



# Poland *tastes good*

  
**KOWR**  
National Support  
Centre for Agriculture

*Una breve guía de la oferta  
agroalimentaria polaca*

A still life composition of Polish food products. In the foreground, several pieces of cured salami are arranged on a piece of burlap fabric. Behind them are several glass jars: one with a cloth cover containing pickled mushrooms, another with green pickles, and a larger one with a white substance. To the left, a ceramic pitcher is partially visible, and a bowl of white beans sits in the background. The scene is set on a wooden surface with soft, warm lighting.

*Poland  
tastes good*

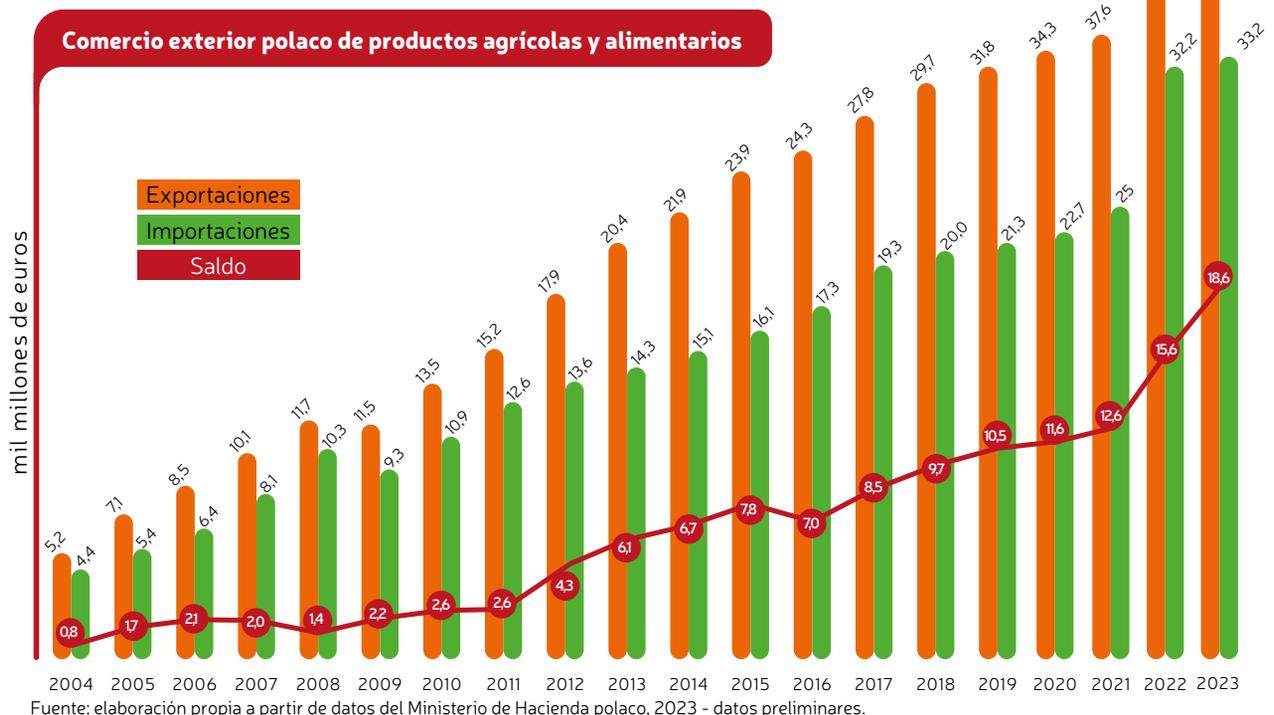
**En** 2022, los exportadores agroalimentarios polacos volvieron a hacer historia, batiendo el récord de mayores ingresos jamás generados por las exportaciones agroalimentarias polacas. Con 47 900 millones de euros, estos ingresos alcanzaron un nivel casi un 27% superior al de 2021 y más de 9 veces superior al del año de la adhesión de Polonia a la UE (2004). Según los datos preliminares para 2023, el valor de las exportaciones agroalimentarias polacas seguirá aumentando. Polonia es el segundo país de la UE por balanza comercial. Los resultados obtenidos por los exportadores polacos demuestran que Polonia es uno de los mercados agroalimentarios con un desarrollo más dinámico del mundo.

El camino hacia el éxito ha sido allanado por la determinación y el espíritu emprendedor de las empresas polacas, que se enfrentaron a un gran reto en 2004, cuando el país se incorporó al Mercado Común Europeo. El progreso del sector agrícola y agroalimentario polaco en las dos últimas décadas no tiene precedentes. Hoy Polonia cuenta con uno de los parques tecnológicos más avanzados de la UE, con gran capacidad de producción, tecnología innovadora y máxima calidad.

Aunque Polonia es uno de los principales productores y exportadores europeos de alimentos, ha desarrollado un mercado en el que tienen cabida agentes de todos los tamaños: grandes empresas, pequeñas, medianas y familiares, y empresas de nueva creación con ideas ingeniosas sobre cómo utilizar los productos agroalimentarios polacos. La oferta gastronómica polaca es amplia y rica, y satisface una gran variedad de gustos y necesidades. Combina la herencia de tradiciones centenarias con la emoción de las tendencias modernas y el espíritu de innovación. Sobre todo, refleja la pasión polaca por la buena comida.

Le invitamos a degustar nuestra maravillosa comida polaca. Que lo disfruten y que el mensaje de que Polonia sabe bien llegue a todas las mesas del mundo.

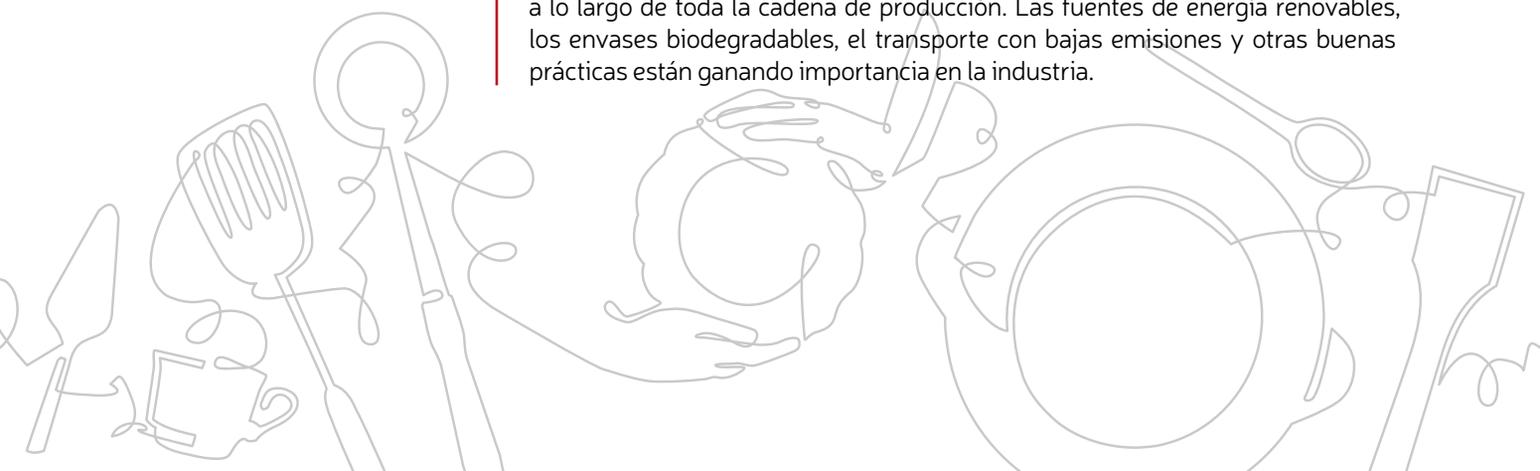
**El Reino Unido abandonó la Unión Europea el 31 de enero de 2020. Dado que el Reino Unido permaneció en la Unión Aduanera con la UE y participó en el Mercado Común de la UE del 1 de febrero al 31 de diciembre de 2020, se incluye en las estadísticas comerciales de la UE de este folleto para este periodo.**





## CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS

**El** sector cárnico es una rama muy importante de la producción agroalimentaria polaca y desempeña un papel decisivo en el desarrollo de la industria alimentaria nacional. Polonia es uno de los principales productores europeos de carne y productos cárnicos y un gran exportador de estos bienes. En Polonia, la carne se produce con una meticulosa atención a la calidad en todas las fases de producción, desde la cría hasta el producto final. Factores como el cuidado del bienestar animal, las modernas tecnologías y el desarrollo de la integración vertical de la producción contribuyen a obtener productos de gran calidad y excelente sabor. La industria cárnica polaca también se centra en la sostenibilidad a lo largo de toda la cadena de producción. Las fuentes de energía renovables, los envases biodegradables, el transporte con bajas emisiones y otras buenas prácticas están ganando importancia en la industria.



Posición (2022)	UE	Productor Exportador	Aves de corral	Carne de cerdo	Carne de vacuno
			Primera	Cuarta	Sexta
Volumen de producción anual <sup>1</sup> (2022)			2 747 miles de toneladas	1 654 miles de toneladas	529 miles de toneladas
Volumen de exportación anual <sup>2</sup> / valor (2022)			2 026 miles de toneladas /5 200 millones de euros	655 miles de toneladas /1 800 millones de euros	478 miles de toneladas /2 400 millones de euros
Precio medio de compra del ganado en Polonia <sup>3</sup>			6,16 PLN/kg	6,73 PLN/kg	10,48 PLN/kg

<sup>1</sup> Volumen de producción ganadera en peso en canal caliente.

<sup>2</sup> Ganado, carne y productos – volumen de exportación en el peso de la carne.

<sup>3</sup> Tipo de cambio medio para 2022: 1 EUR = 4,6869 PLN.

## LO QUE OFRECEMOS

### Excelente sabor

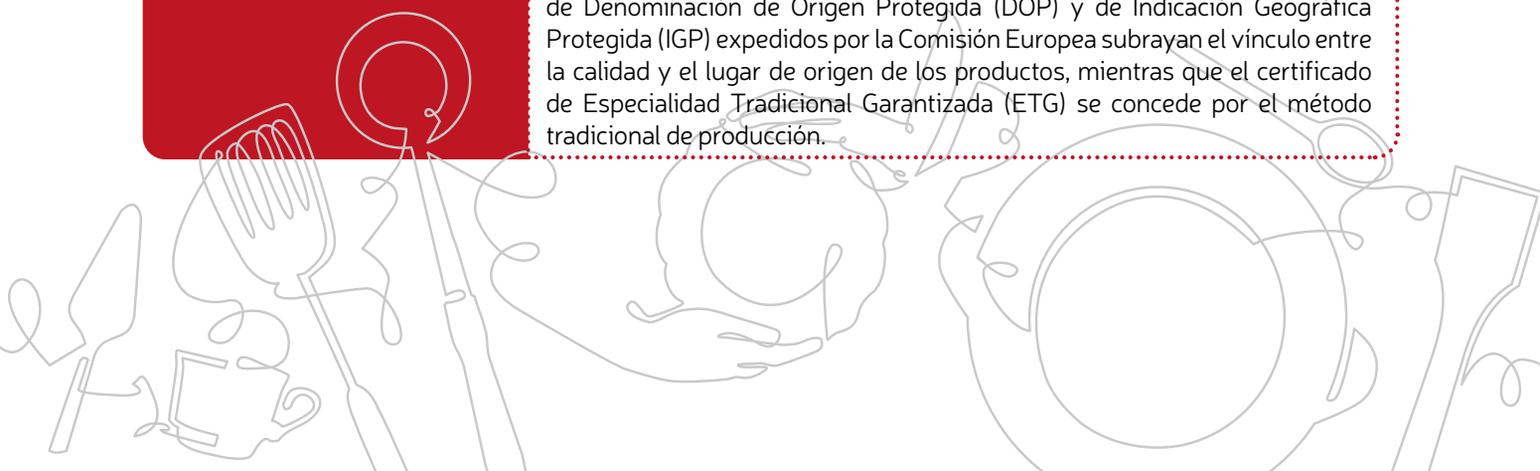
Polonia tiene condiciones naturales favorables para la cría de cerdos y potencial para la producción de carne de vacuno. Los productores polacos obtienen su materia prima de ganaderos individuales que crían sus rebaños siguiendo métodos de cría tradicionales. Esto significa materias primas de alta calidad, lo que se refleja en el sabor de los productos acabados. Lo que distingue a los productos cárnicos polacos y los hace populares es la riqueza de sabores y aromas.

### Calidad certificada

Los productores polacos se preocupan por la máxima calidad y la tratan como una prioridad, lo que se garantiza con métodos de control de calidad bien desarrollados y la implantación de nuevos sistemas de calidad. Varios certificados de calidad polacos están dedicados específicamente a los productos cárnicos: PQS [Pork Quality System] – Sistema de Calidad de la Carne de Cerdo, QAFP [Quality Assurance for Food Products] – Garantía de Calidad de los Productos Alimenticios, QMP [Quality Meat Program] – Programa de Calidad de la Carne (para vacuno) y el sistema „Jakość Tradycja” (Calidad, Tradición) para productos alimenticios de alta calidad con características únicas derivadas de métodos de producción tradicionales o de la composición tradicional de los productos. La UE reconoce muchos tipos de salchichas polacas como „Indicación Geográfica Protegida” o „Especialidad Tradicional Garantizada”.

### INDICACIONES GEOGRÁFICAS DE LA UE

Desde la adhesión de Polonia a la Unión Europea, los productores polacos han podido proteger y promover la singularidad de sus productos utilizando las denominaciones establecidas por la Unión Europea. Los certificados de Denominación de Origen Protegida (DOP) y de Indicación Geográfica Protegida (IGP) expedidos por la Comisión Europea subrayan el vínculo entre la calidad y el lugar de origen de los productos, mientras que el certificado de Especialidad Tradicional Garantizada (ETG) se concede por el método tradicional de producción.



### Productos cárnicos emblemáticos

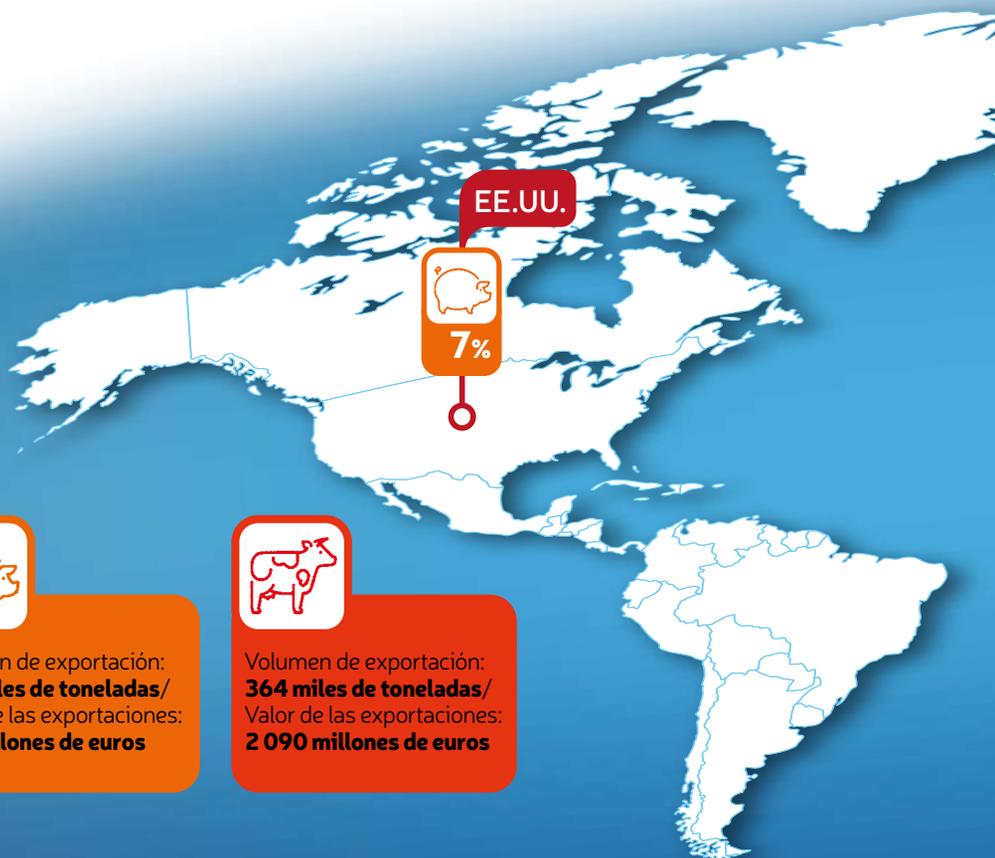
Polonia tiene una larga tradición en la elaboración de embutidos y otros productos cárnicos curados. La más popular es la „kietbasa” (palabra polaca para salchicha), elaborada normalmente con carne roja (sobre todo cerdo). También se utilizan otros tipos de carne: aves de corral, ternera e incluso caza. Los diferentes sabores y tipos de kietbasa varían mucho según la región de la que procedan, y merece la pena probarlos todos. El proceso de producción incluye el curado, el ahumado, el secado, la cocción al vapor, la fritura y la maduración. Otros deliciosos embutidos producidos en Polonia son: jamones, lomos, panceta, patés, „kabanosy” -salchichas finas muy secas, populares como tentempié para cualquier ocasión- y muchos otros.

#### ¿Sabías que...?



- La producción avícola polaca no se limita a los pollos. Polonia también es productora de ocas, patos y pavos. La tradición de la cría de ocas en Polonia comenzó hace más de trescientos años. Muy populares en la actualidad son la oca blanca polaca „Gęś Biała Kotudzka” y la joven oca de avena polaca „Młoda Polska Gęś Owsiana”. Esta última es especialmente apreciada por la gran calidad de su carne y su grasa. Las ocas polacas se exportan principalmente a Alemania. Los pavos polacos también son populares, sobre todo en Alemania, España y el Reino Unido.
- Polonia es el quinto productor de huevos de la UE.
- Polonia es el cuarto exportador mundial de plumas y plumón; el 7% de las exportaciones mundiales de plumas y plumón proceden de Polonia.

### Estructura geográfica de las exportaciones de carne de Polonia en 2022



Volumen de exportación:  
**1,59 millones de toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**4 300 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**353 miles de toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**816 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**364 miles de toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**2 090 millones de euros**

## MERCADOS QUE HAN CONFIADO EN NOSOSTROS



El sector cárnico polaco ha prosperado en los últimos años. El volumen de exportaciones de carne se ha multiplicado por 7 desde la adhesión de Polonia a la Unión Europea.

Los productores polacos han conseguido ganarse la confianza de los mercados más exigentes del mundo. La mayor parte de la carne producida en Polonia se exporta a la UE y el Reino Unido, así como a Norteamérica, Asia y África. Una parte notable de los productos está certificada Halal y Kosher. Las exportaciones de carne polaca han alcanzado 107 destinos en todo el mundo en 2022.



Códigos de nomenclatura combinada (NC): **0201, 0202, 0203, 0207**

Elaborado por el Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura (Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, KOWR) a partir de datos del Ministerio de Hacienda polaco



## PRODUCTOS LÁCTEOS

La producción lechera polaca viene aumentando desde los años noventa y se ha disparado desde la adhesión de Polonia a la UE, ya que los fondos comunitarios han servido para modernizar las explotaciones y mejorar la transformación de la leche. En la actualidad, Polonia cuenta con una de las industrias lácteas más modernas de Europa. Es uno de los principales productores de leche desnatada en polvo, mantequilla, queso y cuajada de la UE, así como de leche de consumo, suero de mantequilla, nata para consumo directo, leche fermentada y otros productos lácteos frescos. La mayoría de los transformadores de leche en Polonia son cooperativas lecheras, en su mayoría de capital polaco, que compran su materia prima directamente a los ganaderos polacos.



	Leche y productos lácteos
Posición - leche (2022)	UE: Tercer productor, Cuarto exportador
Volumen de producción anual (2022)	15,2 millones de toneladas
Precio medio de compra de la leche en Polonia <sup>1</sup> (2022)	231,21 PLN/hl
Volumen anual de exportación de productos lácteos <sup>2</sup> /valor (2022)	4,8 millones de toneladas / 3 600 millones de euros
Cuota de exportación en la producción de productos lácteos (2022)	31%

<sup>1</sup> Tipo de cambio medio para 2022: 1 EUR = 4,6869 PLN.

<sup>2</sup> Volumen de exportación expresado en equivalente de leche.

## LO QUE OFRECEMOS

### Respeto de la naturaleza

Debido a sus condiciones naturales y a una larga tradición ganadera, Polonia es especialmente adecuada para el desarrollo de la producción lechera. En Polonia, las vacas lecheras son criadas principalmente por ganaderos individuales (alrededor del 95% de la cabaña nacional). En 2022, las explotaciones de hasta 10 vacas representaban alrededor del 65% del total de productores de leche. La baja concentración de rebaños permite utilizar pastos que, además de forraje natural, garantizan el bienestar de los animales y la protección del medio ambiente.

### Calidad a nivel europeo

La leche polaca procede principalmente de las regiones más naturales y vírgenes del norte y el este de Polonia. El estricto cumplimiento de las normas veterinarias y de higiene de la UE a lo largo de todo el proceso de recogida, almacenamiento y transporte de la leche se traduce en leche de la máxima calidad.

### Productos personalizados y competitivos

La creciente demanda nacional y de exportación ha propiciado un crecimiento dinámico de la producción de queso y cuajada (especialmente cuajada, queso madurado y queso para untar), bebidas lácteas, helados y muchos otros productos. La oferta exportadora polaca se ajusta cuidadosamente a las expectativas de cada mercado. Los productos lácteos polacos son competitivos en términos de valor nutritivo, variedad de productos, funcionalidad, sabor y precio.

### ¿Sabías que...?



Una de cada diez vacas lecheras de la UE es polaca. Polonia es el tercer país de la UE con mayor número de vacas lecheras, después de Alemania y Francia. La raza más popular es la Holstein o la vaca frisona polaca (PHF), que se creó cruzando ganado polaco tradicional de doble propósito blanco y negro y blanco y rojo con la vaca Holstein. Esta raza representa el 69% del total de vacas registradas.



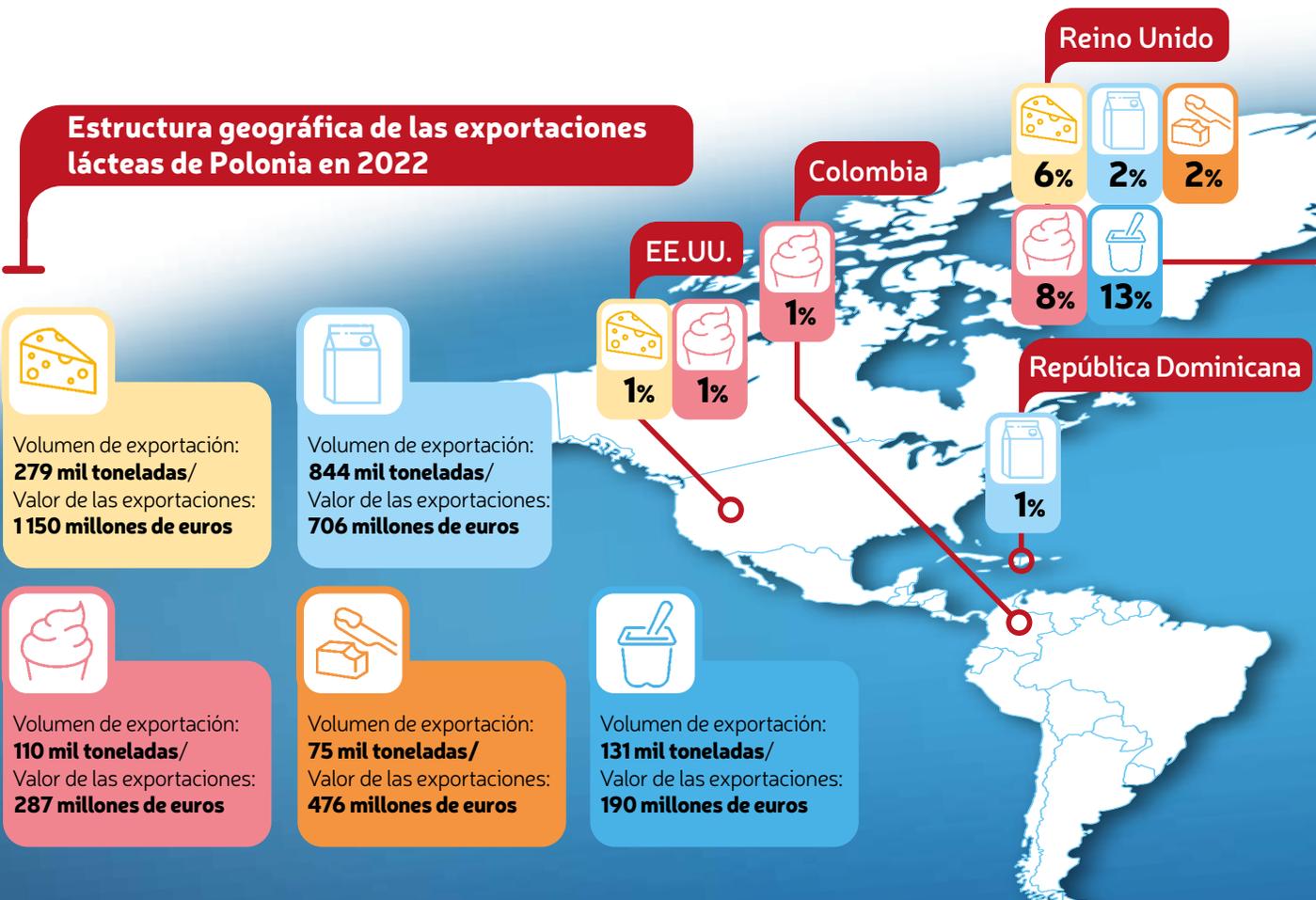


**¿Sabías que...?**



„Oscypek” es un queso duro y ahumado elaborado con leche de oveja. Muy conocido y popular en Polonia y Europa, es característico de las montañas polacas, especialmente de la región de Podhale. Se fabrica tradicionalmente en las cabañas de los pastores en forma de pequeños bloques en forma de huso con una decoración típica en los bordes. „Oscypek”, registrado como Denominación de Origen Protegida (DOP), fue el segundo producto polaco, tras „Bryndza podhalańska” (DOP), protegido por la UE. La lista de estos productos también incluye otros tipos de quesos polacos: „Redykotka” (DOP), „Wielkopolski ser smażony” (IGP) y „Ser koryciński swojski” (IGP).

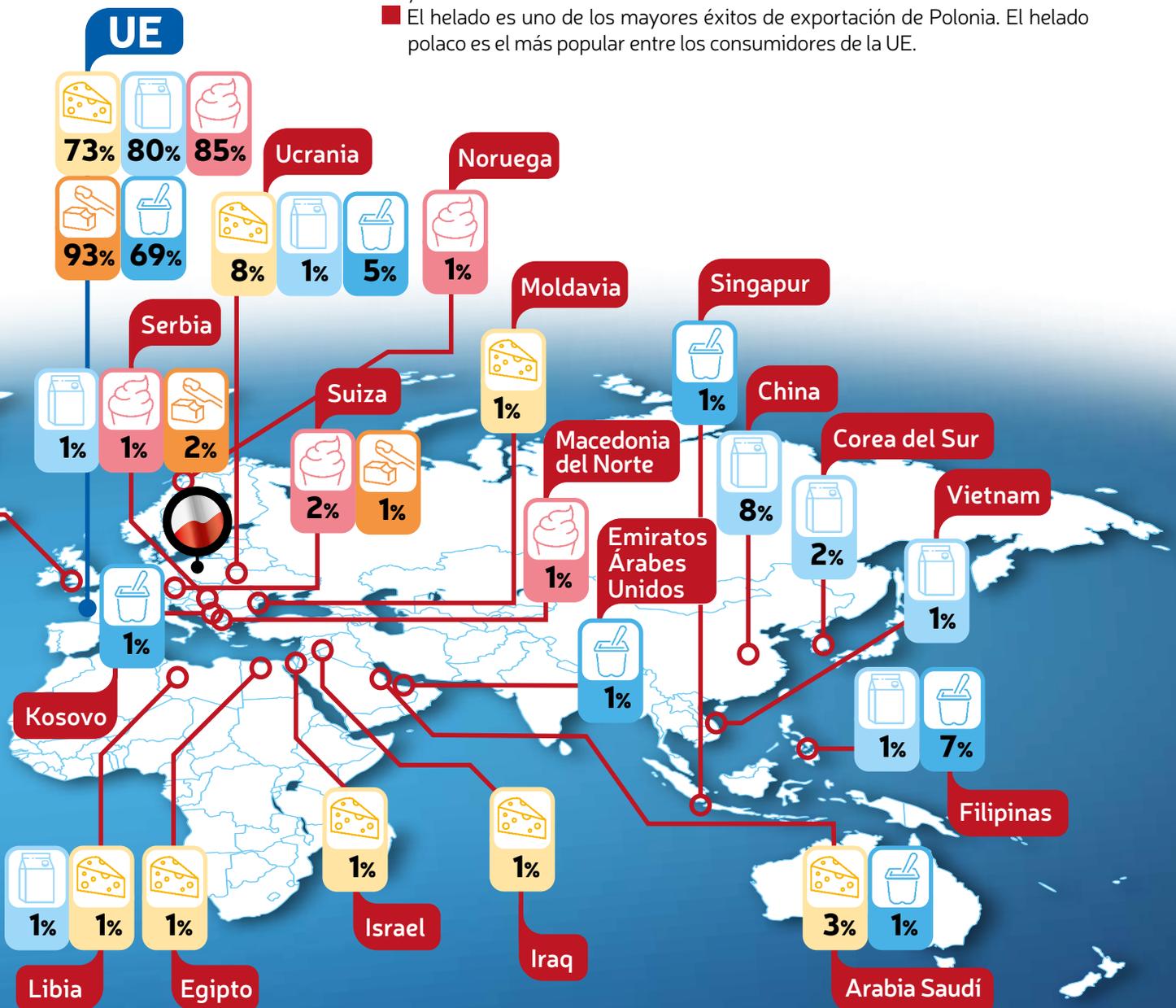
**Estructura geográfica de las exportaciones lácteas de Polonia en 2022**



## MERCADOS QUE HAN CONFIADO EN NOSOSTROS:



- Los productos lácteos polacos se pueden encontrar en todo el mundo. Se destinan principalmente a los mercados más exigentes de la UE, pero también son cada vez más populares en los mercados de terceros países.
- El 61% de la leche desnatada en polvo polaca se exporta a terceros países como Argelia, Arabia Saudí, Filipinas, Serbia, China, Marruecos, Ghana, Bangladesh, Israel y Tailandia, mientras que la leche entera en polvo se exporta principalmente a Serbia, Níger, Ucrania, el Reino Unido, Líbano, Mali, Tailandia, Nigeria e Israel. La leche líquida polaca es apreciada tanto en la UE como en China.
- El 55% del suero y el 60% de la caseína polaca se exportan a terceros países. Aparte de la UE, el suero va a países asiáticos como China, Indonesia, Malasia y Tailandia, y la caseína a Indonesia, Rusia, Kenia, Tailandia, Corea del Sur y Suiza.
- El helado es uno de los mayores éxitos de exportación de Polonia. El helado polaco es el más popular entre los consumidores de la UE.



Códigos de nomenclatura combinada (NC): 0401, 0403, 0405, 0406, 2105

Elaborado por el Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura (Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, KOWR) a partir de datos del Ministerio de Hacienda polaco



## PESCADO Y PRODUCTOS

La transformación del pescado es una de las ramas del sector alimentario polaco que más rápidamente se está desarrollando. Tradiciones bien asentadas, nuevas tecnologías de fabricación y transformación, así como métodos de cría modernos y respetuosos con el medio ambiente, permiten al sector pesquero polaco ofrecer productos de alta calidad que poseen un sabor y un valor nutritivo únicos.





Pescado y productos pesqueros	
Posición (2022)	UE: Quinto mayor exportador de pescado y productos pesqueros Sexto mayor productor acuícola
Volumen de producción anual (2021)	Pesca marítima en aguas del Mar Báltico – 123 mil toneladas (principalmente espadín, arenque, platija y bacalao) Cultivo de peces (2021) – 56,8 mil toneladas (principalmente carpa, trucha)
Volumen/valor anual de las exportaciones (2022)	354 mil de toneladas / 2 800 millones de euros

## LO QUE OFRECEMOS

### Productos pesqueros de alta calidad

Las plantas de transformación polacas elaboran productos pesqueros a partir de materias primas obtenidas de la pesca marítima y continental, así como de piscifactorías.

La gama de productos de pescado incluye: pescado fresco y congelado (de mar y de agua dulce), filetes de pescado, pescado ahumado, pescado en conserva y en escabeche, así como platos preparados como ensaladas, pastas para untar, tartas, palitos de pescado, schnitzels de pescado y hamburguesas.

Los procesos de producción cumplen las normas de calidad más estrictas e incluyen sistemas innovadores de control de la producción, almacenamiento y transporte. Muchos transformadores polacos también ofrecen productos a medida para cumplir los requisitos de tamaño del producto, envasado y certificados requeridos.

Además, los productores polacos ofrecen productos exquisitos como caviar de esturión, trucha o lucio, obtenidos con métodos tradicionales y una meticulosa atención a la calidad y el sabor. Gracias a todos estos esfuerzos, el caviar polaco es apreciado incluso por los consumidores más exigentes.

### ¿Sabías que...?



La historia del procesado de pescado polaco se remonta a finales del siglo XIX, cuando se registró oficialmente la primera cámara de ahumado de pescado en Pomerania en 1898, pero las primeras referencias al procesado de pescado con sal y ahumado se remontan a la Edad Media.

Un tipo de conservas de pescado muy popular en Polonia es el „Paprykarz szczeciński”, un pescado untado con arroz, tomate y especias, desarrollado en la década de 1960. Su nombre, que evoca recuerdos del régimen comunista en Polonia, se utilizó en el título de un disco con arreglos de jazz de los años 60 y 70, editado por la Filarmónica Mieczysław Karłowicz de Szczecin. Como producto original de sabor característico, el „Paprykarz szczeciński” se incluyó en la lista de productos tradicionales de la provincia de Zachodniopomorskie.

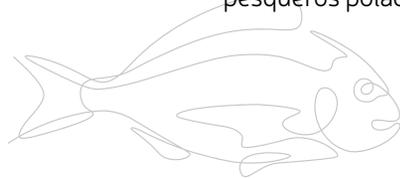


### Piscicultura en Polonia

La tradición de la piscicultura de agua dulce en Polonia se remonta a la Alta Edad Media. En esa época se construyeron las primeras grandes balsas de agua en el medio natural y se poblaron con alevines de diversas especies. En el valle de Barycz, en las regiones de Milicz y Przygodzice, y en las de Oświęcim y Zator, ya en el siglo XIII existían grandes estanques. La carpa fue el primer pez criado y ha conservado su corona hasta hoy.

Las piscifactorías polacas están especializadas en la cría de carpas, truchas y esturiones. Sin embargo, también crían otras especies como el lucio, el siluro, el salmón, la trucha de mar, el Coregonus maraena y la anguila. También se está reanudando la cría de cangrejos de río.

La mayoría de las piscifactorías polacas utilizan métodos tradicionales y crean condiciones -en estanques o ríos- lo más parecidas posibles a las naturales. El alimento natural disponible en nuestras aguas, los piensos adecuados y las condiciones idóneas para su desarrollo hacen que el pescado y los productos pesqueros polacos sean populares en todo el mundo.



### Estructura geográfica de las exportaciones de pescado y productos pesqueros de Polonia en 2022



Volumen de exportación:  
**354 mil toneladas**  
 / Valor de las exportaciones:  
**2 760 millones de euros**

**¿Sabías que...?**

Uno de los productos alimentarios polacos registrados como Denominación de Origen Protegida (DOP) de la UE es el „Karp zatorski”, que se cultiva en tres municipios de la voivodía de Pequeña Polonia. La calidad y el sabor únicos del „Karp zatorski” son el resultado de más de 700 años de prácticas agrícolas locales específicas y de las condiciones geográficas y naturales únicas de la región.

## MERCADOS QUE HAN CONFIADO EN NOSOSTROS

- Los principales destinos del pescado y los productos polacos son los países de la UE (principalmente Alemania, Francia, Italia y Dinamarca), los Estados Unidos, el Reino Unido, Vietnam, Australia, Suiza e Israel.
- Los principales productos de exportación son: principalmente salmón (pescado ahumado, preparado o en conserva, filetes frescos, refrigerados y congelados), y en menor medida arenque y bacalao.



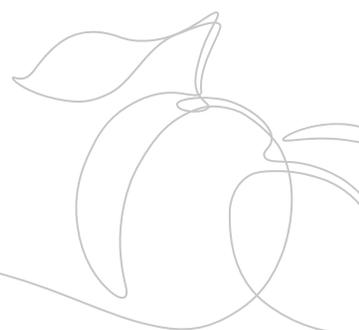
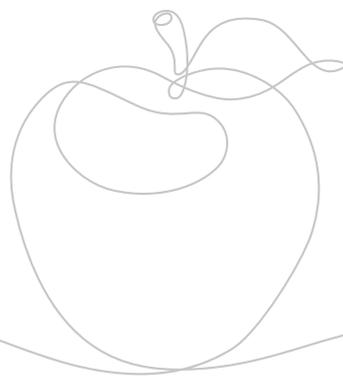
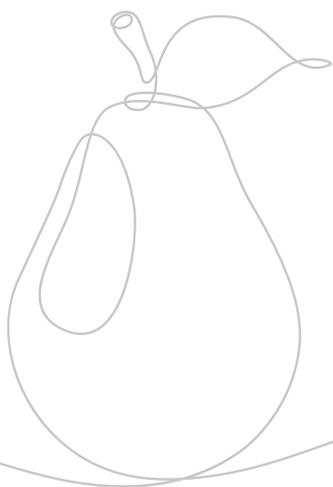
Códigos de nomenclatura combinada (NC): **0301-0305, 1604**

Elaborado por el Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura (Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, KOWR) a partir de datos del Ministerio de Hacienda polaco



## FRUTAS Y HORTALIZAS

**P**olonia es un importante productor europeo de frutas y hortalizas de clima templado. Los cultivadores polacos tienen siglos de experiencia en ofrecer los mejores productos. Se benefician de la especialización de la producción, el desarrollo de nuevas variedades y el uso de tecnologías innovadoras. Gracias a los conocimientos transmitidos de generación en generación y a su cultivo en condiciones medioambientales intactas, las frutas y hortalizas polacas son famosas por su gran sabor y alta calidad.





Posición (2022)	EU	Productor Exportador	Fruta (fresca) <sup>1</sup>	Verduras (frescas)
			Segunda Novena	Cuarta Sexta
Volumen de producción anual (2022)			5,4 millones de toneladas	5,4 millones de toneladas
Volumen / valor anual de las exportaciones (2022)			1,1 millón de toneladas / 721 millones de euros	0,63 millones de toneladas / 453 millones de euros
Cuota de exportación en la producción (2022)			20%	7%

<sup>1</sup> Producción en clima templado (excluidos los cítricos, las uvas y las fresas).

## LO QUE OFRECEMOS

### La mejor selección de frutas y verduras

Nuestros éxitos de exportación incluyen, entre otros

- **Manzanas:** el ojo derecho del mercado fructífero polaco:
  - Polonia es líder europeo y mundial en la producción de manzanas, uno de los productos de exportación más populares del país. Polonia exporta una parte importante de su producción de manzanas, principalmente en forma de manzanas frescas y zumo de manzana. También como uno de los principales productores y exportadores mundiales de zumo concentrado de manzana.
  - Los manzanares polacos ofrecen una gran variedad de manzanas. Las variedades más populares son: Idared, Champion, Jonagold, Ligol, Gloster, Golden Delicious, Gala y Cortland.
- **Frutas de baya y otras „superfrutas” polacas:**
  - Polonia es el primer productor de aronia, grosellas, arándanos azules, frambuesas y fresas de la UE. Las tres primeras suelen denominarse „superfrutas” por sus especiales propiedades saludables y su alto contenido en antioxidantes, antocianinas, vitaminas, minerales y fibra. Polonia también es famosa por la producción de otras „superfrutas” como arándanos, espino amarillo, bayas de saúco y moras.
- **Champiñones:** una especialidad cultivada en Polonia:
  - Los champiñones producidos en Polonia son especialmente apreciados por los consumidores extranjeros, debido a su alta calidad y excepcional sabor. Polonia es el primer productor de la UE de este manjar.
- **Verduras:** deliciosas en todas sus formas y tamaños:
  - Polonia es el cuarto mayor productor de hortalizas frescas de la UE, especializado en la producción de coles, patatas, zanahorias, cebollas y coliflores, así como un destacado productor de preparados vegetales, especialmente productos congelados, encurtidos y zanahorias deshidratadas.



**Frambuesas**

Primer productor de la UE  
Cuarto productor mundial

**Grosellas**

Primer productor de la UE  
Segundo productor mundial

**Manzanas**

Primer productor de la UE  
Cuarto productor mundial

**Fresas**

Segundo productor de la UE  
Décimo productor mundial

**Arándanos azules**

Segundo productor de la UE  
Séptimo productor mundial

**Cerezas**

Primer productor de la UE  
Cuarto productor mundial

**Champiñones**

Primer productor de la UE  
Tercer productor mundial

**Zanahorias**

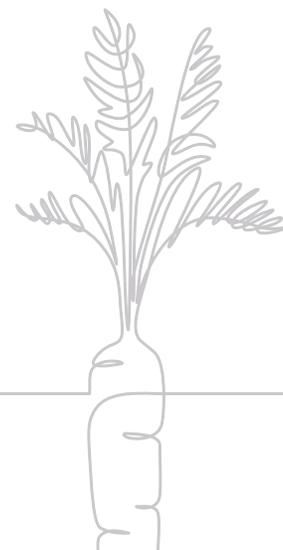
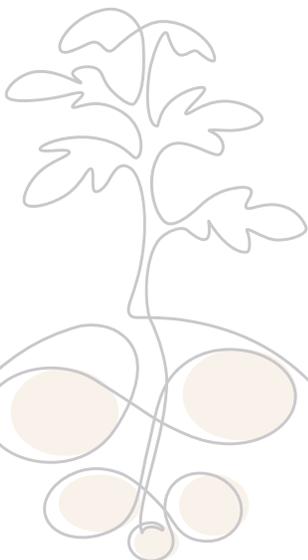
Tercer productor de la UE  
Octavo productor mundial

**Coles**

Primer productor de la UE  
Duodécimo productor mundial

**Patatas**

Cuarto productor de la UE  
Noveno productor mundial



### Productos excelentes

La abundancia de frutas y verduras contribuye al desarrollo de la industria transformadora polaca, que ofrece una amplia gama de deliciosos productos. Las exportaciones polacas incluyen preparados de frutas y verduras sanos y sabrosos, como alimentos congelados, confituras, mermeladas, pulpas, encurtidos, conservas, ketchups, pastas, salsas, alimentos secos y liofilizados, polvos de frutas y otros productos, muchos de ellos con certificación ecológica.

### Deliciosos zumos

El zumo de manzana y los zumos individuales y mixtos de frutas y verduras son éxitos de exportación polacos. Además de zumos de fruta concentrados, las fábricas polacas producen sabrosos zumos NFC, batidos, néctares, siropes y refrescos a partir de frutas y verduras cultivadas en huertos y plantaciones polacas. Los productos cumplen las normas sanitarias y de calidad más estrictas. Los productores polacos también ofrecen una amplia gama de zumos ecológicos certificados.

#### ¿Sabías que...?



“Jabłka grójeckie” (manzanas de Grójec), las manzanas más famosas de Polonia, están registradas en la UE como Indicación Geográfica Protegida (IGP). Se caracterizan por su excepcional acidez y su rubor muy claro, resultado de crecer en un suelo y un microclima especiales. La región de Grójec representa el 40% de la producción polaca de manzanas.

## MERCADOS QUE HAN CONFIADO EN NOSOSTROS:

- En 2022, la fruta fresca polaca llegó a los consumidores de unos 85 países.
- Las manzanas representaron el 70% de las exportaciones polacas de fruta fresca en 2022. Aproximadamente el 17% de la producción nacional de manzanas se destinó a la exportación. Las manzanas polacas llegaron a los mercados de unos 78 países. Se encontraron sobre todo en países de la UE, pero también en Egipto, Kazajstán, Bielorrusia, India, el Reino Unido, Rusia, Jordania, Mongolia y los Emiratos Árabes Unidos.
- Los arándanos azules polacos son un auténtico éxito de exportación. Los estados miembros de la UE son los mayores compradores de arándanos y otras bayas polacas.
- Los zumos polacos son muy populares en Alemania, los Países Bajos, Austria, el Reino Unido, los Estados Unidos, Francia, Rusia y la República Checa. El zumo de manzana es el más popular (76% de las exportaciones polacas de zumo).
- Los productos hortofrutícolas polacos también son muy populares. En 2022, Polonia exportó productos frutícolas por valor de 1 100 millones de euros y productos hortícolas por valor de 1 320 millones de euros. Estos productos encuentran clientes en los Estados miembros de la UE, el Reino Unido, Rusia, los Estados Unidos, Bielorrusia, Ucrania y otros terceros países. Alimentos congelados, frutas y verduras enlatadas, mermeladas, conservas de frutas, mermeladas de ciruelas, pastas, frutas y verduras deshidratadas y concentrados son los principales productos de exportación.





## Estructura geográfica de la exportación de frutas y hortalizas frescas seleccionadas de Polonia en 2022



Volumen de exportación:  
**746 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**301 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**108 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**49 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**23 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**109 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**12 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**51 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**14 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**24 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**4 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**4 millones de euros**



**1%**



Volumen de exportación:  
**202 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**110 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**82 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**99 millones de euros**



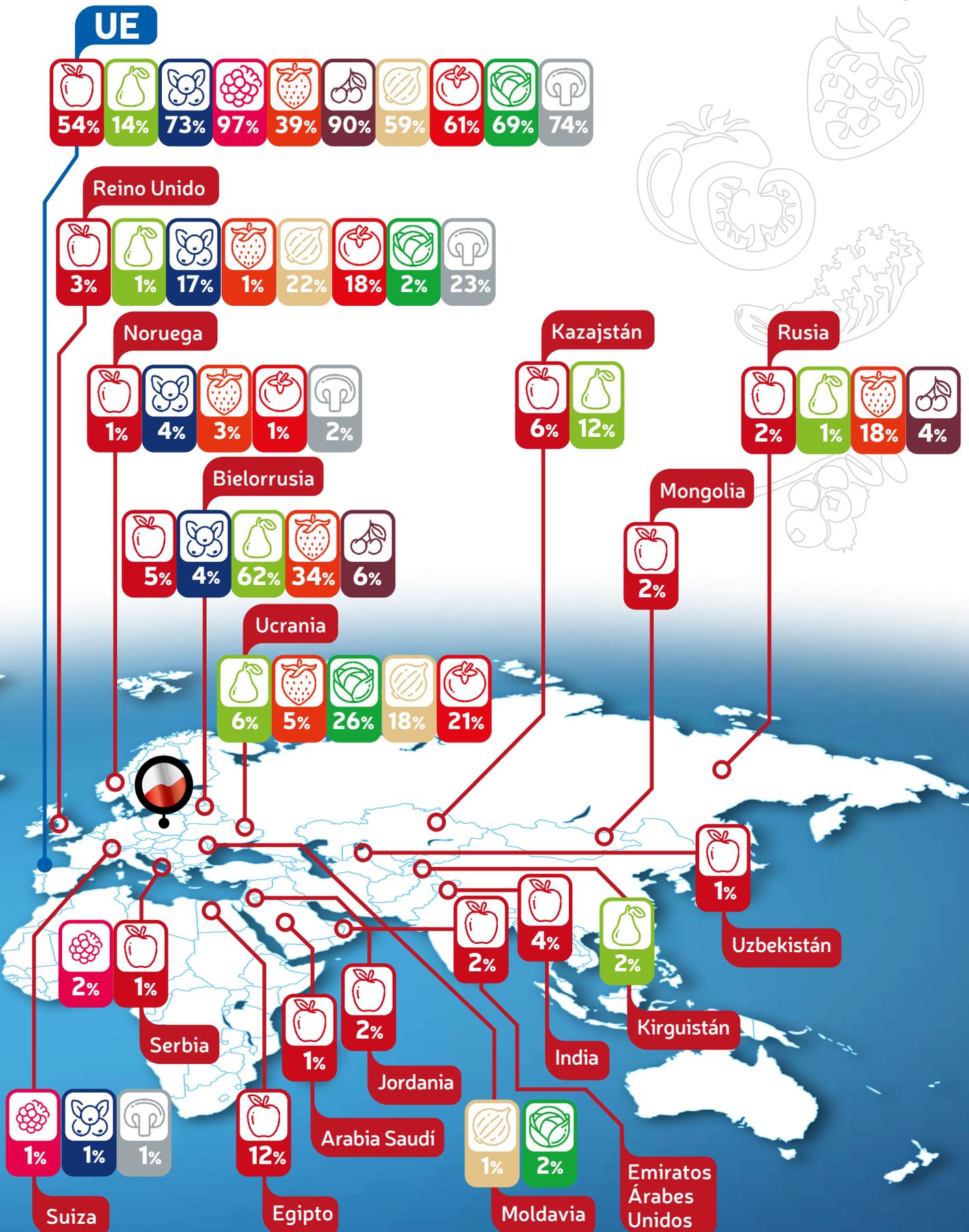
Volumen de exportación:  
**67 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**28 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**243 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**462 millones de euros**

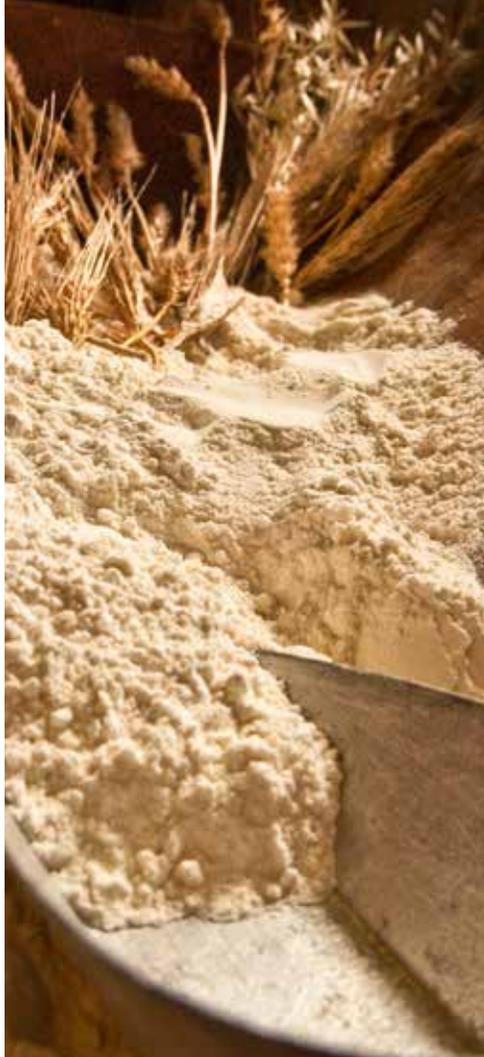
Colombia





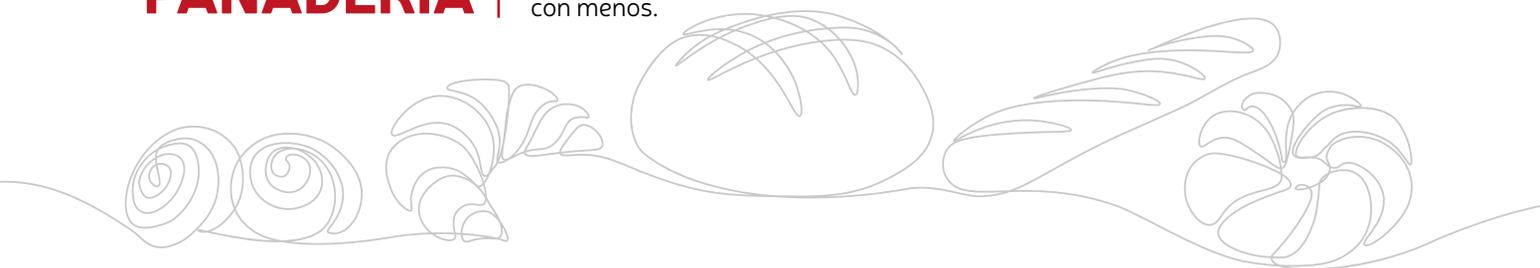
Códigos de nomenclatura combinada (NC): 0808 10, 0808 30, 0810 40 50, 0810 20 10, 0810 10 00, 0809 21 00, 0703 10, 0702, 0704 90 10, 0709 51 00

Elaborado por el Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura (Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, KOWR) a partir de datos del Ministerio de Hacienda polaco



## CEREALES, PRODUCTOS DE MOLINERÍA Y DE PANADERÍA

**La** agricultura y la industria polacas combinan tradición y modernidad. La producción de cereales y productos derivados de alta calidad, especialmente productos de panadería, está profundamente arraigada en la cultura polaca. El pan siempre ha sido una parte importante de las tradiciones polacas. Por ejemplo, los polacos solían recibir a sus invitados con el tradicional „pan y sal”, que era un gesto de la mayor hospitalidad, y hasta el día de hoy, los recién casados reciben una bienvenida así en una boda tradicional. El mercado polaco ofrece cada vez más variedades de productos de molinería como consecuencia de los avances tecnológicos, la moda moderna y los cambios en el estilo de vida y los hábitos alimentarios. Los tiempos han cambiado, pero el sabor único de los productos de panadería polacos sigue siendo el mismo. Los polacos saben lo bueno que es el pan y no se conforman con menos.





	Granos de cereales
Posición (2022/2023) <sup>1</sup>	UE: Tercer mayor productor y cuarto mayor exportador
Volumen de producción anual (2022/2023) <sup>1</sup>	35,65 millones de toneladas
Volumen / valor anual de las exportaciones (2022/2023) <sup>1</sup>	11,7 millones de toneladas / 3 600 millones de euros
Cuota de exportación en la producción (2022/2023) <sup>1</sup>	33%

<sup>1</sup> Campaña de comercialización: del 1 de julio al 30 de junio.

### ¿Sabías que...?



Los platos a base de harina son muy populares en la cocina polaca. Los „Pierogi” (empanadas polacas) son uno de los platos polacos más populares. Se pueden preparar de decenas de maneras, con rellenos dulces o salados. Las recetas más populares incluyen col agria y setas (típicamente servido en la cena de Nochebuena), patata, requesón y cebolla (los llamados „pierogi ruskie”), carne picada, pescado, lentejas, trigo sarraceno y fruta.

## LO QUE OFRECEMOS:

### Excelentes productos de panadería y molinería

Los panaderos polacos ofrecen una amplia gama de productos de numerosas formas y sabores: panes, baguettes, panecillos, panecillos con forma de medialuna o pan Jalá a los que es imposible resistirse.

Los ingredientes y recetas tradicionales son muy populares y valorados, pero el sector también es capaz de satisfacer los gustos cambiantes y la creciente demanda de productos recomendados por dietistas.

Otros productos de molinería polacas -harinas naturales y saludables, grañones, cereales y salvados- también son muy apreciados por los consumidores y muy competitivos en los mercados internacionales.

Un gran número de fábricas de pasta polacas producen una amplia variedad de pastas de alta calidad. Lo que atrae a los consumidores son sus formas y colores, así como los ingredientes utilizados, que incluyen no sólo las harinas tradicionales de trigo, trigo durum (trigo duro) y centeno, sino también trigo sarraceno. Los molinos polacos producen pasta apta para todo tipo de cocinas.

### ¿Sabías que...?



Entre los productos de panadería polacos registrados como Indicación Geográfica Protegida (IGP) se encuentran:

- „Chleb prądnicki” (un pan del municipio de Prądnik, en Cracovia)
- „Obwarzanek krakowski” (un bagel de Cracovia)
- „Cebularz lubelski” (panecillo con ceb)
- „Andruty kaliskie” (obleas de Kalisz)

### Amplia gama de cereales

El trigo es el cereal más popular en Polonia, y la harina de trigo es uno de los principales productos polacos de exportación. Sin embargo, los productores polacos ofrecen cereales de diversas especies y variedades, tanto para consumo como para alimentación, que son de alto rendimiento y muy fértiles.

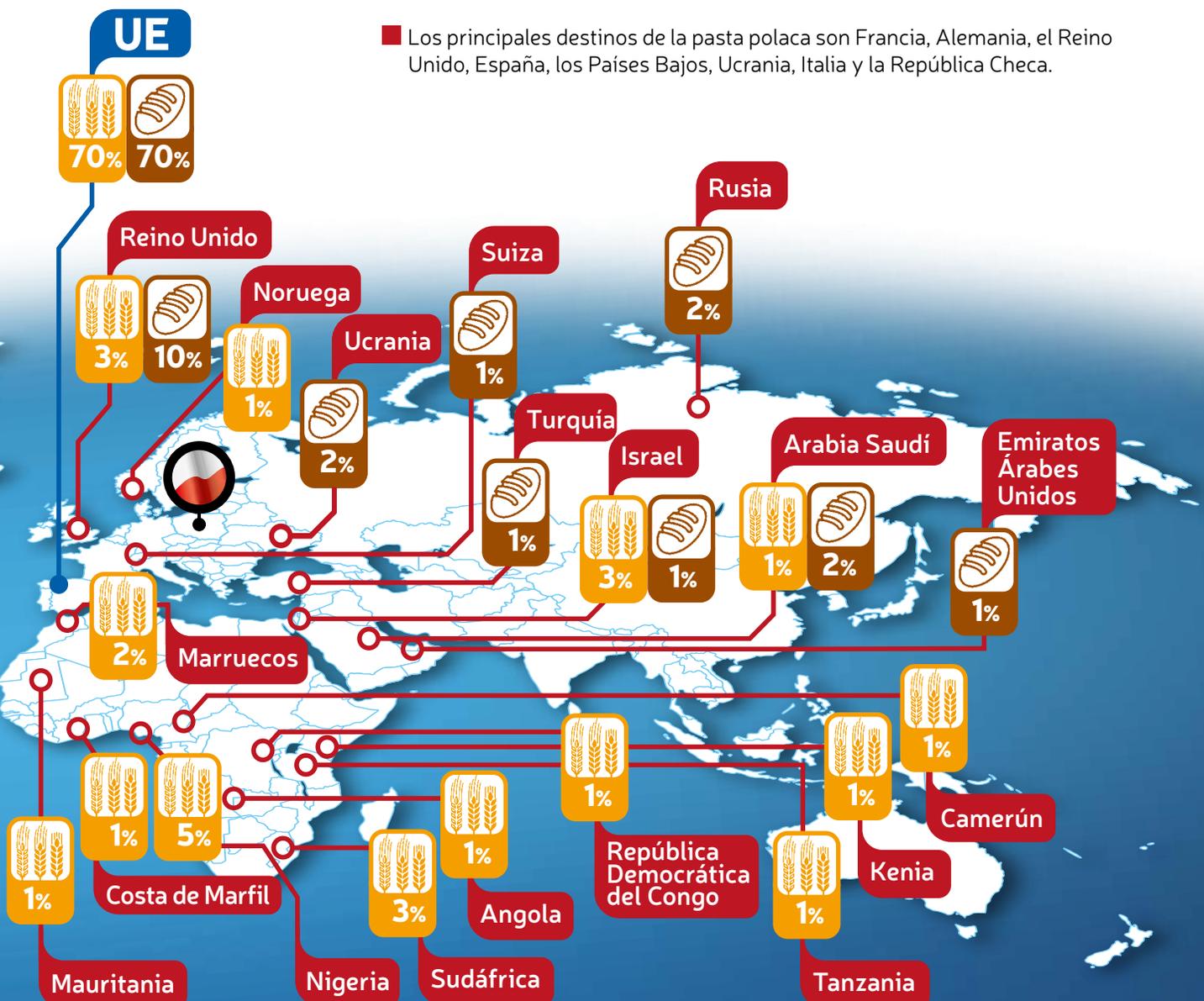


### Estructura geográfica de la exportación de granos de cereales, molinería y productos de panadería de Polonia en 2022



## MERCADOS QUE HAN CONFIADO EN NOSOSTROS:

- En 2022, los principales destinos del grano polaco son: Alemania, los Países Bajos, Nigeria, España, Sudáfrica, el Reino Unido e Israel.
- En 2022, el 43% de las exportaciones de cereales serán de trigo, el 40% de maíz, triticale, mijo, trigo sarraceno 7% y centeno 4%.
- Los productos de panadería, como pan, bollos, pasteles y bollería, son una de las principales exportaciones polacas. Otros productos de molinería exportados son los alimentos preparados obtenidos hinchando o tostando cereales o productos a base de cereales (como cereales para el desayuno), pasta y fideos, gluten, harina de trigo, malta y grañones.
- Polonia exportó 131 000 toneladas de malta en 2022, las mayores cantidades a Brasil, Alemania, el Reino Unido, Camboya, Sudáfrica, Lituania y Vietnam.
- Los principales destinos de la pasta polaca son Francia, Alemania, el Reino Unido, España, los Países Bajos, Ucrania, Italia y la República Checa.



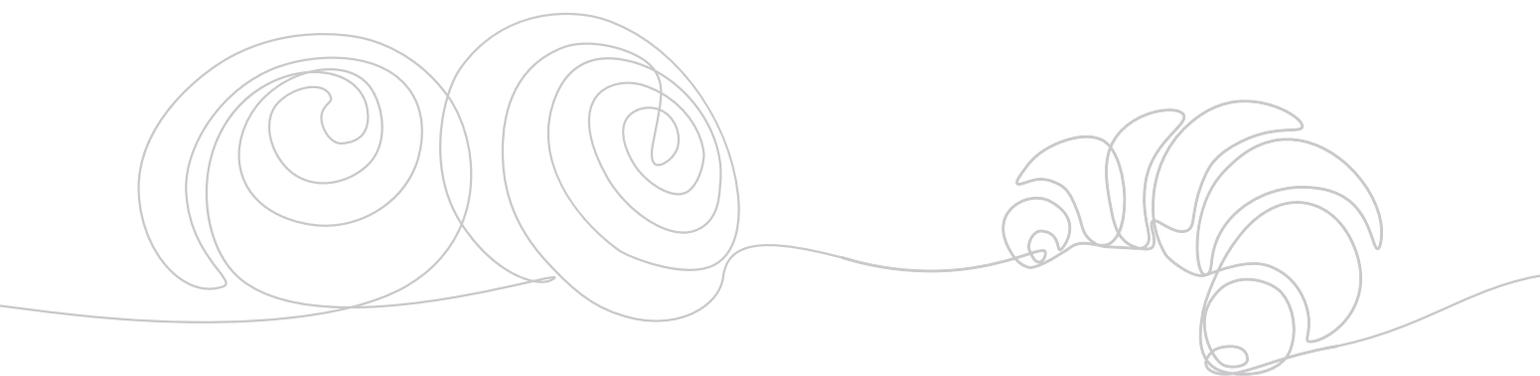
Códigos de nomenclatura combinada (NC): 1001-1005, 1007, 1008, 1109, 1101-1104, 1107, 1902, 1904-1905

Elaborado por el Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura (Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, KOWR) a partir de datos del Ministerio de Hacienda polaco



## CHOCOLATE Y PRODUCTOS DE CONFITERÍA

Polonia es un paraíso para los amantes del chocolate y los dulces. El mercado polaco del chocolate y los dulces es uno de los más modernos de Europa. Gracias a los avances tecnológicos y a la aplicación continua de los procesos de producción más modernos, la calidad de los productos ha mejorado constantemente y se ha ampliado su surtido. El mercado se desarrolla con dinamismo y la exportación se ha convertido en el motor de la industria confitera polaca. Durante varios años, el chocolate y la confitería han sido las principales exportaciones polacas de productos agrícolas altamente procesados.



	Chocolate y productos de confitería
Posición (2022)	UE: Sexto productor Tercer exportador
Volumen / valor anual de las exportaciones (2022)	586 mil de toneladas / 2 800 millones de euros

## LO QUE OFRECEMOS

### Preocupación por la calidad

Los dulces polacos son apreciados por los clientes extranjeros por su alta calidad. Los productores polacos ponen mucho cuidado en utilizar ingredientes naturales en la producción de dulces y tratan de evitar aditivos como aromas artificiales o conservantes.

### Variedad de surtido

La oferta polaca de productos de chocolate y confitería incluye tanto productos tradicionales elaborados según recetas tradicionales, cuyo sabor intemporal ha sido apreciado por generaciones y que han ganado a lo largo de los años muchos admiradores en muchos mercados extranjeros, como una amplia gama de productos que responden a las tendencias de consumo en rápida evolución y a la creciente demanda de productos innovadores y funcionales. La oferta de los productores polacos incluye: pralinés, dulces, nubes, tablas de chocolate, merengues, algodón de azúcar, dulce de leche, caramelo, pepitas de chocolate, fruta y frutos secos cubiertos de chocolate, cajas de bombones, dulces de chocolate y mucho más. Polonia, el mayor mercado chocolatero de Europa Central, ofrece unos 250 tipos diferentes de tabletas de chocolate.

### Precios competitivos

Los productores polacos ofrecen precios relativamente bajos por productos de alta calidad. Los precios en los mercados extranjeros son competitivos en comparación con las ofertas de otros grandes exportadores europeos de chocolate y confitería.

### ¿Sabías que...?



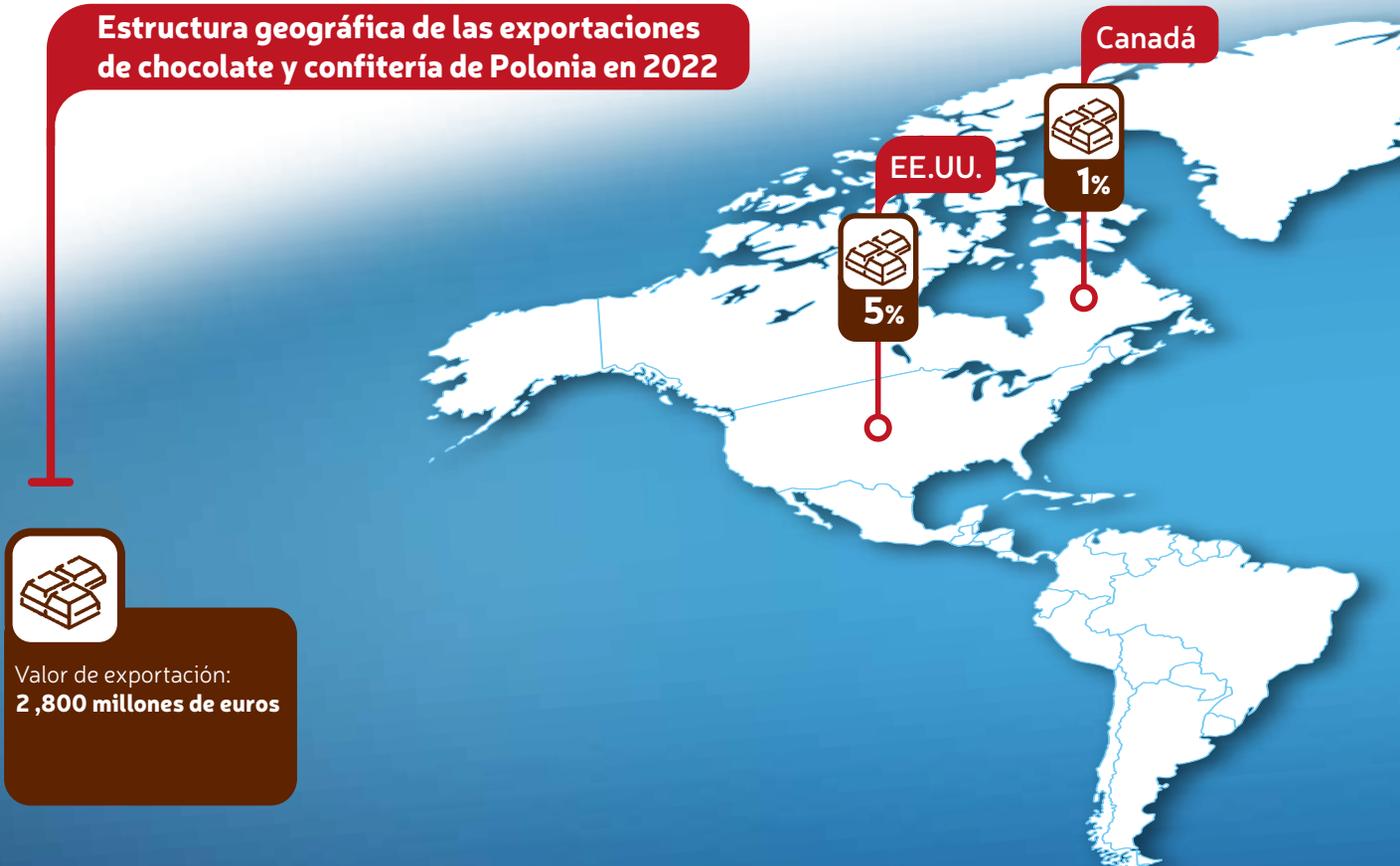
„Rogal świętomarciński” es un pastel tradicional de la región de Gran Polonia, que se prepara el 11 de noviembre, día de San Martín, que es también el Día de la Independencia en Polonia. La tradición de hornear „Rogal świętomarciński” se remonta a tiempos paganos, pero fue adoptada por la Iglesia y popularizada en el siglo XIX. El „Rogal” tiene la forma tradicional de una herradura, supuestamente perdida por el caballo del santo. Elaborado con una masa de croissant fermentada con levadura y relleno de semillas de amapola blanca, nueces y frutos secos, el Rogal es un dulce símbolo de Poznan. En 2008, la denominación „Rogal świętomarciński” se registró como Indicación Geográfica Protegida en la Unión Europea.



## ¿CONOCES EL SABOR DE ESTOS DULCES POLACOS?

- **Pan de jengibre de Toruń:** una galleta con miel, rica en aromas, especiada con jengibre, canela, cardamomo, clavos y pimienta que puede estar cubierta de chocolate, glaseada o rellena de mermelada. La producción de pan de jengibre en Toruń se remonta a la Edad Media.
- **Ciruelas cubiertas de chocolate:** caramelos de chocolate rellenos de una ciruela seca entera.
- **Galletas Jaffa:** el pastel polaco más popular desde hace varias décadas, hecho de bizcocho, una capa de gelatina de fruta y una cobertura de chocolate.
- **Krówki:** una especie de caramelo de toffee (crujiente o masticable) elaborado con leche polaca, azúcar y mantequilla. Tienen un delicado sabor a caramelo y leche.
- **Kukutki:** caramelos crujientes de chocolate con un suave relleno de cacao y un toque de alcohol. El nombre significa literalmente „cuclillo”.
- **Sękakcz:** un bizcocho hecho a fuego abierto. Es de color dorado y su forma se asemeja a troncos y ramas de árboles. Una vez preparado, Sękakcz aguanta mucho tiempo: se mantiene fresco durante semanas sin ningún tipo de conservantes.
- **Dulces de chocolate con mousse de leche:** una suave y espumosa mousse de leche y vainilla recubierta de chocolate negro. Este dulce polaco se fabrica desde los años treinta. Hoy en día, también existen otros sabores de mousse de leche, como limón, caramelo, chocolate.

### Estructura geográfica de las exportaciones de chocolate y confitería de Polonia en 2022



## MERCADOS QUE HAN CONFIADO EN NOSOSTROS:

- Los dulces polacos son cada vez más populares entre los consumidores y en 2022 han llegado a 154 mercados de todo el mundo.
- Son apreciados tanto en la UE como en países no europeos como el Reino Unido, los Estados Unidos, Rusia y Ucrania.
- Los productos de chocolate dominan las exportaciones de dulces polacos (81% del valor de las exportaciones).



Códigos de nomenclatura combinada (NC): 1704, 1806

Elaborado por el Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura (Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, KOWR) a partir de datos del Ministerio de Hacienda polaco



## ALCOHOLES

Polonia es la patria de una variedad de alcoholes y bebidas alcohólicas únicos. El producto estrella es, sin duda, el mundialmente famoso vodka polaco, tanto natural como aromatizado. Aún quedan otros tesoros nacionales por descubrir, como las cervezas, vinos, sidras, hidromieles y alcoholes artesanales polacos.



	Vodkas	Cervezas	Vinos y vermutos
Volumen anual de las exportaciones (2022)	55 mil toneladas	396 mil toneladas	14 mil toneladas
Volumen anual de las exportaciones (2022)	181 millones de euros	225 millones de euros	44 millones de euros

### ¿Sabías que...?



La historia de la producción de alcohol en Polonia es muy larga. Las tradiciones cerveceras se remontan a los inicios del Estado polaco. Los cronistas medievales Jan Długosz y Gall Anonim mencionaron la cerveza polaca, así como Thietmar que, en sus crónicas, escritas a principios del siglo XI, describía al rey polaco Boleslao I el Bravo como un amante de la cerveza. La producción de vodka también está profundamente arraigada en la tradición polaca. La palabra „wódka” (vodka) aparece documentada por primera vez en las crónicas polacas en 1405. Principalmente, el vodka hacía referencia a diversos tipos de infusiones con fines medicinales. La destilación, por su parte, comenzó a desarrollarse en Polonia en el siglo XVI.

## LO QUE OFRECEMOS:

### Vodka

Polonia es uno de los mayores productores de vodka del mundo. La producción de vodka se ha desarrollado a lo largo de varios siglos, dando lugar a la creación de recetas originales basadas en ingredientes locales y sabores inimitables que son apreciados en todo el mundo. Tradicionalmente, los ingredientes básicos para la producción de vodka son el grano y la patata. También se utilizan aditivos a base de plantas. En Polonia se producen todos los tipos de vodka, es decir, vodkas normales y una amplia gama de vodkas aromatizados, cada vez más populares. En el mercado polaco hay unas 200 clases de vodka polaco. Dos tipos de vodka polaco han sido registrados como Indicaciones Geográficas (IG) de la UE: „Wódka ziołowa z Niziny Północnopodlaskiej aromatyzowana ekstraktem z trawy żubrowej” (vodka de hierbas de la llanura del norte de Podlasie aromatizado con un extracto de hierba de bisonte) y „Polska Wódka” (vodka polaco).

### Cerveza polaca

Polonia también es famosa por su cerveza. La producción anual de cerveza en Polonia asciende a 38 millones de hectolitros, lo que convierte al país en un importante productor de cerveza: el segundo de la UE y el octavo del mundo. El lúpulo polaco, la malta y el agua de manantial permiten a los consumidores polacos disfrutar de una cerveza de calidad, que es una de las bebidas más antiguas que se beben en Polonia desde la época preeslava. La industria cervecera polaca ofrece varios cientos de tipos de cerveza. Para satisfacer la demanda del mercado, la cerveza también se aromatiza con zumos naturales polacos. Las cervecerías polacas operan a distintas escalas, desde enormes fábricas industriales a cervecerías artesanales que venden sus productos localmente o directamente a restaurantes afiliados. Las cervecerías artesanales, algunas de las cuales se fundaron en el siglo XIX, utilizan ingredientes tradicionales o innovadores para conseguir la máxima calidad y características únicas.

### Vino polaco

Polonia tiene una tradición vinícola de más de mil años. Durante algún tiempo cayeron en el olvido debido a los cambios climáticos y a la agitación histórica. Sin embargo, en las dos últimas décadas se ha redescubierto la viticultura en Polonia y se está recuperando la gloria del vino polaco. Polonia se centra en vinos de alta calidad que están ganando reconocimiento mundial. Curiosamente, el mercado polaco ofrece una amplia gama de vinos de frutas elaborados con manzanas, peras, grosellas negras, cerezas, fresas, ciruelas, aronias, así como rosal silvestre o serbal.

### Sidra

La sidra se elabora a partir del zumo fermentado de manzanas. Su baja graduación alcohólica y su sabor afrutado y ligero lo hacen muy popular en Europa Occidental. En Polonia, la sidra tiene una larga tradición: se bebe en el territorio de la actual Polonia desde la Edad Media. Como Polonia es el mayor productor de manzanas de Europa y el cuarto del mundo, la producción de sidra está en auge. Hay muchos tipos de sidra polaca, según los gustos: seca, semiseca y dulce.

### Hidromiel

Polonia es un importante productor de hidromiel elaborado con métodos tradicionales. El hidromiel es una bebida alcohólica similar al vino, elaborada mediante la fermentación de miel de abeja diluida en agua, es decir, mosto de miel. El mosto también puede contener lúpulo, hierbas y raíces, o zumo de frutas, que dan al hidromiel un sabor y un carácter diferentes. El hidromiel se clasifica según la proporción de miel y agua utilizada en su elaboración: „Póltorak” (que significa „una parte y media”, con una proporción de miel y agua de 1:0,5), „Dwójniak” („dos partes”, 1:1), „Trójniak” („tres partes”, 1:2) y „Czwórniak” („cuatro partes”, 1:3). Desde su registro como especialidad tradicional garantizada de la UE en 2008, su consumo ha aumentado no sólo en Polonia, sino también en todo el mundo. Las hidromieles contienen hasta un 18% de alcohol en volumen.

### Alcoholes artesanales

Hay bebidas espirituosas artesanales que forman parte del patrimonio polaco y sólo polaco. Es el caso de la „nalewka”, que se elabora macerando frutas, raíces, flores, especias, hierbas o frutos secos en alcohol fuerte, preferiblemente vodka o aguardiente. Algunos ingredientes pueden requerir un largo proceso de maceración, de hasta varios meses, mientras que en otros casos la nalewka puede estar lista en dos semanas. Tradicionalmente, las recetas se mantenían en secreto y se transmitían de generación en generación. Nalewka suele contener entre un 40% y un 45% de alcohol en volumen.

## MERCADOS QUE HAN CONFIADO EN NOSOSTROS:

- Los alcoholes polacos más apreciados son las bebidas espirituosas, que representan el 66% de las exportaciones, las cervezas, el 28%, y los vinos y vermouths, el 6%.
- Los alcoholes polacos se exportan a decenas de destinos en todo el mundo. El vodka polaco es el más solicitado en los países de la UE (sobre todo en Francia), así como en los Estados Unidos, Canadá, Turquía, Ucrania y el Reino Unido.
- La cerveza polaca se consume sobre todo en los países de la UE (los Países Bajos, Italia, Alemania, Hungría, Francia y la República Checa). Fuera de la UE se exporta sobre todo al Reino Unido, Corea del Sur, EE.UU., Noruega, China, Canadá, Ucrania, Rusia y Serbia.
- Los vinos polacos se venden principalmente a Rusia, Ucrania y Bielorrusia.



## BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS

Polonia produce aguas minerales únicas, así como bebidas isotónicas, vitamínicas y energéticas. Las aguas minerales se extraen principalmente de Beskid Sądecki, Kotlina Kłodzka y Kujawy. Son únicas en el mundo por su riqueza en magnesio, calcio, hierro y muchos otros minerales. Para las personas que llevan un estilo de vida activo o necesitan reforzar su sistema inmunitario, Polonia puede ofrecer una amplia gama de bebidas energéticas, isotónicas y vitamínicas enriquecidas con cafeína, taurina, extracto de ginseng, vitaminas, electrolitos y minerales, que se ofrecen en muchos sabores.

### MERCADOS QUE HAN CONFIADO EN NOSOSTROS:

Las bebidas no alcohólicas polacas se venden principalmente en Alemania, Francia, la República Checa, Lituania, el Reino Unido, Ucrania, los Países Bajos, Chile e Israel. El producto más popular de esta categoría es el agua mineral.



## TÉ Y CAFÉ

Polonia es uno de los principales exportadores mundiales de té de alta calidad, el primero de la UE y el quinto del mundo tras productores tradicionales como la India. Los productores polacos de té utilizan materia prima importada de plantas de té, así como hierbas y frutas nacionales.

Además de té negro, Polonia ofrece té verde, blanco, rojo, de hierbas y de frutas. Las infusiones de hierbas y frutas se elaboran a partir de un solo tipo de hierba o fruta (menta, manzanilla, frambuesa, arándano rojo, rosal silvestre, aronia y frutos del bosque) o como mezcla de hierbas medicinales y mezclas de hierbas y frutas. Los productores polacos también elaboran té en forma de polvos solubles o gránulos de diversos sabores para su preparación como bebida caliente o fría, es decir, el „ice tea”. La creciente moda entre los consumidores de llevar un estilo de vida sano ha llevado a los productores polacos a buscar nuevos productos adaptados a las necesidades del mercado. Los productores polacos ofrecen mezclas que refuerzan el sistema inmunitario, ayudan a combatir el sobrepeso y aumentan los niveles de energía.



### Estructura geográfica de la exportación de alcoholes, bebidas no alcohólicas, té y café de Polonia en 2022



Volumen de exportación:  
**55 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**181 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**14 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**43 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**395 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**225 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**1,1 millón de toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**588 millones de euros**



Volumen de exportación:  
**22 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**240 millones de euros**



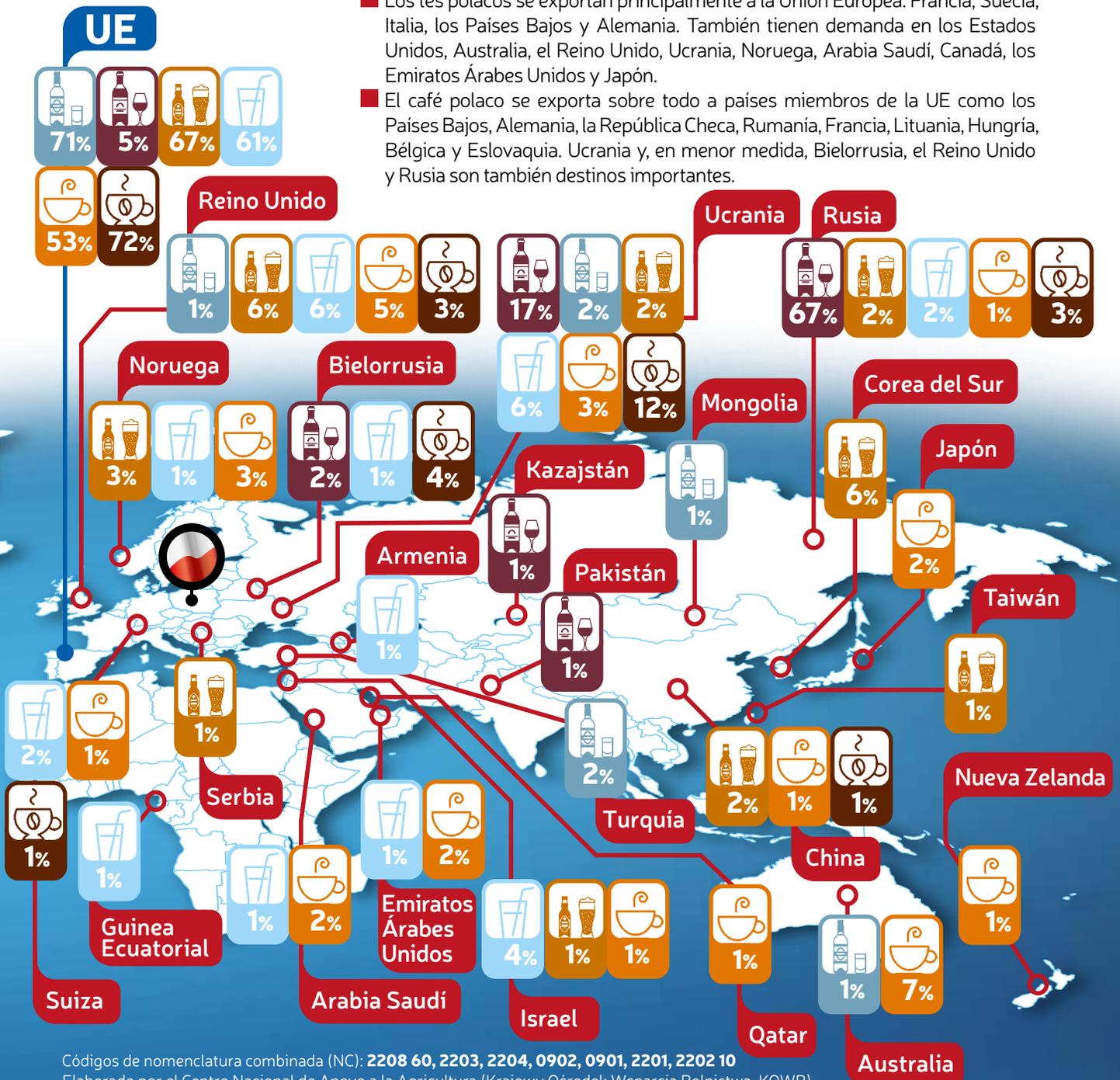
Volumen de exportación:  
**72 mil toneladas**/  
Valor de las exportaciones:  
**489 millones de euros**



El mercado polaco del café ofrece diversas mezclas de café en grano, cuidadosamente seleccionadas por los mejores expertos por su rico sabor y aroma, que se ofrecen en forma de paquetes de café en grano, café molido, café instantáneo y capuchino. Además del café natural, los productores también ofrecen cafés aromatizados (por ejemplo, chocolate, vainilla o ponche de huevo). Una especialidad polaca es la bebida de grano tostado (llamada „café de grano”) elaborada con cereales (centeno, trigo, espelta o cebada), así como los „café” de superalimentos elaborados con raíz de diente de león, alcachofa de Jerusalén, achicoria, bellotas o semillas de cáñamo, que son una bebida valiosa por sus beneficios para la salud.

## MERCADOS QUE HAN CONFIADO EN NOSOTROS:

- Los tés polacos se exportan principalmente a la Unión Europea: Francia, Suecia, Italia, los Países Bajos y Alemania. También tienen demanda en los Estados Unidos, Australia, el Reino Unido, Ucrania, Noruega, Arabia Saudí, Canadá, los Emiratos Árabes Unidos y Japón.
- El café polaco se exporta sobre todo a países miembros de la UE como los Países Bajos, Alemania, la República Checa, Rumanía, Francia, Lituania, Hungría, Bélgica y Eslovaquia. Ucrania y, en menor medida, Bielorrusia, el Reino Unido y Rusia son también destinos importantes.



Códigos de nomenclatura combinada (NC): 2208 60, 2203, 2204, 0902, 0901, 2201, 2202 10

Elaborado por el Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura (Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, KOWR) a partir de datos del Ministerio de Hacienda polaco



## ACEITES Y OTRA GRASA VEGETAL

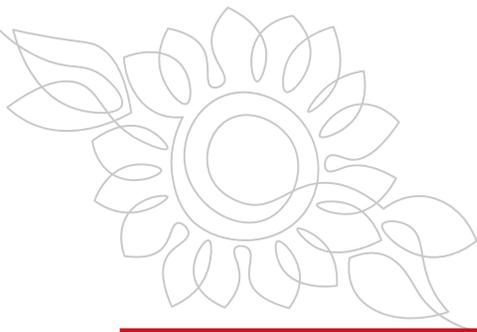
**Si** viaja por Polonia en primavera, seguro que se topará con un campo de hermosas flores amarillas. Típico de nuestro país, el paisaje está formado por campos de colza -materia prima utilizada para la producción de aceite que, gracias a sus valores nutricionales, puede llamarse audazmente el oro líquido polaco. El aceite de colza es rico en ácidos grasos insaturados, vitaminas y otras sustancias bioactivas beneficiosas para la salud humana. Este aceite milagroso tiene muchas propiedades, entre ellas: reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, contribuir a la correcta coagulación de la sangre y mantener los huesos en buen estado. También reduce el nivel de colesterol LDL (el llamado „colesterol malo”) aumentando el nivel de colesterol HDL (el „colesterol bueno”) en nuestra sangre. En cuanto a las grasas saturadas, conviene reducir su contenido en la dieta de las personas, y el aceite de colza es el más saludable en este sentido.

Los polacos pueden aprovechar sus propiedades medicinales casi ilimitadas. Polonia es el tercer productor de aceite de colza de la UE. En 2022, Polonia produjo 1 430 000 toneladas de aceite de colza crudo y 571 000 toneladas de aceite de colza refinado, tanto para consumo como para necesidades industriales, incluida la producción de biocombustibles y cosméticos. Las exportaciones polacas de aceite de colza ascendieron a 137 mil toneladas y representaron el 29% de las exportaciones polacas de aceites vegetales

### Estructura geográfica de las exportaciones de aceites vegetales de Polonia en 2022



Volumen de exportación:  
**679 mil toneladas/**  
Valor de las exportaciones:  
**1 100 millones de euros**



Otro aceite muy popular en Polonia es el de girasol, rico en vitamina E y otras vitaminas. En 2022, Polonia exportó 215 mil toneladas de aceite de girasol, lo que supuso el 46% de las exportaciones polacas de aceites vegetales.

### ¿Sabías que...?



Cabe mencionar que el prensado en frío es uno de los mejores métodos de producción de aceite comestible, que garantiza que el aceite conserve la máxima cantidad de ácidos grasos y otros componentes valiosos. Los productores polacos utilizan este método no sólo para los aceites de colza y girasol, sino también para todos los aceites vegetales menos conocidos, como los de lino, camelina, cáñamo, comino negro, cardo mariano, onagra, mostaza, nuez y semillas de calabaza. Estos aceites no sólo son ricos en propiedades nutritivas, sino que también tienen un sabor y un olor naturales. Algunos de ellos, como el aceite de avellana o el de rosa mosqueta, también se utilizan en productos de belleza.

## MERCADOS QUE HAN CONFIADO EN NOSOSTROS:

- En 2022, los aceites vegetales polacos se exportaron principalmente a la UE, el Reino Unido y, en menor medida, Rusia, India, Noruega e Israel.
- Aparte de los aceites de colza y girasol, en 2022 Polonia exportó principalmente margarina. Los otros aceites vegetales exportados fueron los de soja y palma.



Códigos de nomenclatura combinada (NC): 1507-1515, 1517

Elaborado por el Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura (Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, KOWR) a partir de datos del Ministerio de Hacienda polaco



## UNA RESPUESTA A LAS TENDENCIAS MUNDIALES – LA ALI- MENTACIÓN POLACA EN EL SIGLO XXI

**Los** consumidores son cada vez más conscientes y exigentes, mientras que sus estilos de vida son cada año más agitados. El mundo moderno fomenta la multitarea, lo que se refleja en las tendencias nutricionales. Cada vez más personas buscan productos que no sólo sean sabrosos, seguros y saludables, sino también beneficiosos para el cuerpo y la mente. Los productores polacos ofrecen una amplia gama de productos que satisfacen las necesidades del estilo de vida moderno, se fabrican de forma socialmente responsable y, al mismo tiempo, cuidan el medio ambiente.



### Alimentos ecológicos

Durante muchos años, la producción agrícola polaca se ha llevado a cabo respetando el medio ambiente. Las tradiciones y los conocimientos transmitidos a la nueva generación de agricultores, combinados con las nuevas tecnologías que apoyan la calidad ecológica, dan como resultado el continuo crecimiento del mercado ecológico polaco. El número de productores ecológicos en Polonia supera los 21 mil de los cuales casi 20 mil son agricultores ecológicos.

El proceso de certificación ecológica de la UE incluye todos los tipos y fases de producción y transformación, así como el envasado, etiquetado y distribución, que están estrictamente supervisados a nivel nacional. El logotipo ecológico de la UE garantiza que el producto se ha elaborado con los métodos más naturales, no contiene aditivos artificiales y está libre de OMG.

### Alimentos funcionales y superalimentos

Un consumidor bien informado es consciente de que más vale prevenir que curar, lo que aumenta la popularidad de los alimentos que nos protegen de las enfermedades relacionadas con la civilización y garantizan una larga vida con buena salud.

Los productores polacos, a menudo en colaboración con institutos y centros de investigación, lanzan un número creciente de productos funcionales que aportan componentes importantes a una dieta sana. Incluyen dulces y aperitivos, productos lácteos, bebidas y cereales, libres de elementos nocivos o alergénicos y enriquecidos con ingredientes saludables adicionales. Los superalimentos polacos más conocidos, como aronia, grosella negra, espinillo amarillo o baya de saúco son aditivos muy populares. Los productos que combinan chocolate de la mejor calidad con superfrutas o bacterias probióticas son los más exitosos. Los productos proteicos y los dulces y aperitivos saludables elaborados con ingredientes no procesados (los llamados „crudos”) son cada vez más populares.

Polonia es también uno de los mayores productores de hierbas de Europa. En Polonia, se cultivan 70 especies de hierbas, incluyendo las variedades medicinales tales como la manzanilla, la menta, la valeriana común, la hierba de San Juan y el cardo mariano. Los productores polacos de hierbas aromáticas operan en varios mercados, pero tienen especial éxito en la Unión Europea. Cabe señalar que el tomillo polaco se incluye a menudo entre las famosas hierbas francesas de la Provença.

#### ¿Sabías que...?



Los „superproductos” tradicionales se cultivan y producen en Polonia desde hace siglos; su contenido en nutrientes los equipara a los „superalimentos” del mundo. El mayor tesoro nacional son los encurtidos, que son una bomba natural de vitaminas y probióticos, incluido el famoso zumo agrio de remolacha, que tiene un efecto antienviejecimiento, daña las células cancerígenas y es... una cura para la resaca. Entre los „superproductos” más tradicionales de Polonia se encuentran también mieles con extraordinarias propiedades medicinales. Los tipos más importantes son: miel de acacia, miel de tilo, miel de néctar y miel multifloral.





### Productos a base de plantas

Aumenta el número de personas que reducen su consumo de carne y productos de origen animal o deciden no comerlos por motivos de salud, medioambientales o éticos. Para satisfacer sus necesidades, los mayores productores polacos están ampliando su cartera de productos clásicos, muy apreciados por los consumidores, ofreciendo nuevos productos de origen vegetal. En el mercado polaco también hay sitio para nuevas empresas y pequeños productores de productos vegetales, como albóndigas, beicon, jamón, salchichas, hamburguesas y nuggets de origen vegetal, así como manteca, paté, queso, mantequilla, cremas para untar, salsas o mayonesa veganas. Estos productos satisfacen no sólo a vegetarianos, veganos y alérgicos, sino también a quienes desean disfrutar de una dieta variada sin dejar de comer alimentos sabrosos y sanos.

### ¿Sabías que...?



Varsovia, la capital de Polonia, lleva varios años en la lista de las diez ciudades más aptas para veganos del mundo. Allí es fácil hacer compras veganas, mientras que los restaurantes locales ofrecen cocina basada en plantas de todos los rincones del mundo.

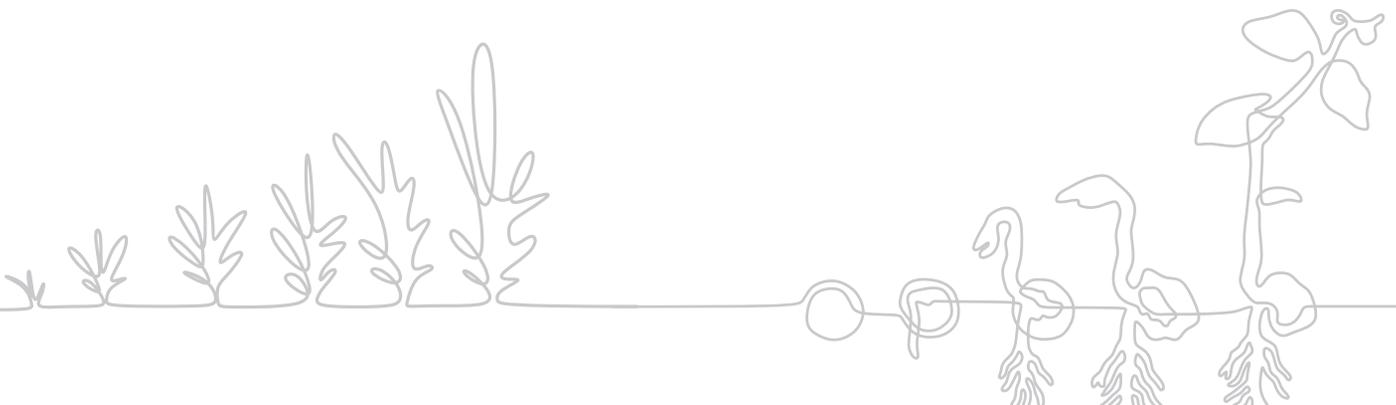




### Platos preparados y tentempiés saludables

Debido a los estilos de vida modernos, los consumidores tienden a elegir productos fáciles y rápidos de preparar. Los productores polacos están rompiendo el hechizo de los alimentos precocinados y los productos instantáneos, considerados perjudiciales, ofreciendo a los consumidores comidas sanas, nutritivas y sabrosas que se preparan rápidamente, como mezclas listas para usar para preparar hamburguesas y guisos de verduras, platos a base de risotto y avena, sopas, bollos, tortitas, gachas o mezclas para hornear pan casero. Los productos se dirigen a consumidores exigentes pero bien informados que no están dispuestos a renunciar a la calidad. Muchos están certificados como ecológicos y etiquetados como sin gluten o veganos.

¿Y para picotear? Los productores polacos también ofrecen tentempiés sanos para comer sobre la marcha, como deliciosos y naturales aperitivos a base de frutas, verduras, cereales, semillas y frutos secos.





**El Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura (KOWR)** es una agencia gubernamental polaca bajo la supervisión del Ministro de Agricultura y Desarrollo Rural.

La misión del Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura es apoyar a los productores y exportadores polacos de productos agroalimentarios y desarrollar una agricultura innovadora. Actuar para aumentar la cooperación comercial en productos agroalimentarios entre Polonia y otros países es una parte importante de la misión.

El Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura es el principal organismo polaco responsable de la aplicación de los instrumentos de apoyo al sector agroalimentario.

- Las actividades de promoción se llevan a cabo en muchos países del mundo, centrándose en los que ofrecen mejores perspectivas para las exportaciones agroalimentarias polacas en Europa, Asia, América, Oriente Medio y África;
- El Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura gestiona stands polacos en las principales ferias y exposiciones internacionales de alimentación. Además de las ferias, Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura organiza misiones comerciales al extranjero para empresas agroalimentarias polacas y encuentros especializados entre empresas (B2B);
- El Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura ofrece soluciones a medida para importadores, distribuidores y representantes de cadenas minoristas de todo el mundo. Los servicios incluyen asistencia en la búsqueda de socios comerciales polacos, organización de reuniones B2B y misiones comerciales a Polonia;
- El Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura lleva a cabo numerosas actividades y proyectos destinados a promover la comida y las tradiciones culinarias polacas en los mercados extranjeros. Entre estas actividades y proyectos figuran:
  - Viajes de estudios especiales para periodistas extranjeros, bloggers gastronómicos y otros profesionales relacionados con la promoción de alimentos,
  - Reuniones y seminarios sobre el sector agroalimentario polaco y la gama de productos alimentarios polacos disponibles para la exportación,
  - Eventos promocionales en el extranjero, como programas de cocina en directo, degustaciones de comida polaca, festivales de comida polaca y muchos otros;
- El Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura también ofrece la oportunidad de participar en seminarios web informativos sobre las condiciones comerciales y la cultura empresarial de otros países, en los que intervienen expertos polacos y extranjeros.



*Poland*  
*tastes good*

*Poland  
tastes good*



**El Centro Nacional de Apoyo a la Agricultura**

(KOWR)

ul. Karolkowa 30

01-207 Warsaw, Poland

tel. + 48 22 376 72 26

e-mail: [eksporter@kowr.gov.pl](mailto:eksporter@kowr.gov.pl)

<https://www.polandtastesgood.pl/es/>



**ISBN: 978-83-66255-90-6**