alberto, Inocente-Camones Miguel. Efecto sobre el sistema de la coagulación del zumo de frutas y hortalizas peruanas. Horiz. Med. [Internet]. 2015 Abr [citado 2018 Mayo 23] ; 15(2): 06-11. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2015000200002&lng=es..
- 46.- Moreno, P., H, Martínez M.A., Fujimoto, Y. Aislamiento e identificación de dos esteroides y un triterpenoide del cuerpo fructífero de *Ganoderma lucidum* cultivado en Colombia. Vitae [Internet]. 2011;18(1):11-15. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=169822667002>
- 47.- Collado Mateo D., Pazzi F., Domínguez Muñoz F. J., Martín Martínez J. P, Olivares P.R., Gusi Narcis et al . Ganoderma lucidum improves physical fitness in women with fibromyalgia. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 Nov [citado 2018 Mayo 23] ; 32(5): 2126-2135. Disponible en:http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015001100031&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9601>.
- 48.- Jin X, Ruiz Beguerie J, Sze D, Chan GCF. (Reishi mushroom) for cancer treatment. Cochrane Database of Systematic Reviews [Internet]2016, Issue 4. Art. No.: CD007731. DOI: 10.1002/14651858.CD007731.pub3 [citado 2018 Mayo 23] Disponible a:http://www.cochrane.org/CD007731/GYNAECA_g-lucidum-reishi-mushroom-cancer-treatment
- 49.- Salvador-Reyes, R., Sotelo-Herrera, M., Paucar-Menacho, L., Estudio de la Stevia (*Stevia rebaudiana* Bertoni) como edulcorante natural y su uso en beneficio de la salud. Scientia Agropecuaria [en línea] 2014, 5 [Fecha de consulta: 23 de mayo de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357634226006>> ISSN 2077-9917
- 50.- Langle A., González-Coronel M. A., Carmona-Gutiérrez G., Moreno-Rodríguez J. A., Venegas B., Muñoz G. et al . Stevia rebaudiana loaded titanium oxide nanomaterials as an antidiabetic agent in rats. Rev. bras. farmacogn. [Internet]. 2015 Apr [cited 2018 May 23] ; 25(2): 145-151. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2015000200145&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bjp.2015.03.004>.
- 51.-Martínez Cruz, M. Stevia rebaudiana (Bert.) Bertoni. Una revisión. cultrop, La Habana , v. 36, supl. 1, p. 5-15, 2015 . [Internet]. [accedido en 23 mayo 2018]Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-59362015000500001&lng=es&nrm=iso

- 52.- Ohse, Silvana et al . Lipid content and fatty acid profiles in ten species of microalgae. *Ilesia*, Arica , v. 33, n. 1, p. 93-101, feb. 2015 . Disponible en <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-34292015000100010&lng=es&nrm=iso>. accedido en 24 mayo 2018. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-34292015000100010>.
- 53.- Tejada Benítez, L., Henao Argumedeo, D., Alvear Alayon, M., and Castillo Saldarriaga, C.R. Caracterización y perfil lipídico de aceites de microalgas. *Fac. Ing.* [online]. 2015, vol.24, n.39 [cited 2018-05-24], pp.43-54. Available from: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-11292015000200005&lng=en&nrm=iso>. ISSN 0121-1129.
- 54.- Forero Cujíño, M.A., Montengro Ruiz, L.C., Pinilla Agudelo, G.A, Melgarejo Muños, L.M. Inmovilización de las microalgas *Scenedesmus ovalternus (Scenedesmeaceae)* Y *Chlorella vulgaris (Chlorellaceae)* en esferas de alginato de calcio. *Acta biol.Colomb.* [Internet]. 2016 May [cited 2018 May 24]; 21(2): 437-442. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-548X2016000200012&lng=en. <http://dx.doi.org/10.15446/abc.v21n2.51253>.
- 55.- Ilavenil Soundharrajan, Kim Da Hye, Vijayakumar Mayakrishnan, Srigopalram Srisesharam, Roh Sang Gun, Arasu Mariadhas Valan et al . Potential role of marine algae extract on 3T3-L1 cell proliferation and differentiation: an in vitro approach. *Biol. Res.* [Internet]. 2016 [citado 2018 Mayo 24]; 49: 1-11. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-97602016000100038&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1186/s40659-016-0098-z>.
- 56.- Nakashima, Y., Ohsawa, I., Nishimaki, K., Kumamoto, S., Maruyama, I., Suzuki, Y., & Ohta, S. (2014). Preventive effects of *Chlorella* on skeletal muscle atrophy in muscle-specific mitochondrial aldehyde dehydrogenase 2 activity-deficient mice. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, [Internet]. 2014 [citado 2018 Mayo 24] 14, 390. Disponible a: <http://doi.org/10.1186/1472-6882-14-390>
- 57.- Hu Yang, I, de la Rubia Ortí, JE, Selvi Sabater, P, Sancho Castillo, S, Julián Rochina, M, Manresa Ramón, N, Montoya-Castilla, I. Aceite de coco: tratamiento alternativo no farmacológico frente a la enfermedad de Alzheimer. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2015;32(6):2822-2827. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309243321061>
- 58.- Cardoso Diuli A., Moreira Annie S. B., Oliveira Glaucia M. M. de, Luiz Ronir Raggio, Rosa Glorimar. A coconut extra virgin oil-rich diet increases HDL cholesterol and decreases waist circumference and body mass in coronary artery disease patients. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 Nov [citado 2018 Mayo 29]; 32(5): 2144-2152. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015001100033&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9642>.
- 59.-M José González Corbella. El jamón ibérico. *Offarm*, vol 25 nº 6. Jun. 2006. *Offarm* 2006;25:76-83 [Internet] [citado 2018 Mayo 29]. Disponible a: <http://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-el-jamon-iberico-13089137>
- 60.- Pàgina web.[Internet] Nutrición en la red. Carbajal Azcona, A. La cebolla, una aliada para tu salud. *Webconsultas*, 2016. Universidad Complutense de Madrid. [Consulta: 30 de maig de 2018]. Disponible a: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2016-11-17-carbajal-cebolla-2016.pdf>
- 61.-Laborde, MB, Barreto, GM, Pagano, AM. Pasas de uva de bajas calories obtenidas por deshidratación combinada: Optimización del proceso y evaluación de la eficiencia

antioxidante. Avances en Ciencias e Ingeniería [Internet]. 2015;6(1):17-30.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323635882003>

62.- Navarro-González I., Periago M.J. El tomate, ¿alimento saludable y/o funcional?. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2016 Dic [citado 2018 Jun 19]; 20(4): 323-335. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452016000400008&lng=es. <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.4.208>.

63.-Pàgina web [Internet] Encuesta de hábitos de consumo 2016. Resultados Catalunya. [Consulta: 20/06/2108] Disponible a:
<https://www.diba.cat/documents/167269/62877190/Resultados+encuesta+de+h%C3%A1bitos+de+consumo+Catalunya+2016.pdf/2d86b9da-c554-4f48-ab78-a7d6b02c5a4b>

8.- Annex

Qüestionari

SUPERALIMENTS: Percepció dels superaliments per part dels consumidors

PART 1. DADES PERSONALS

EDAT:

- 18-35 anys
- 36-55 anys
- 56-65 anys

SEXE:

- Femení
- Masculí

POBLACIÓ DE RESIDÈNCIA:

TREBALL:

- Actiu
- Aturat

NIVELL D'ESTUDIS:

- Bàsics (ESO, Graduat escolar)
- Estudis Mitjans (Formació professional, cicles formatius, batxillerat)
- Universitaris
- Altres

TENS ESTUDIS SOBRE NUTRICIÓ?

- Si
- No
- Potser/no ho sé

FAS ESPORT HABITUALMENT? (MÉS DE TRES HORES A LA SETMANA)

- Si
- No

PART 2

MARCA ELS SUPERALIMENTS QUE CONEIXES:

- Te o cafè verd
- Quinoa
- Llavors de Chía
- Llinassa
- Espirulina
- Maca andina
- Cúrcuma
- Cochayugo
- Te Matcha
- Oli de coco
- Baies de gogi
- Gingebre
- Reishi
- Estèvia
- Chlorella
- Altres

SI HAS MARCAT ALTRES, QUIN O QUINS SUPERALIMENTS EN CONCRET?

MARCA ELS QUE HAS CONSUMIT ALGUNA VEGADA:

- Te o cafè verd
- Quinoa
- Llavors de Chía
- Llinassa
- Espirulina
- Maca andina
- Cúrcuma
- Cochayugo
- Te Matcha
- Oli de coco
- Baies de gogi
- Gingebre
- Reishi
- Estèvia
- Chlorella
- Altres

EN QUINES CONDICIONS ELS HAS CONSUMIT?

- Dietes d'aprimament
- Millora de la salut

- Increment del rendiment físic i intel·lectual
- No ho sé/sense cap intenció

QUIN PRODUCTE O PRODUCTES CONTINUES CONSUMINT DE FORMA RUTINÀRIA?

- Te o cafè verd
- Quinoa
- Llavors de Chía
- Llinassa
- Espirulina
- Maca andina
- Cúrcuma
- Cochayugo
- Te Matcha
- Oli de coco
- Baies de gogi
- Gingebre
- Reishi
- Estèvia
- Chlorella
- Altres

QUINES PROPIETATS NUTRICIONALS PENSES QUE TENEN ELS SUPERALIMENTS?

- Antioxidants
- Reforç del sistema immune
- Aprimants
- Aliment complert
- Curació de malalties
- Potenciador de l'energia
- Altres

SI HAS MARCAT ALTES, QUINA O QUINES PROPIETAS PENSES QUE TENEN ELS SUPERALIMENTS?

ESTARIES DISPOSAT/DA A PAGAR MÉS PER AQUESTS TIPUS DE PRODUCTES?

- Si
- No
- Potser/no ho sé

DE LA SEGUENT LLISTA, QUINS PENSES QUE SÓN SUPERALIMENTS?

- Tomàquet
- Fruites vermelles
- Oli d'oliva
- Peix blau (sardines, seitons, tonyina, salmó...)
- Fruita seca i dessecada
- Llegums

- Espinacs
- All
- Ceba
- Raïm
- Col i coliflor
- Xocolata negra
- Pernil ibèric
- Taronges i mandarines
- Bròquil
- Altres

SI HAS MARCAT ALTRES, DIGUES QUI NO QUINS CREUS QUE SÓN SUPERALIMENTS

ESTARIES DISPOSAT/ADA A PAGAR MÉS PER AQUEST TIPUS DE PRODUCTES DE LA DIETA MEDITERRÀNIA?

- Sí
- No
- Potser/no ho sé

Moltes gràcies!