

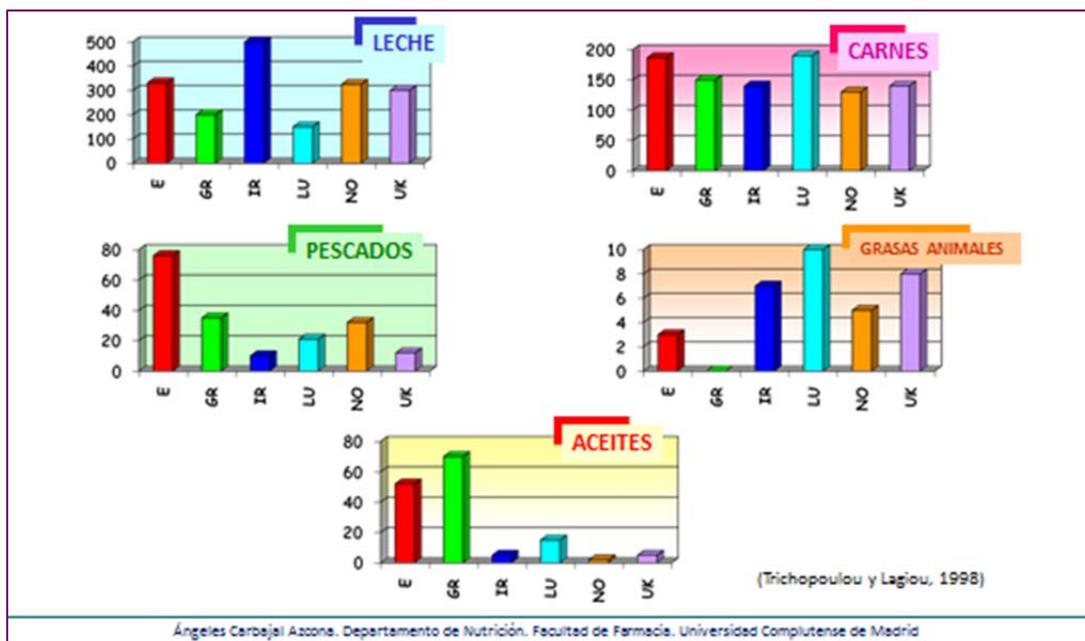
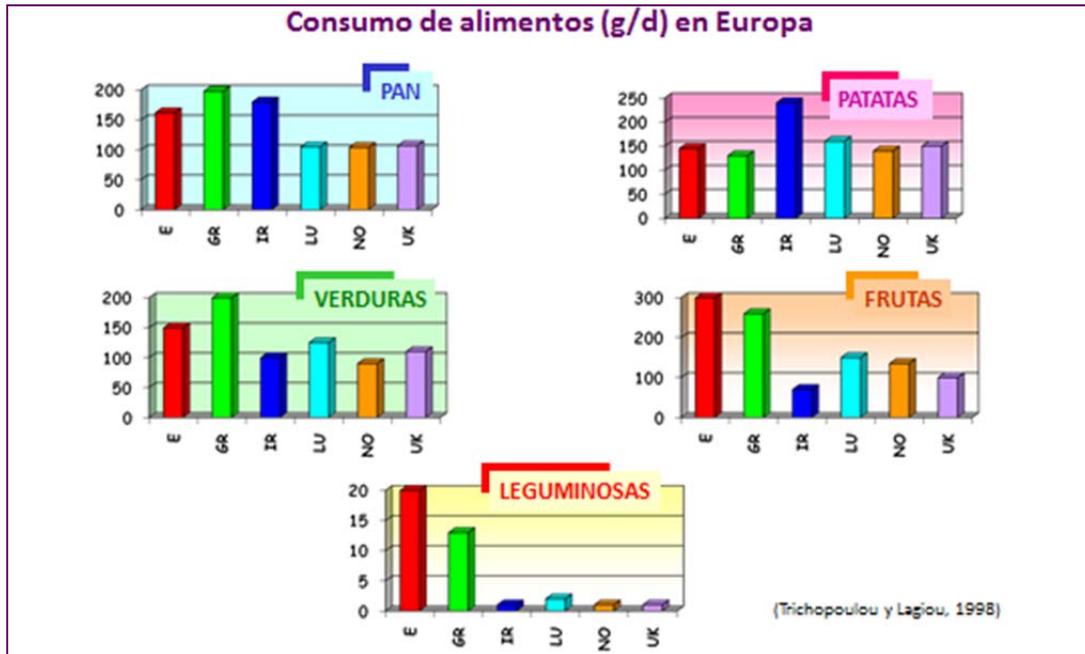
## 19. Dieta en España. Consumo de alimentos

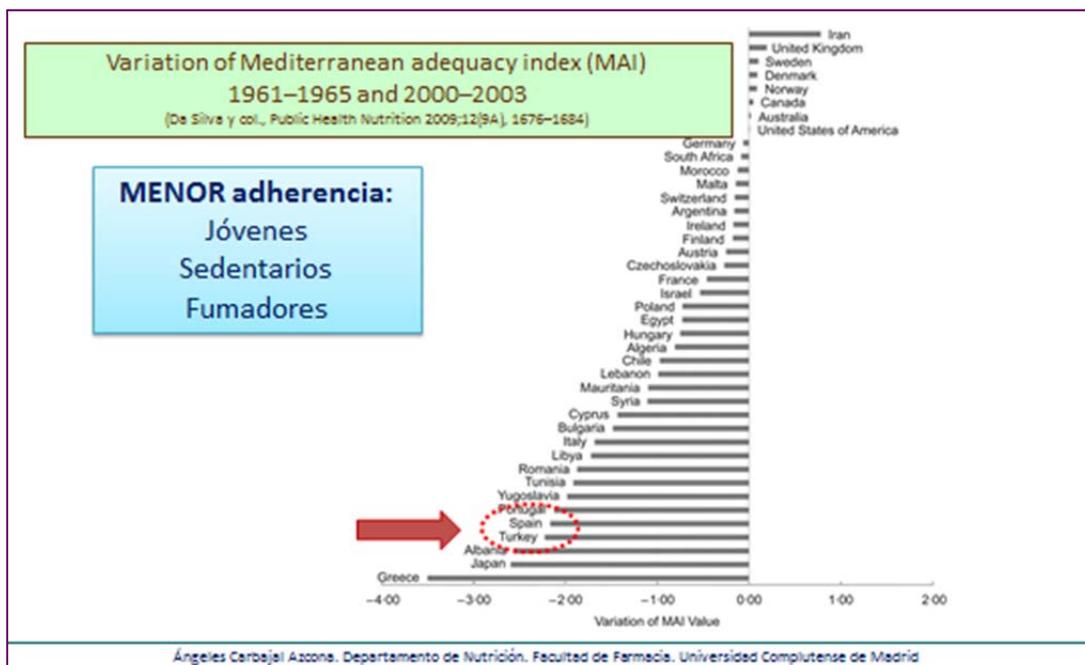
- La dieta mediterránea en España
- Metodología del Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación (ENNA)
- Consumo de alimentos en España
  - Cereales y derivados
  - Azúcares y dulces
  - Verduras y hortalizas
  - Legumbres
  - Frutas
  - Lácteos
  - Huevos
  - Carnes y derivados
  - Pescados
  - Aceites y grasas
  - Bebidas

### La dieta Mediterránea en España

La dieta media de los españoles responde a lo que viene considerándose dieta mediterránea, sinónima de dieta prudente y saludable a la luz de los últimos estudios sobre la relación dieta-salud pues se ha relacionado con una menor incidencia de algunas de las enfermedades crónicas degenerativas (ECD) que prevalecen en los países desarrollados y teniendo en cuenta, además, la expectativa de vida de la población española, una de las más altas del mundo. Está basada en un alto consumo de verduras, hortalizas, frutas, cereales y leguminosas que, en conjunto, constituyen más de la mitad de la dieta, aspecto extraordinariamente positivo por su aporte de hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas antioxidantes y otros componentes (pectinas, carotenos, polifenoles, etc.) que parecen resultar especialmente beneficiosos en la prevención de las enfermedades degenerativas. Se basa igualmente en un moderado consumo de lácteos y carnes; dependiendo de la zona geográfica, de pescado y aceite de oliva y en una ingesta de alcohol principalmente en forma de vino.

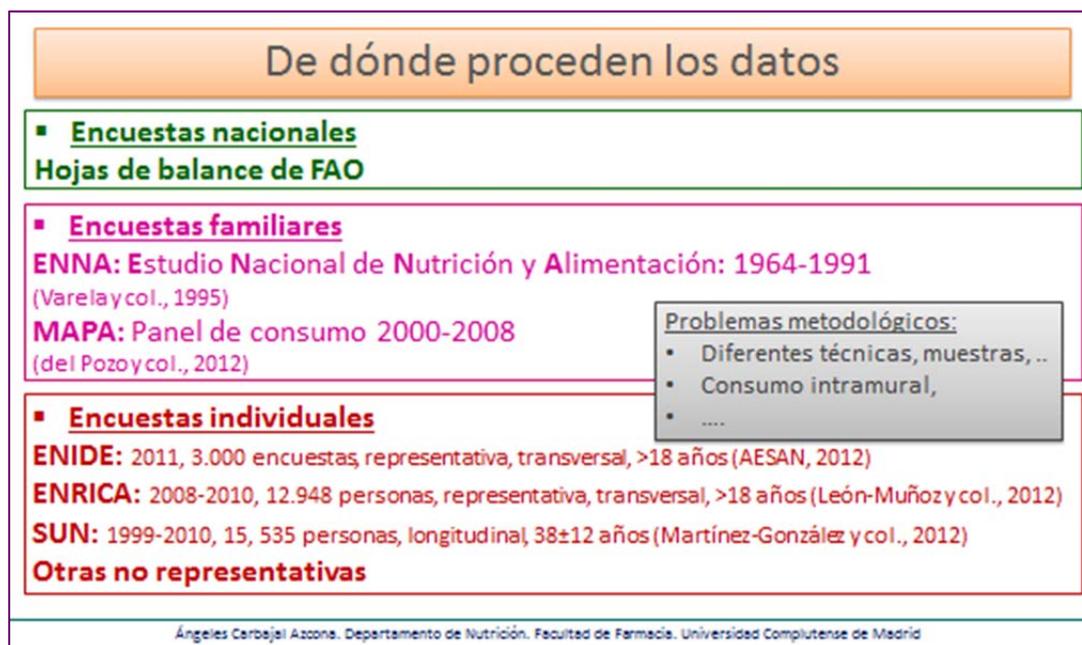
Sin embargo, aunque la dieta media de los españoles sigue siendo satisfactoria, en los últimos 40-50 años se han producido importantes cambios que han deteriorado en algunos aspectos la dieta. Factores como la urbanización, el desarrollo económico, la mayor disponibilidad de alimentos, etc. están modificando las características de la dieta mediterránea, disminuyendo las diferencias entre los modelos dietéticos de los países del norte y del sur de Europa. Los países del norte están tratando de imitar nuestra dieta con objeto de disminuir la incidencia de las enfermedades de la "abundancia" y, por el contrario, los países del área mediterránea estamos "occidentalizando" nuestro modelo dietético.





## Metodología del Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación (ENNA)

Los datos de consumo de alimentos referentes a España proceden de los Estudios Nacionales de Nutrición y Alimentación (ENNA 1, 2 y 3) que usan datos primarios de las Encuestas de Presupuestos Familiares que realiza periódicamente el INE y de otras encuestas nacionales realizadas por el Ministerio de Agricultura y diversos grupos de investigación.



En nuestro país disponemos de una excelente información sobre el consumo de alimentos y la ingesta de energía y nutrientes.

A partir de las Encuestas de Presupuestos Familiares (EPF) que realiza periódicamente el INE se han elaborado las Encuestas Nacionales de Nutrición y Alimentación (ENNA). De esta manera se han podido analizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de nuestra población, la influencia de distintas variables y la evolución del consumo de alimentos en los últimos años.

En la última encuesta, la muestra, elegida al azar y representativa no sólo del conjunto nacional sino también de cada una de las 17 Comunidades Autónomas y las 50 provincias, estuvo formada por más de 20.000 hogares. Cada familia fue encuestada durante siete días y la recogida de todos los datos primarios se realizó a lo largo de un año. En todos los hogares seleccionados se anotaron, día a día, las cantidades de todos los alimentos y bebidas disponibles, expresadas en unidades de peso o de volumen y a partir de este consumo de alimentos se calculó la ingesta de energía y nutrientes.

Además, la EPF recoge información sobre diversas variables que permiten posteriormente analizar su influencia en los hábitos alimentarios: conjunto nacional, provincia, comunidad autónoma, tamaño del municipio, composición del hogar, nivel de ingresos y de instrucción, edad, sexo, categoría socio-profesional y actividad del sustentador principal y trimestre de la encuesta.



### Consumo de alimentos

El aspecto más positivo de la dieta media de los españoles es el gran número y variedad de alimentos que forman parte de nuestros hábitos alimentarios. Esta puede ser una buena garantía de equilibrio nutricional.

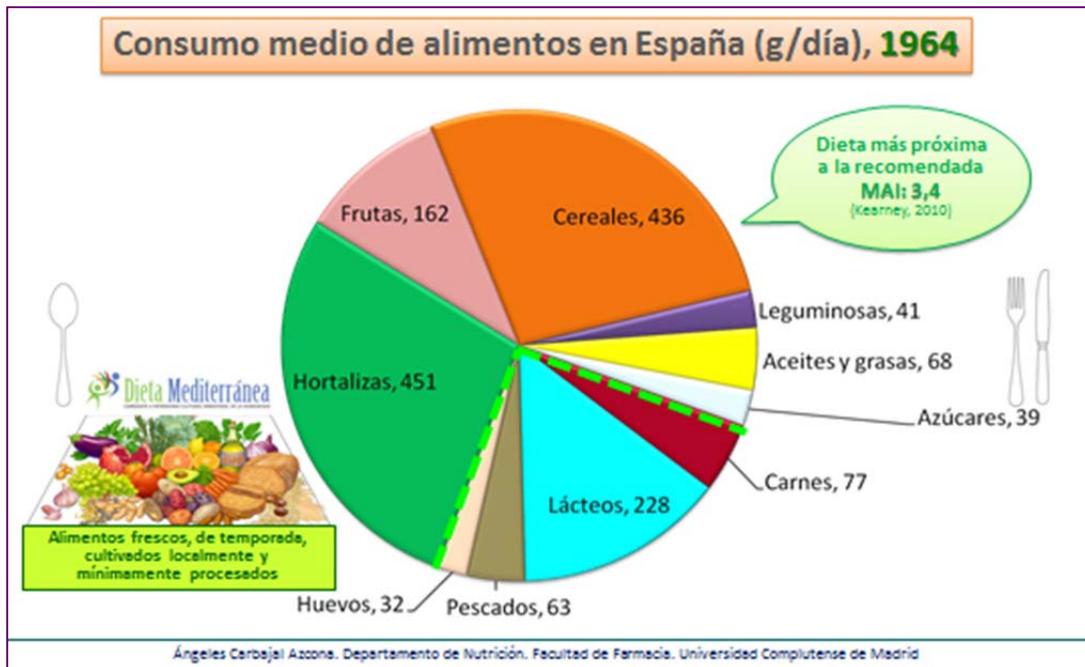
**Alimentos que se consumen en mayor cantidad (g/día) (ENNA-3)**  
(115 alimentos aportan el 95% de la energía total consumida)

1	Leche	330	22	Yogur	20
2	Pan	194	23	Sandía	20
3	Patatas	145	24	Melocotón	20
4	Naranjas	83	25	Aceite de girasol	17
5	Refrescos	81	26	Cebolla	17
6	Vino	69	27	Harina	16
7	Pollo	58	28	Zumos	16
8	Tomates	46	29	Uvas	15
9	Manzana	42	30	Mandarinas	15
10	Cerveza	38	31	Galletas	14
11	Huevos	35	32	Judías verdes	13
12	Aceite de oliva	33	33	Bollos	13
13	Vacuno	32	34	Cordero	13
14	Azúcar	28	35	Pimientos	11
15	Plátanos	26	36	Pasta	10
16	Carne de cerdo	26	37	Zanahoria	10
17	Melón	24	38	Garbanzos	8
18	Pera	24	39	Jamón York	7
19	Merluza	24	40	Chorizo	7
20	Lechuga	23	41	Pasteles	7
21	Arroz	22		etc.	

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

En 1964 existía un alto consumo de verduras, frutas, cereales y leguminosas (en conjunto más de la mitad de la dieta), aspecto extraordinariamente positivo y que nos hacía ser "envidiados" por otros países europeos en los que los organismos competentes recomiendan consumir al menos 400-500 g diarios de estos alimentos por su aporte de hidratos de carbono, fibra, minerales, vitaminas, principalmente antioxidantes, y otros componentes no nutritivos que son especialmente beneficiosos en la prevención de

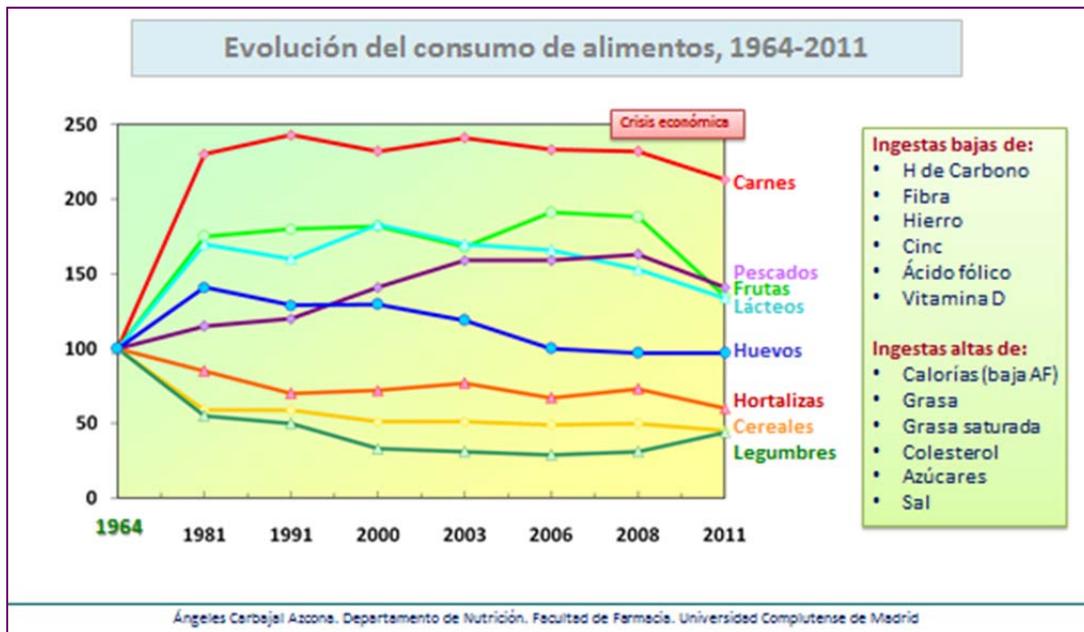
algunas enfermedades degenerativas. Se caracterizaba también por un consumo moderado de lácteos y carnes y, dependiendo de la zona geográfica, de pescado y aceite de oliva; y por una ingesta de alcohol principalmente en forma de vino.



Pero aunque la dieta media sigue siendo satisfactoria, en los últimos 50 años se han producido importantes cambios relacionados con la industrialización, urbanización y con el desarrollo técnico y económico que han afectado al comportamiento alimentario de la población y con repercusión en el estado nutricional.



En conjunto, la evolución del consumo de alimentos en España desde 1964 se ha traducido en una serie de cambios favorables como el mayor consumo de frutas, lácteos y pescados y en otros menos satisfactorios como el aumento en la ingesta de carnes y la disminución en el consumo de pan (ha disminuido en 200 g), patatas y leguminosas (ambos se han reducido a la mitad), poniendo de manifiesto el progresivo abandono de ciertos alimentos básicos considerados de "poco prestigio" entre la población.



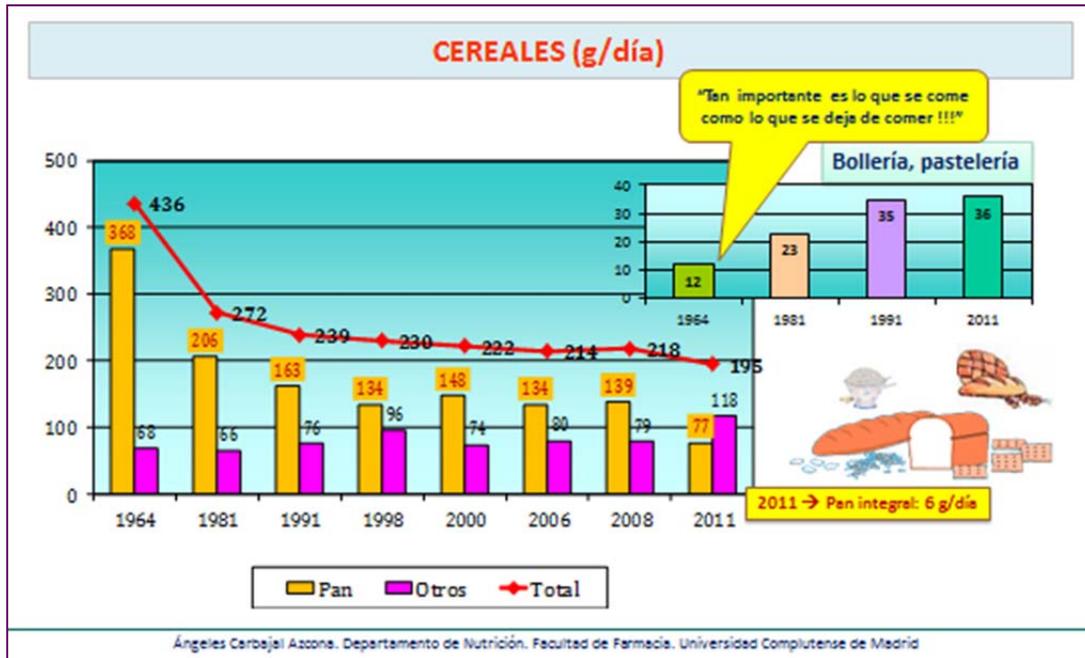
La realidad es que la dieta media de los Españoles a pesar de los cambios producidos, algunos de ellos, poco beneficiosos, sigue siendo un ejemplo de dieta mediterránea y por tanto un modelo a seguir y recomendado por otros países, no sólo por sus beneficios sobre la salud sino también por su palatabilidad.

### Cereales y derivados

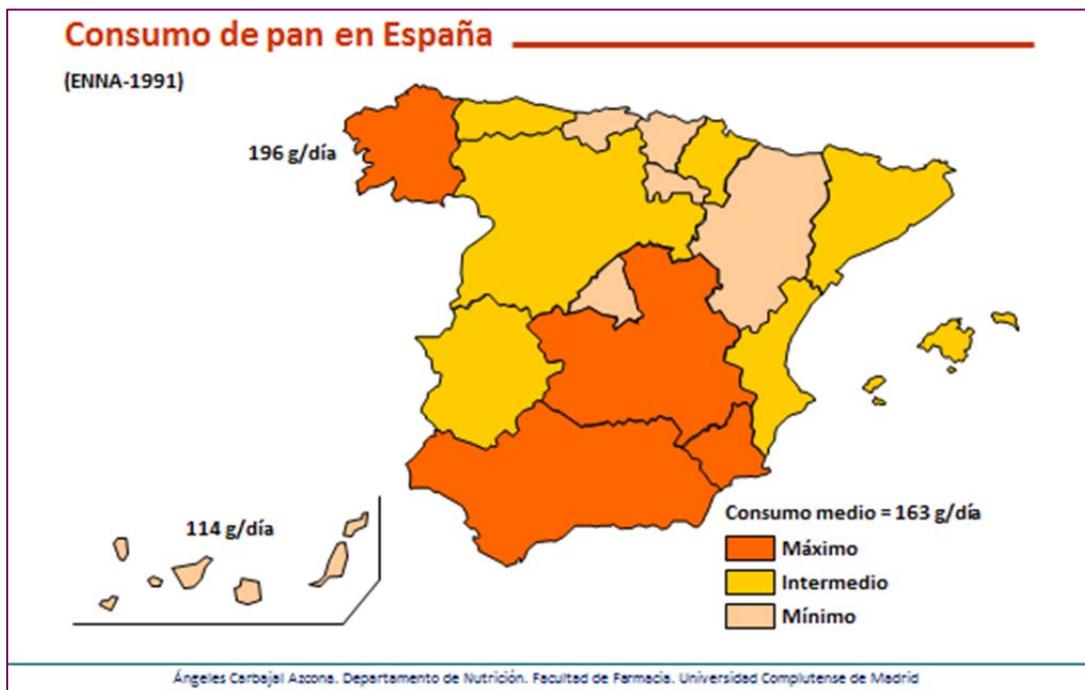
Según datos del Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación (ENNA), el consumo medio de cereales y derivados es de unos 240 g y, siguiendo la tendencia de los países desarrollados, ha sufrido una importante disminución: un 55% respecto a 1964 debido, principalmente, al pan cuyo consumo ha bajado drásticamente de 368 g a 163 g. De cualquier manera, dentro del grupo, el pan sigue constituyendo la parte más importante: 68% del total. Es interesante destacar el papel que está adquiriendo el pan integral (24.4 g) sustituyendo paulatinamente al pan blanco en la dieta.

Se ha producido una ligera disminución en el consumo de arroz y pasta; sin embargo, ha aumentado considerablemente el uso de bollería y galletas, que se ha duplicado.

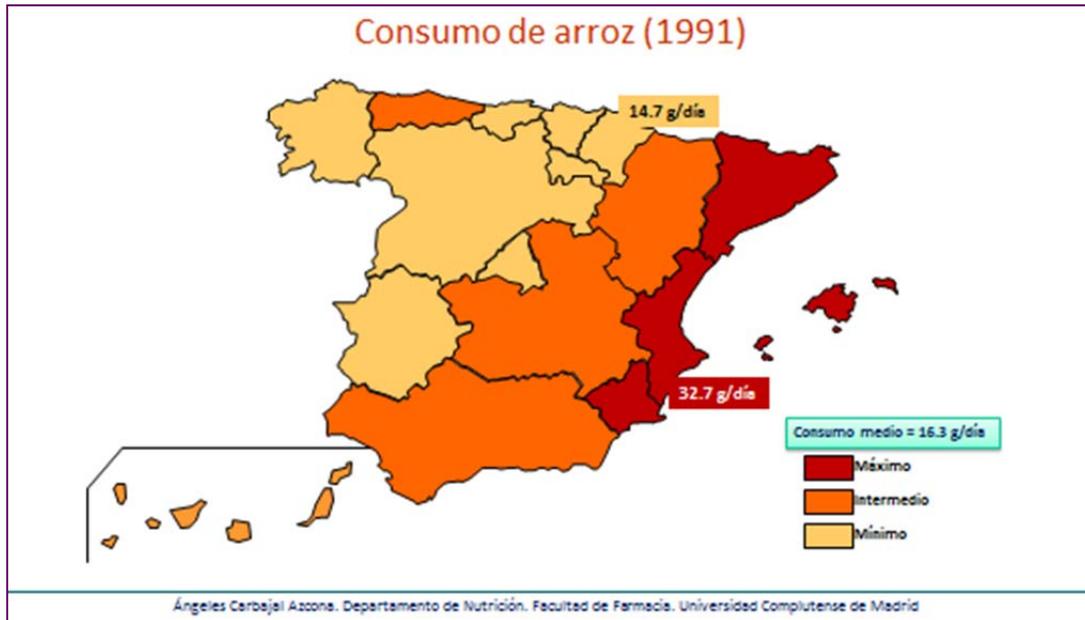
Este menor consumo de cereales, ha sido responsable, en parte, del deterioro del perfil calórico de la dieta. Sería, por tanto, deseable, que se produjera un incremento, especialmente de cereales integrales, que además contribuirían a aumentar la ingesta de fibra.



El consumo total de cereales y derivados oscila entre 191 g en Canarias y 286 g en Galicia. Dentro del grupo, el pan es el alimento mayoritario y su consumo oscila entre 114 g en Canarias y 196 g en Galicia y Murcia.

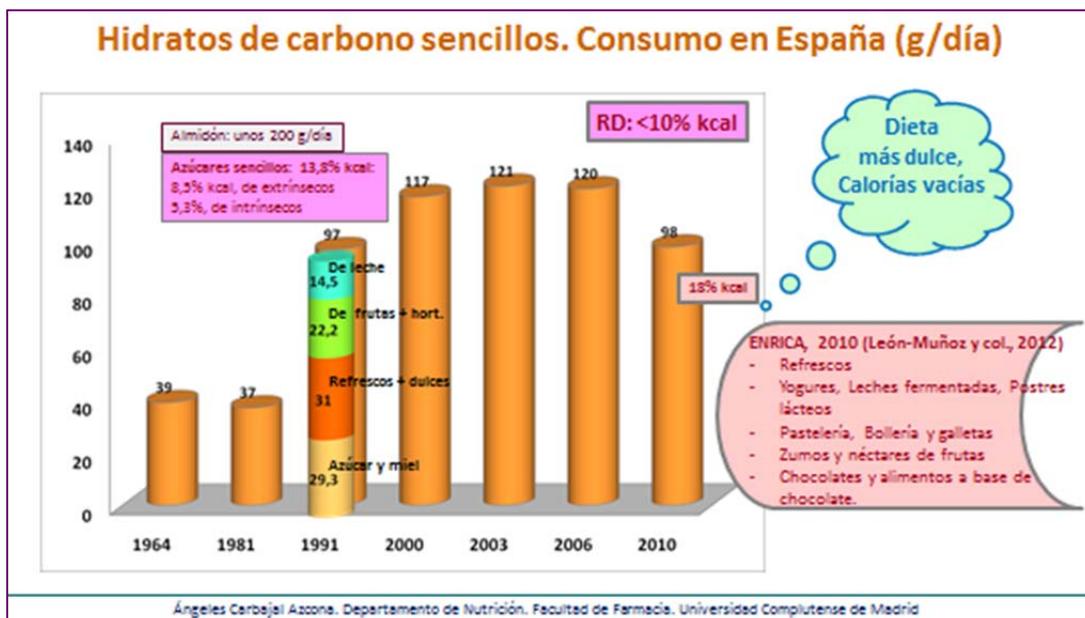


El consumo de arroz, característico del área mediterránea, es mínimo en determinadas CCAA del norte de España.



## Azúcares y dulces

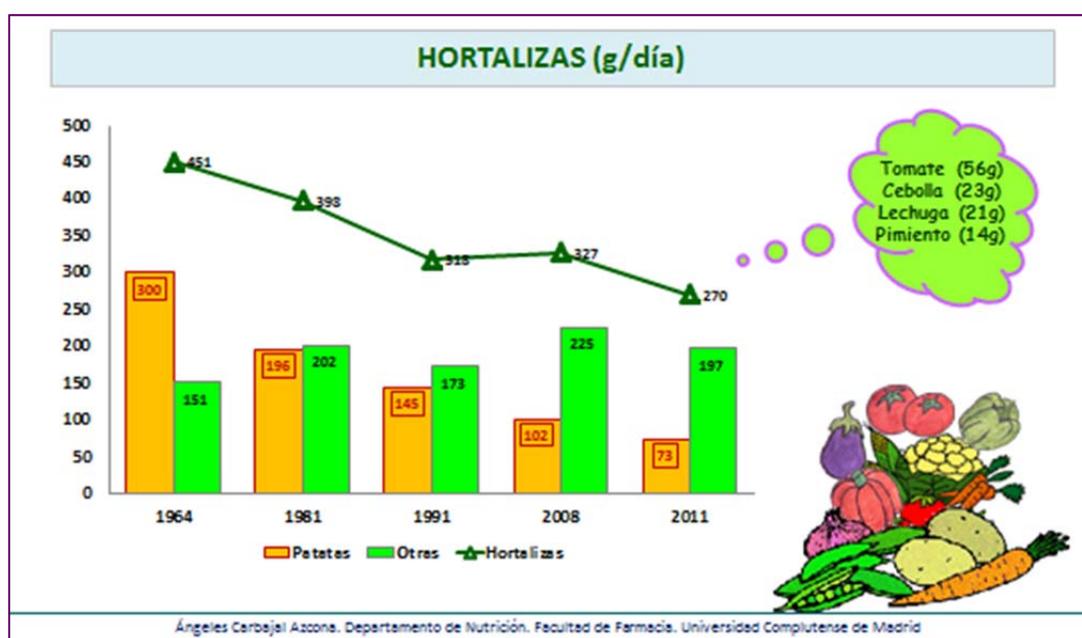
La ingesta de azúcares (azúcar y miel), de 29.3 g en 1991, ha experimentado un descenso en los últimos años pues en 1964 era de 39 g. Este peculiar bajo consumo es debido, probablemente, a que en España la repostería doméstica no es muy popular, a diferencia de otros países. Por otro lado, es importante recordar que dadas las características del estudio, sólo se ha considerado el consumo intramural y, en este sentido, hay que tener en cuenta que el azúcar se usa con frecuencia fuera del hogar, principalmente como edulcorante del café con leche y las infusiones. Sin embargo, el consumo de otros alimentos en los que el azúcar es un componente importante (consumo indirecto) es, en conjunto, alto: pasteles, pastas y otros dulces (8.8 g), cacao (4.76 g), helados (4.69 g) y chocolate y bombones (4.0 g).



Asturias (40.3 g) y Canarias (39.8 g) tienen los consumos más altos de azúcar y Madrid (19.2 g) y Cataluña (20.9 g) los menores, hecho este último quizá relacionado con el mayor grado de urbanización y, por tanto, con el uso predominante de este alimento fuera del hogar.

## Verduras y hortalizas

El modelo dietético medio de la población española se caracteriza por un alto consumo de verduras: 173 g diarios (1991), superior al de 1964 (151 g), pero ligeramente menor al de 1981 (202 g). Dentro del grupo, los mayores consumos corresponden a tomates (40.3 g), lechuga y escarola (23.5 g), cebollas (16.8 g) y pimientos (10.9 g), poniendo de relieve el extendido y frecuente uso de ensaladas con la ventaja adicional de que se consumen crudas y, por tanto, sin pérdidas apreciables de vitamina C. El consumo de judías verdes es importante: 13.3 g y destaca respecto del de otras verduras de uso similar. La ingesta de zanahorias es de 10.1 g.



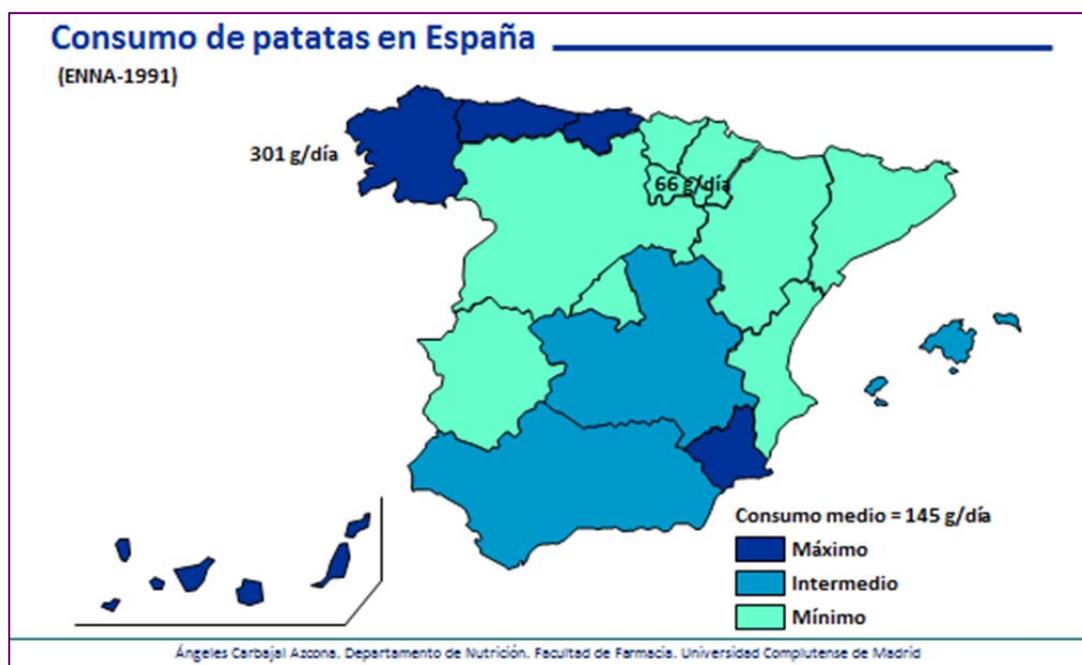
El consumo medio de patatas es de 145 g, muy inferior al encontrado en 1964 de 300 g, poniendo de manifiesto el progresivo abandono de ciertos alimentos básicos considerados de "poco prestigio" entre la población -además de las patatas, el pan o las leguminosas-, en favor de otros más elaborados y transformados y que sin duda es uno de los aspectos menos satisfactorios del desarrollo. Otros factores que podrían tener gran influencia en este cambio están relacionados con la importancia que tiene actualmente la delgadez como canon de estética y belleza corporal. En este sentido, un gran número de personas consideran, equivocadamente, que las patatas -igual que el pan- son alimentos que "engordan". Este menor consumo puede estar compensado, en parte, por el mayor uso de productos procesados derivados de la patata (patatas fritas, puré de patatas, etc.) que, sin embargo, se caracterizan por contener mayor cantidad de sal y grasa y menor de hidratos de carbono.

El consumo de verduras presenta grandes diferencias regionales. Es máximo en Navarra (248 g), Murcia (212 g) y Cataluña (208 g) y mínimo en Cantabria (112 g), Extremadura (127 g) y Asturias (131 g). La Comunidad de Madrid tiene una ingesta media similar a la del conjunto nacional. Estas diferencias se acentúan en algunos alimentos dentro del grupo: los mayores consumos de lechuga y espárragos se

observan en Navarra; tomates y habas en Murcia; berenjenas en Baleares y calabaza, calabacín y guisantes en Canarias.

Las acelgas se consumen preferentemente en Aragón, Madrid y Castilla-La Mancha; las alcachofas en Valencia, Navarra, Murcia y Cataluña; espinacas en Castilla-La Mancha y Extremadura; coles y repollo en Galicia y Navarra y judías verdes en Cataluña, Aragón, Navarra y La Rioja.

De los tres alimentos individuales que ponderalmente están a la cabeza en la dieta: leche, pan y patatas, este último es el que muestra mayores diferencias regionales. Galicia (301 g), Canarias (266 g) y Asturias (208 g) tienen el mayor consumo y los menores corresponden a La Rioja (66 g), Navarra (83 g) y Comunidad Valenciana (89.4 g).

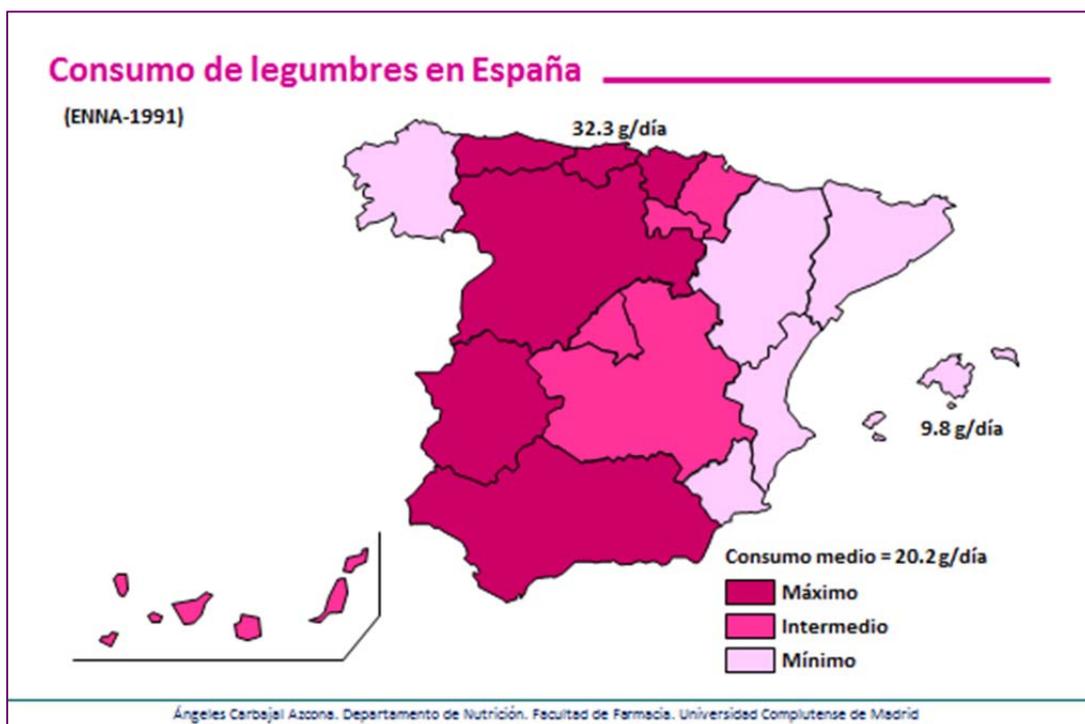
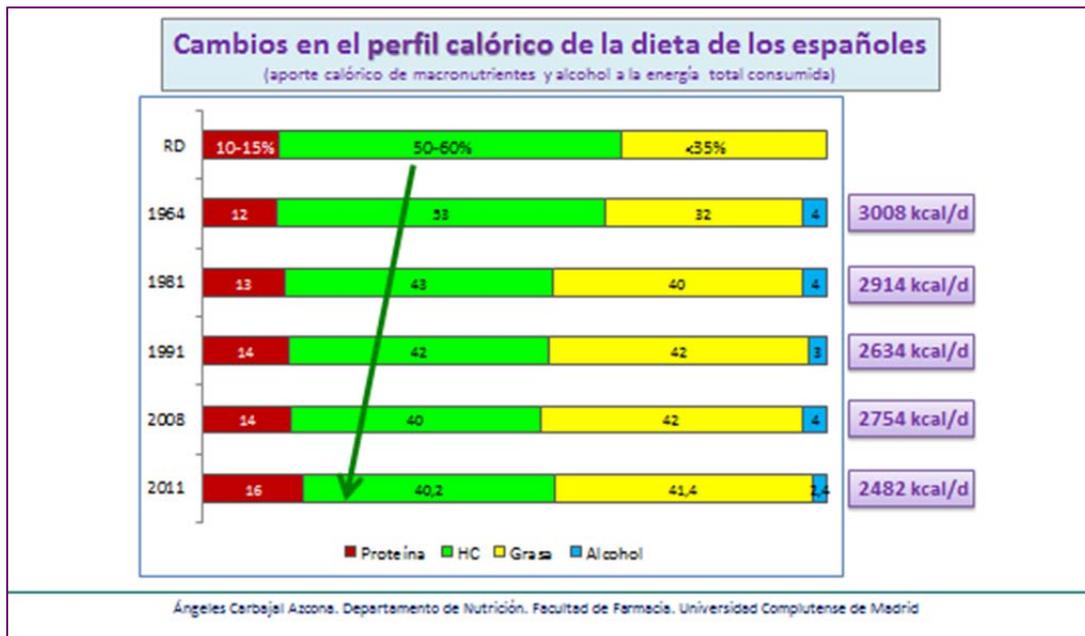


## Legumbres

Otro aspecto negativo en nuestra alimentación es la disminución producida en el consumo de legumbres. Estos alimentos tienen una importante cantidad de proteína de excelente calidad y son fuente de diversos nutrientes y fibra, esta última en su forma más beneficiosa para la salud pues contienen principalmente fibra soluble. Además, teniendo en cuenta su precio, presentan una buena relación costo/rendimiento nutritivo. La ingesta, que en 1964 era de 41 g, ha quedado reducida a la mitad: en 1981, 24 g y en 1991, 20.2 g. Estos cambios en los hábitos alimentarios -menor consumo de patatas, pan y leguminosas- se han traducido en importantes modificaciones en la calidad de la dieta y, especialmente, en el perfil calórico, uno de los índices de calidad más utilizados. La dieta ha ido evolucionando hacia perfiles característicos de los países desarrollados: aumento de la energía aportada por proteína y lípidos y disminución de la suministrada por hidratos de carbono.

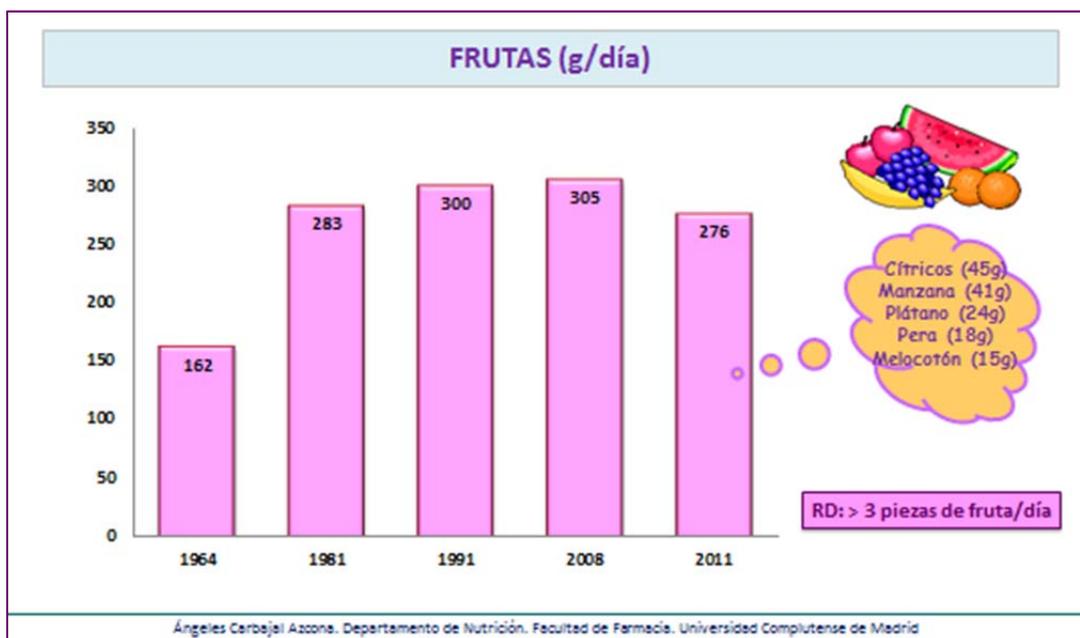
Después de las patatas, son las leguminosas, como grupo, las de mayores diferencias regionales. Cantabria (32.3 g), Asturias (26.8 g) y Castilla y León (25.1 g) tienen los consumos más altos y Baleares (9.8 g), Cataluña (12 g) y la Comunidad Valenciana (12.6 g) los más bajos, coincidiendo con el litoral mediterráneo

en el que se consume principalmente arroz. Los garbanzos se utilizan preferentemente en Andalucía y Extremadura; las judías en Cantabria y Asturias y las lentejas en Cantabria y Castilla y León.



## Frutas

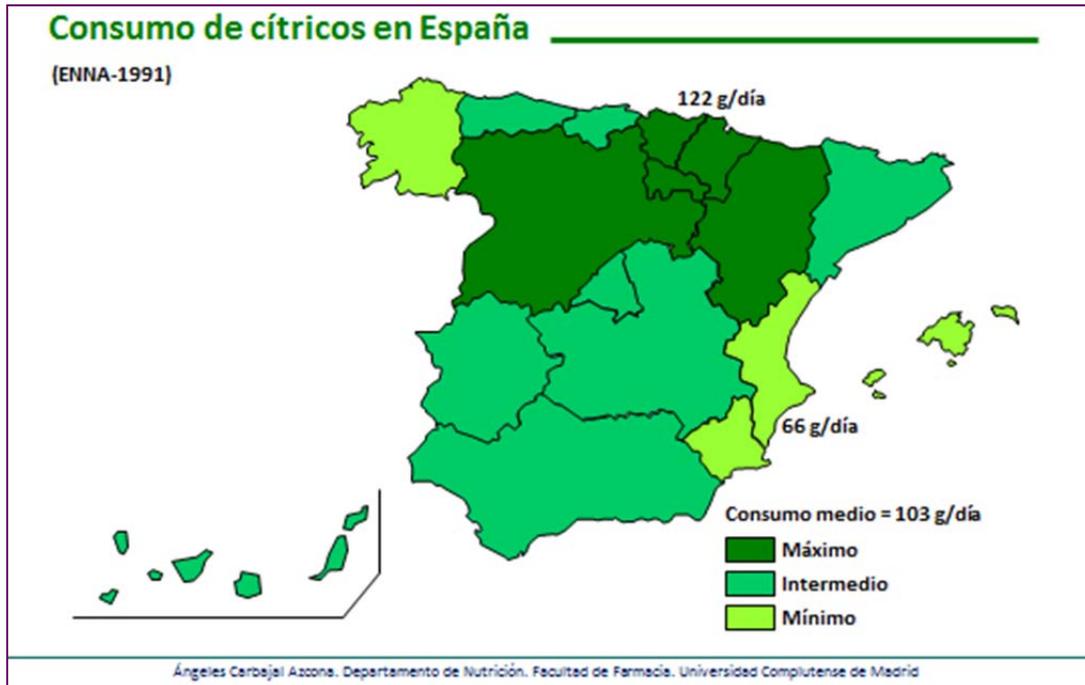
Las frutas ocupan el tercer lugar entre los grupos de alimentos consumidos en mayor cantidad: 300 g y, junto con las verduras, alcanzan casi 500 g diarios. La evolución, desde 1964 refleja un espectacular aumento, tanto de cítricos como del resto de los alimentos del grupo, que casi se ha duplicado en los últimos 30 años (185%).



Este es probablemente uno de los aspectos más positivos de nuestra dieta mediterránea si se tiene en cuenta que, en la actualidad, en la mayoría de los países desarrollados las diferentes organizaciones recomiendan como meta consumir diariamente 400-500 g de frutas y verduras por su alto aporte de nutrientes y otros componentes que parecen resultar especialmente beneficiosos en la prevención de las enfermedades degenerativas.

Dentro del grupo, destaca el consumo de naranja (82.7 g), manzana (42.1 g), plátano (25.8 g), melón (23.8 g) y pera (23.6 g). Además de la variedad de frutas consumidas, hay que señalar que un alto porcentaje (34%) son cítricos que, en conjunto, suman 103 g. De nuevo, el consumo de frutas crudas va a tener una importante repercusión en la mayor disponibilidad de la vitamina C.

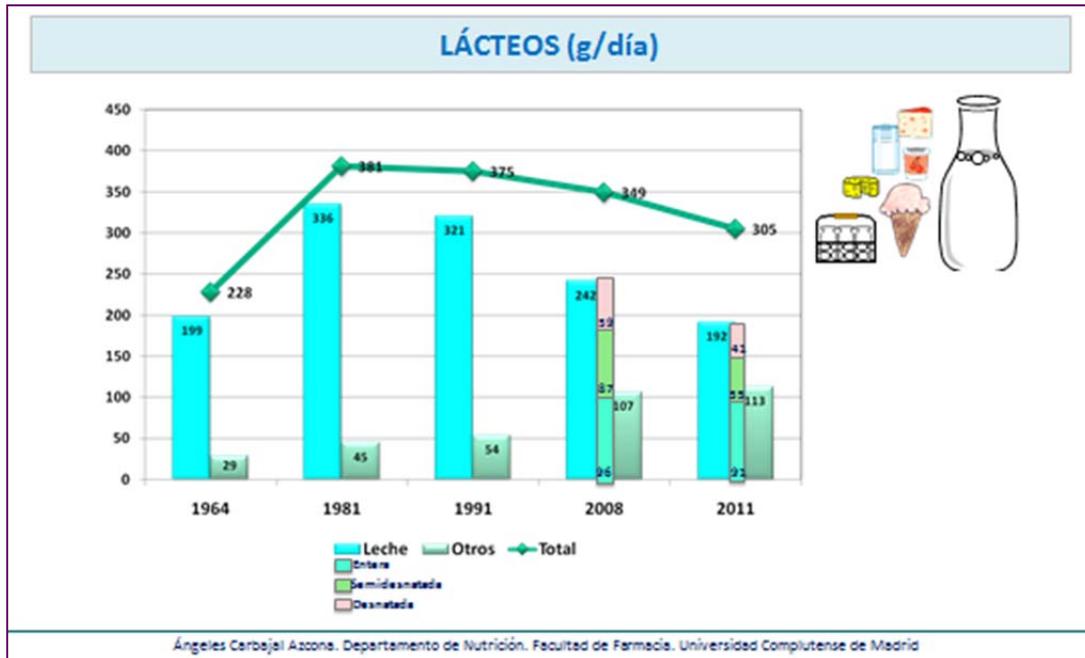
Las frutas, en conjunto, presentan el consumo más homogéneo, existiendo pequeñas diferencias regionales. Sólo hay cuatro CCAA con cifras superiores a la media: Castilla y León (344 g), Castilla-La Mancha (325 g), La Rioja (323 g) y Aragón (305 g). Son menores en la Comunidad Valenciana (263 g), Canarias (265 g), Murcia (271 g) y Baleares (274 g). Valencia tiene también el menor consumo de cítricos (66.1 g), aspecto que ya se había observado en estudios anteriores. Canarias presenta el mayor de plátanos (41.2 g), Asturias de manzanas (72.6 g), Castilla-La Mancha de melón (42.1 g), Aragón de melocotón (27.9 g) y Extremadura de sandía (48.9 g).



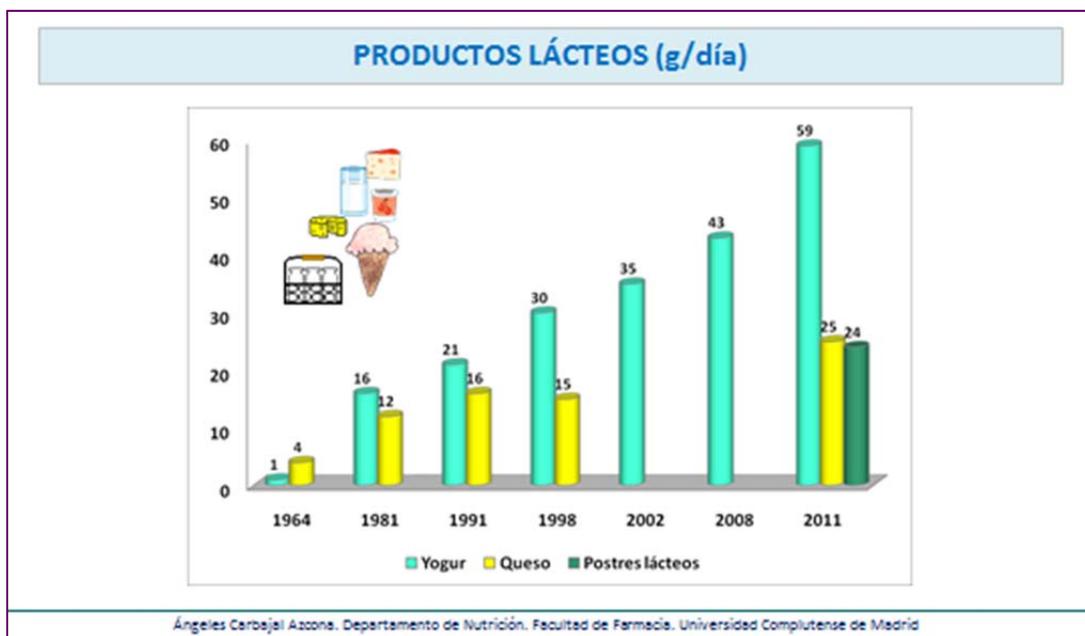
## Lácteos

El consumo medio de lácteos (375 g) es cuantitativamente el más importante de la dieta de los españoles, aspecto muy satisfactorio pues aporta más del 50% del calcio total. Dentro de él, la leche líquida (338 g) fundamentalmente de vaca, constituye un 90%. El consumo de queso (16.2 g) es bajo, como es habitual en nuestro país, y superado ampliamente por el de yogur (20.5 g).

El consumo de lácteos, que aumentó considerablemente hasta 1981, ha experimentado un descenso en los últimos diez años. Se observa una ligera disminución de leche líquida, parcialmente compensada por el aumento de productos lácteos, quesos y yogures, principalmente. Por tanto, estos cambios no han tenido repercusión en el aporte de energía y calcio que, dentro del grupo, prácticamente, no ha variado. La ingesta de productos semi y desnatados también ha ido aumentando (30.5 g), sustituyendo a los enteros.

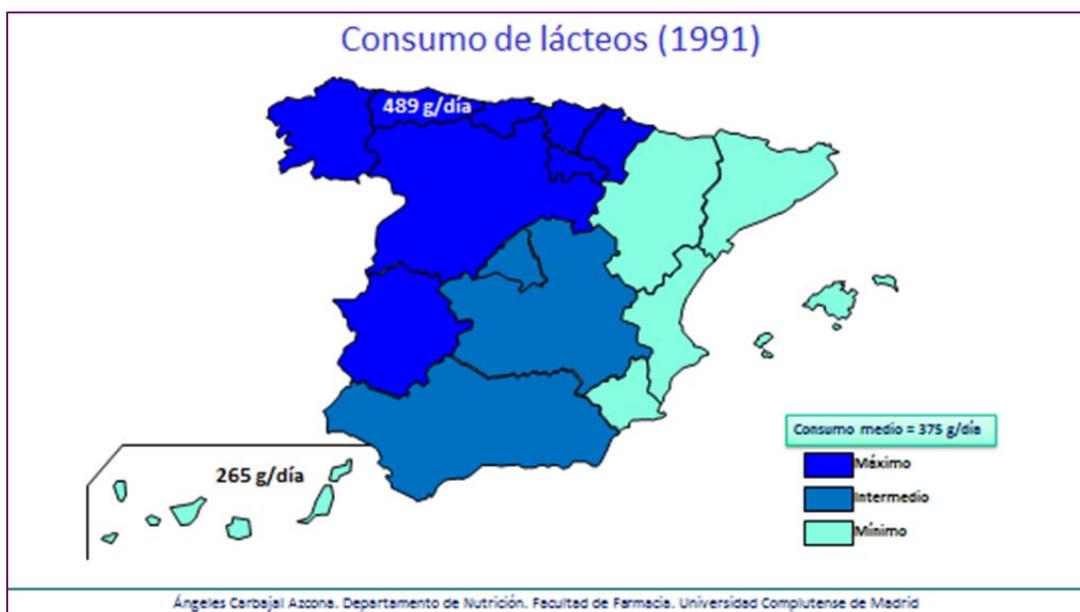


La tendencia en el caso del yogur es realmente peculiar. Su consumo en 1964 era casi inexistente; se adquiría únicamente en las farmacias y su uso se limitaba a las personas con alteraciones intestinales. Durante los últimos 30 años es uno de los alimentos que con mayor fuerza se ha introducido en los hábitos alimentarios de los españoles como un claro ejemplo de la influencia de la publicidad en la elección de alimentos y, concretamente, en la introducción de nuevos productos.



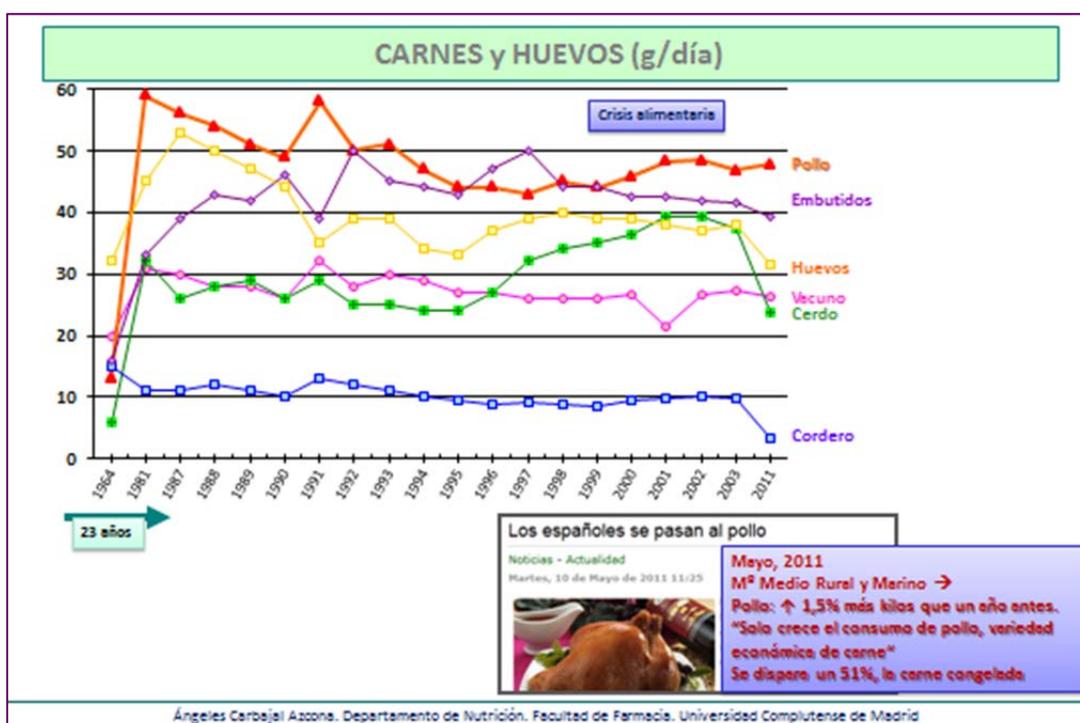
La distribución geográfica de los lácteos permite diferenciar 3 zonas: el norte de España, con los mayores consumos, la costa mediterránea y Canarias, con los menores y el centro y sur de la península. Estas diferencias son consecuencia del consumo de leche: Cantabria y Asturias -quizás como zonas clásicamente productoras- presentan el más alto (459 y 444 g) y Baleares, Canarias y la Comunidad Valenciana el más

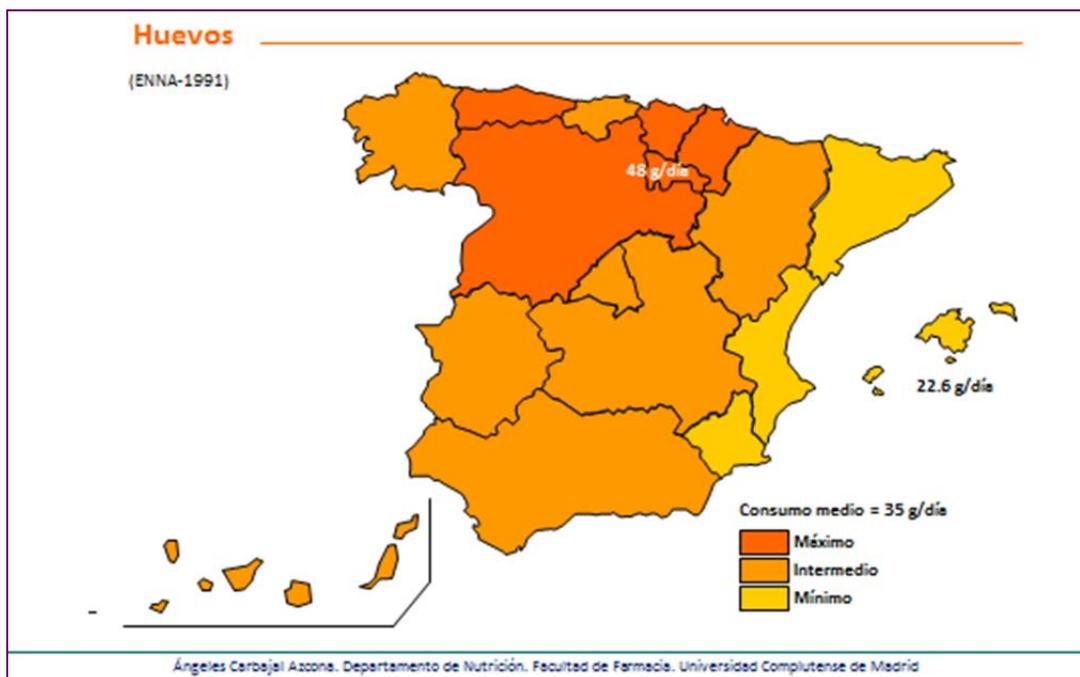
bajo (229, 243 y 255 g, respectivamente). Canarias presenta un elevado consumo de leche en polvo (25.2 g), si se compara con el resto (< 2 g), aspecto también observado en estudios anteriores.



## Huevos

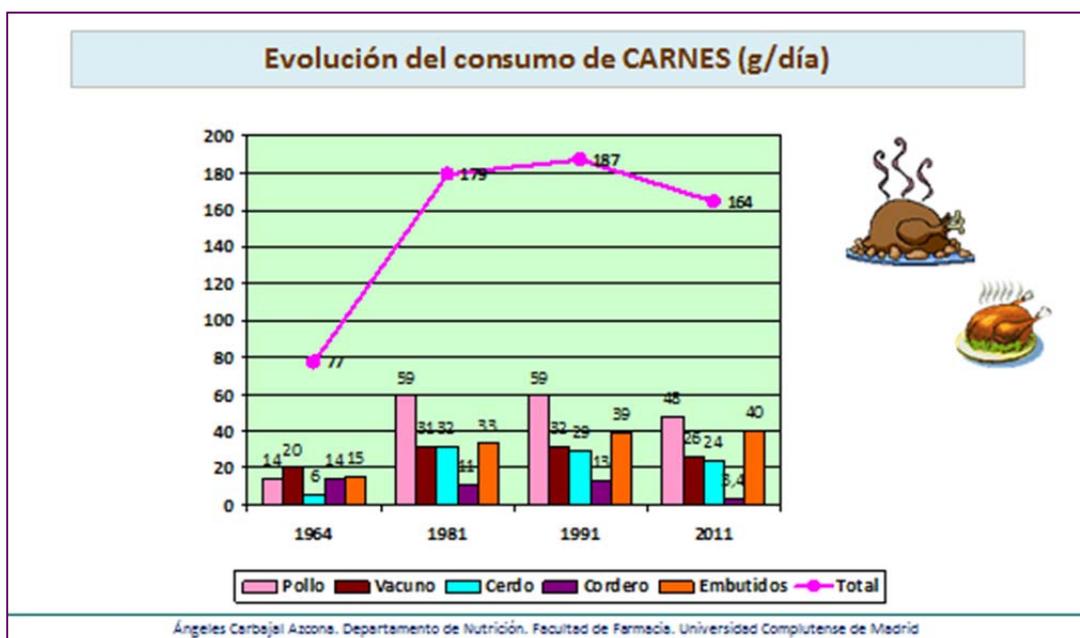
El consumo medio de huevos (35.4 g) ha permanecido estable a lo largo de los últimos 30 años. Los contrastes entre el norte de España y el mediterráneo se manifiestan en el consumo de huevos.



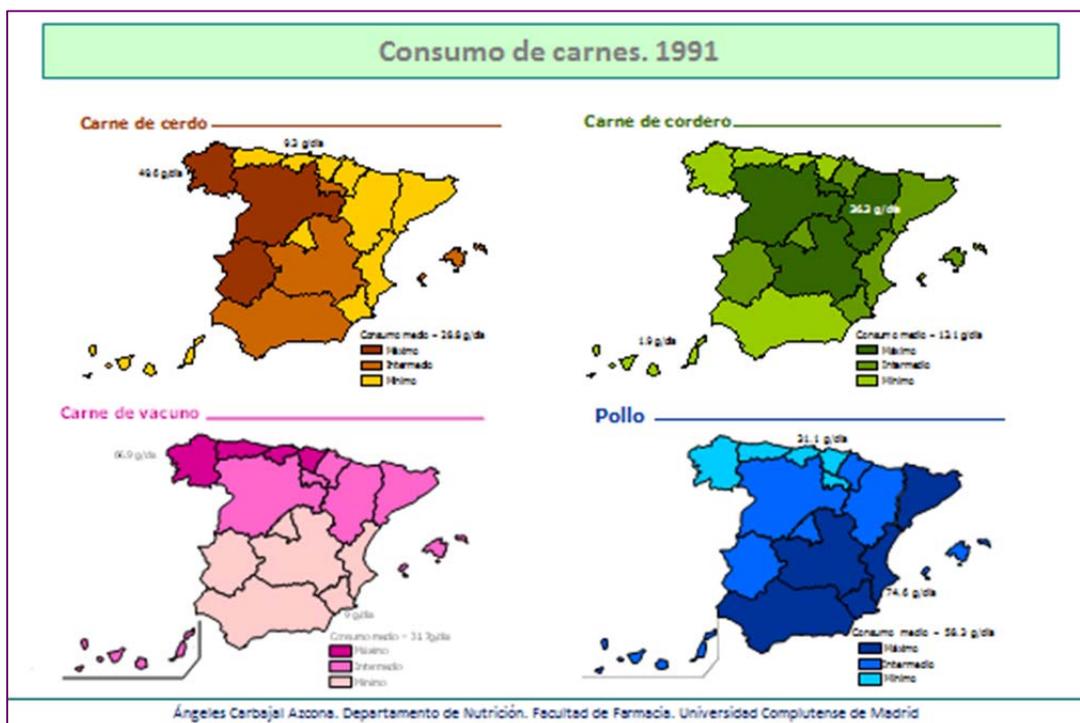


### Carnes y derivados

Carnes y derivados constituyen una parte importante de la dieta. Su consumo es de 187 g y dentro del grupo destacan pollo (58.3 g), embutidos (38.7 g), vacuno (31.7 g) y cerdo (28.8 g). Desde 1964, y paralelamente al mayor grado de desarrollo de nuestro país, se ha producido un importante aumento (243%), especialmente en el consumo de pollo, que en 1964 era de 14 g. Quizá, el pollo, junto con el yogur, sean, entre todos los alimentos que forman parte habitual de nuestra dieta, los que han experimentado el mayor aumento.



Aunque con diferencias de hasta 100 g -Castilla y León, 218 g y Canarias, 112 g- en el grupo de carnes y derivados, las mayores variaciones regionales se deben al tipo de carne consumida más que a la cantidad. La carne de cerdo se consume predominantemente en Galicia, Extremadura y Castilla y León; el cordero en Aragón y La Rioja; el vacuno en Galicia, Cantabria y Asturias; y el pollo -uno de los alimentos más homogéneos en nuestra dieta (de 31 a 75 g)- en la Comunidad Valenciana, Castilla-La Mancha, Andalucía y Murcia. La ingesta de embutidos supera los 40 g en Castilla-La Mancha, Aragón, Comunidad Valenciana, Navarra y Murcia.

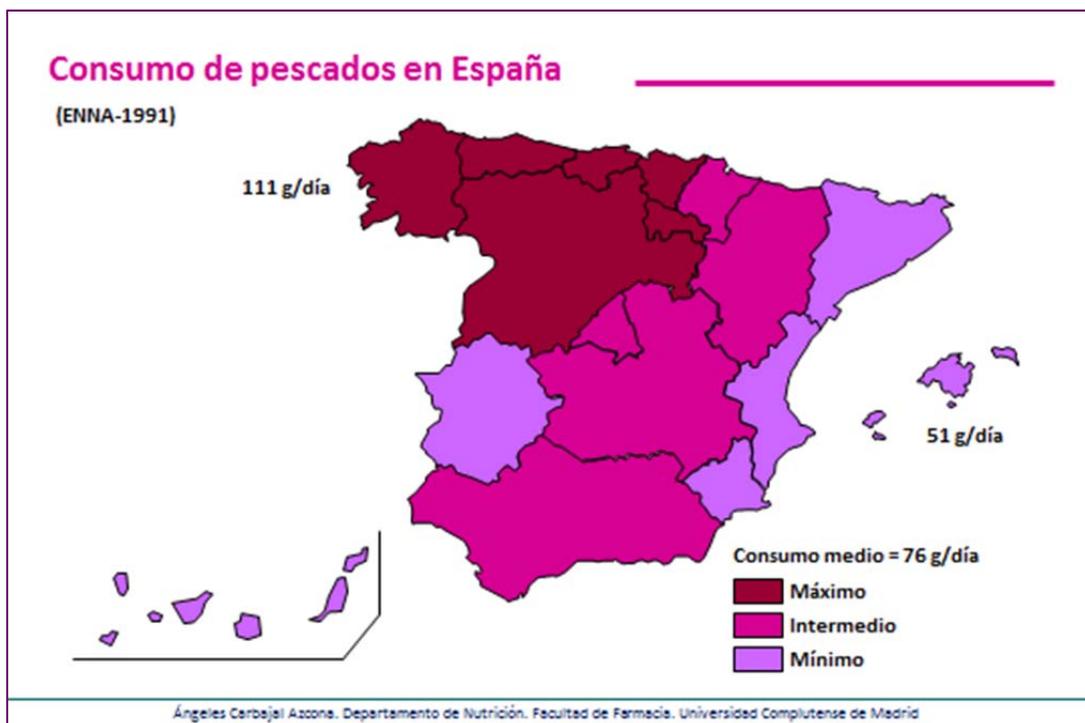
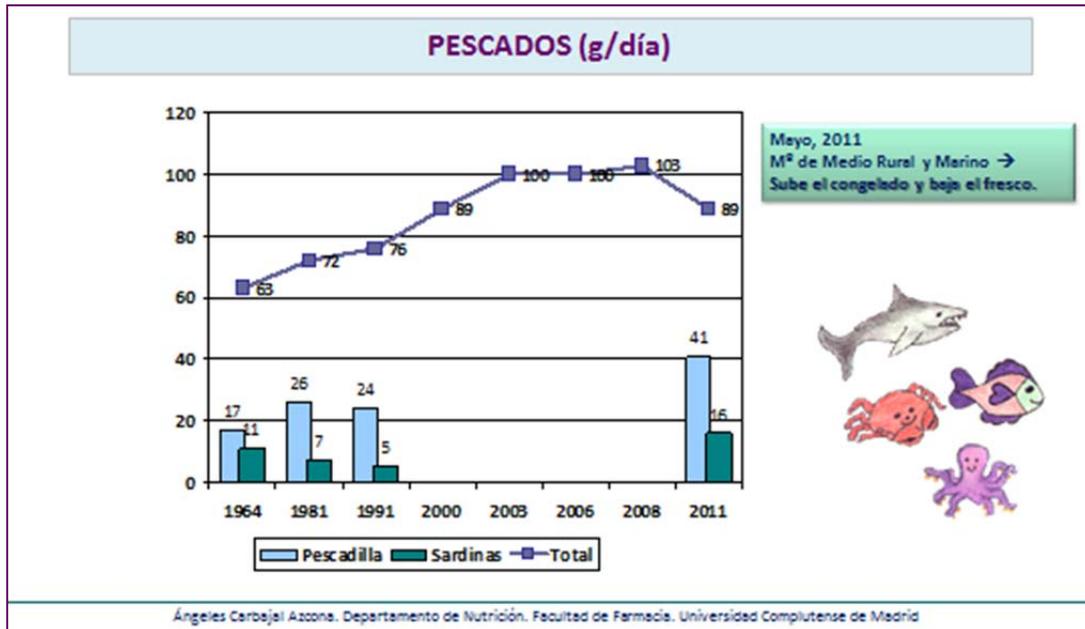


## Pescados

El consumo medio de pescados es alto (75.9 g) y ha ido aumentando desde 1964, cuando la ingesta era de 63 g (1981 = 72 g).

Dentro del grupo se utiliza mayoritariamente el pescado magro: 39.3 g, principalmente pescadilla: 20.7 g. Con respecto al graso, cuya ingesta es de 19.5 g, es interesante destacar la importante disminución producida, especialmente, de sardinas: 11.2 g en 1964, 6.47 g en 1981 y 4.68 g, en 1991.

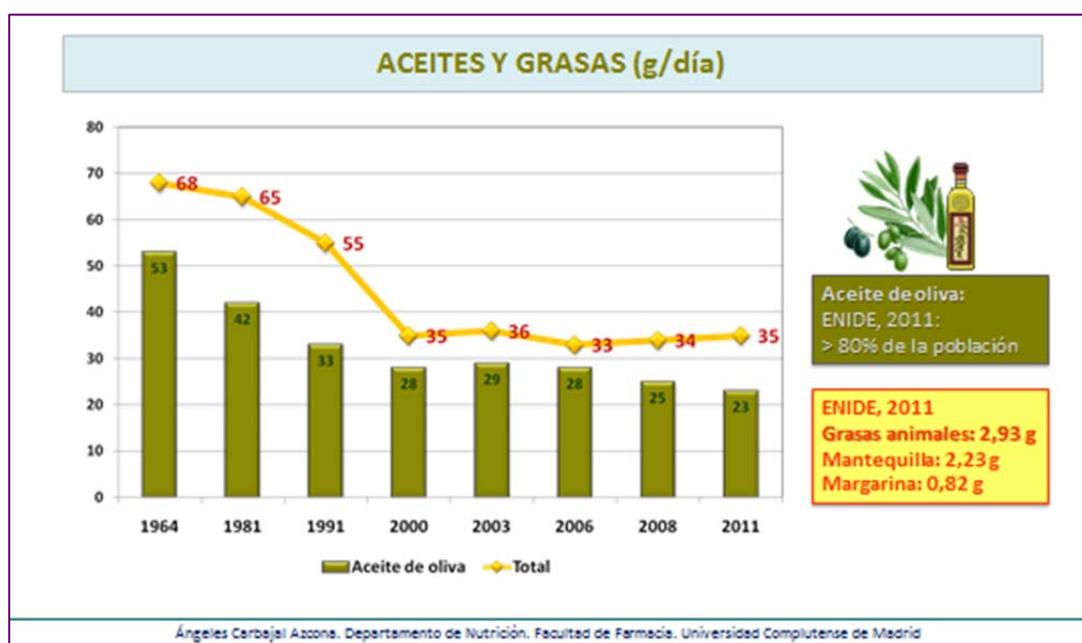
Como consecuencia de una mayor disponibilidad y tradición en el uso de pescados, destacan Galicia (111 g) y Cantabria (86 g), observándose los consumos más bajos en Baleares (51.1 g), Canarias (52.5 g), Murcia (55.5 g) y Extremadura (56.9 g). También en este grupo existen diferencias regionales no sólo en la cantidad sino también en las especies utilizadas: se usa pescado graso preferentemente en Cantabria y Asturias; sardinas en Asturias (8.48 g), Castilla-La Mancha (8.02 g) y Extremadura (6.7 g), donde forman parte de platos tradicionales y habituales. Esta última CA presenta también el mayor consumo de pescadilla (27.4 g); en Andalucía y en el País Vasco es característico el de boquerones; atún y bonito en Asturias; congrio en Galicia y Castilla y León; gallo en Madrid y merluza en Cantabria y Galicia. Las diferencias en moluscos y crustáceos son extraordinarias, Galicia: 25.8 g y Extremadura: 6.5 g.



## Aceites y grasas

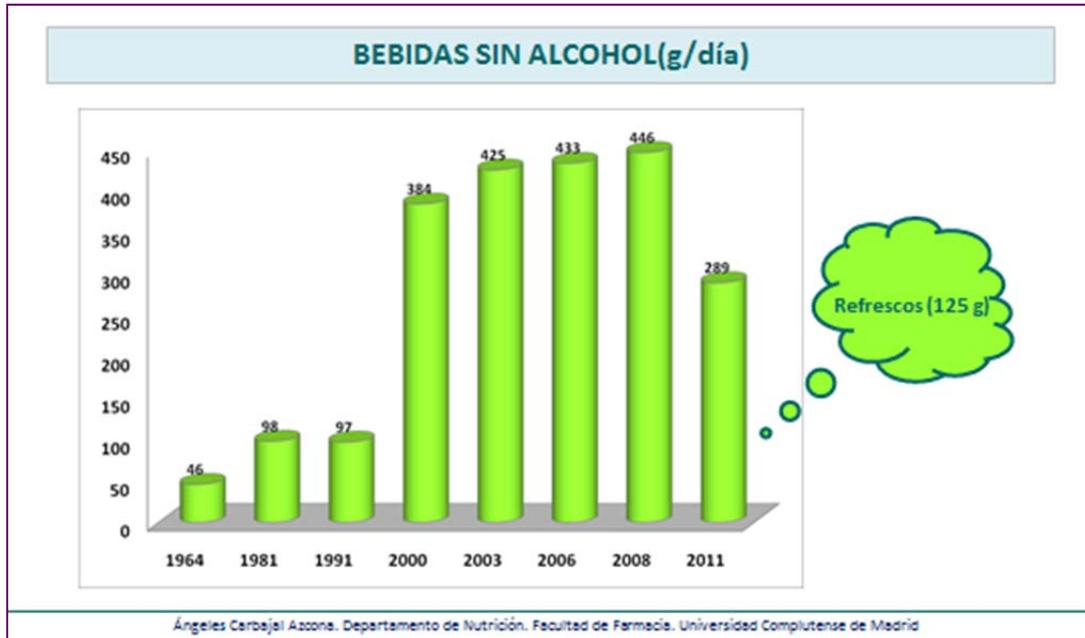
Del consumo total de aceites y grasas (54.9 g) un 95% (51.9 g) corresponde a los aceites vegetales debido, principalmente, al extendido uso del proceso culinario de fritura en baño de aceite. Dentro de éstos, y como es característico de los países mediterráneos, es predominante el aceite de oliva (32.9 g) que representa un 60% del total mientras que el consumo de aceite de girasol, maíz y soja es, en conjunto, de 19 g. En los últimos años se ha producido un ligero descenso en el consumo de aceite de oliva que ha sido sustituido por otros aceites. Por el contrario, el uso de mantequilla (0.86 g) y margarina (1.99 g) es bajo, considerando cifras medias. También hay que destacar que prácticamente ha desaparecido el uso de la manteca de cerdo.

Aceites y grasas se utilizan de forma muy homogénea, con cifras máximas en La Rioja (69.5 g), Galicia (67.7 g) y Andalucía (59.6 g), y mínimas en la Comunidad Valenciana (41.3 g), Madrid (42 g) y Extremadura (46.3 g). En todas las CCAA, el aceite de oliva es mayoritario y, especialmente, en La Rioja, Andalucía y Cantabria; con respecto a otros aceites vegetales, el de girasol es máximo en Galicia y Castilla y León y el de maíz y soja en Canarias que, a su vez, presenta el consumo más bajo de aceite de oliva (18.9 g). La utilización de grasas sólidas, aunque ha aumentado ligeramente en los últimos años, es tradicionalmente baja en cualquiera de las CCAA. Hay que destacar el de mantequilla en Canarias (2.82 g) y margarina en Andalucía (3.52 g) y Asturias (2.97 g).

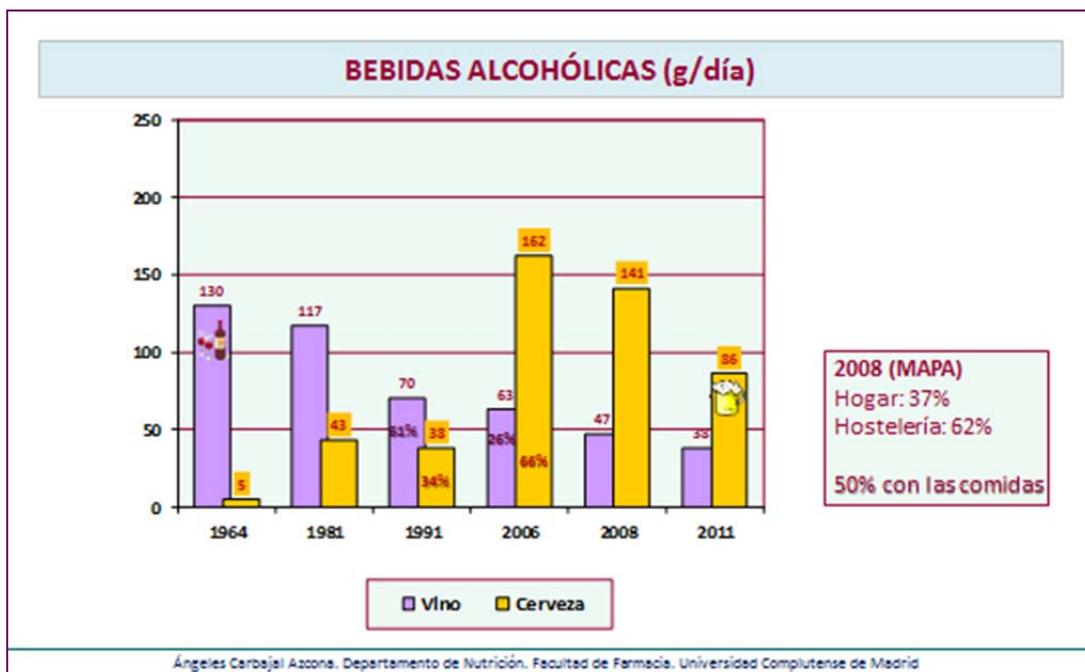


## Bebidas

La ingesta media de **bebidas NO alcohólicas**, principalmente refrescos y colas, es de 96 g, y ha pasado de 46 g en 1964 a 98 g en 1981, similar al consumo actual. Es máxima en Andalucía (121 g) y mínima en Cantabria (52.9 g).



El consumo de **bebidas alcohólicas** es de 113 g, relativamente alto si se tiene en cuenta que no están incluidas aquellas, probablemente mayoritarias, consumidas fuera del hogar. Dentro del grupo, el vino (70.4 g) alcanza un 62% del total, mientras que la ingesta de cerveza es menor (37.8 g). En los últimos 30 años se ha observado una progresiva sustitución del consumo de vino por el de cerveza y destilados.



El consumo intramural de bebidas alcohólicas es muy heterogéneo y oscila entre 216 g en Galicia y 54 g en Canarias. En todas las regiones, el principal componente de este grupo es el vino, cuya ingesta es máxima en Galicia (187 g), La Rioja (123 g) y País Vasco (92.8 g). El mayor de cerveza se observa en Murcia (105 g) y Andalucía (66.6 g), sidra en Asturias (6.48 g), vinos tipo Jerez en Andalucía (1.09 g) y destilados en Cataluña, Baleares y Galicia.

