

¿Qué comemos los españoles?

España, junto a países como Grecia o Italia, es paradigma de la llamada dieta mediterránea. El Observatorio de la Dieta Mediterránea, creado en 2005, define ésta como “la sabia combinación de alimentos frescos, locales y de temporada, con el aceite de oliva como grasa principal, verduras, hortalizas y frutas en abundancia, leguminosas, frutos secos, quesos y yogur, pescado, pan, pasta, cereales y sus derivados, y un consumo moderado de vino y carnes”.



Dieta mediterránea. La globalización, el mayor poder adquisitivo y el trabajo de la mujer, motivos de su abandono.

"Dieta mediterránea. Aceite de oliva, abundantes verduras, hortalizas y frutas, legumbres, frutos secos, lácteos, pescado y cereales, y moderado consumo de vino y carne."

No obstante, en los últimos años se aprecia un cambio en los hábitos alimenticios de los españoles con una aproximación hacia los patrones de consumo propios de los países anglosajones, tendencia especialmente notoria en los niños y jóvenes. El alejamiento de los parámetros de la dieta mediterránea, junto con un mayor sedentarismo, supone un incremento de los índices de obesidad que ha disparado las alarmas.

¿Qué ha cambiado en nuestra alimentación para llegar a este estado? A grandes rasgos se puede apreciar un menor consumo de legumbres, patatas y pan, y un incremento de la ingesta de carne y sus derivados. Aunque mantenemos el consumo de verduras, hortalizas, frutas y pescados, hemos aumentado en nuestra dieta la presencia de bebidas edulcoradas y destiladas, en detrimento del vino. El aceite de oliva ocupa todavía un lugar privilegiado, pero cada vez hay un mayor consumo de grasas saturadas, aceite de girasol u otro tipo de grasas, utilizadas por ejemplo en la pastelería y en la bollería industrial, y que el consumidor muchas veces desconoce.

Estos cambios son consecuencia de varios factores, como la difusión de la comida rápida o el trueque del tradicional bocadillo por aperitivos y bollería industrial. No se puede obviar tampoco la entrada de la mujer en el mundo laboral, que ha reducido su tiempo para la cocina; así como el aumento de las comidas fuera del hogar o de los platos preparados, principalmente en las ciudades. Paradójicamente, el aumento de la capacidad adquisitiva de los españoles en los últimos años también ha podido influir en el deterioro de la dieta, pues ha permitido la compra de alimentos menos asequibles hace 20 años, como la carne.

Gasto en alimentación

Según el Panel de Alimentación del Ministerio de Agricultura, en 2004 los españoles gastamos 74.752 millones de euros en comida. Del total, un 72% correspondió a las compras del hogar, y el resto, al gasto en productos de alimentación y bebidas de los

establecimientos de hostelería, restauración o las instituciones. En total, en 2004 nos comimos 37.780 millones de kilos/litros/unidades de alimentos.

El gasto per cápita anual en 2004 en productos de alimentación y bebidas para su consumo en casa ascendió a 1.292 euros. Evidentemente, este gasto varía mucho en función del tipo de consumidor, pues no compra lo mismo un soltero que una pareja sin hijos o una familia de cuatro o más miembros que personas de la tercera edad.

Según el informe “Hábitos de consumo de los nuevos hogares” del Ministerio de Agricultura, en los hogares múltiples es mayor la frecuencia de consumo de productos como las conservas de frutas, aperitivos y congelados, fritos, pastas y pizzas; mientras que los platos preparados, las sopas instantáneas y las conservas de legumbres tienen más aceptación en los hogares unipersonales y familias sin hijos.

Otro factor que, lógicamente, influye en el consumo es la estacionalidad. De media, los españoles dedicaron 107 euros mensuales a productos alimenticios en 2004, aunque diciembre, como suele ser habitual por las fiestas navideñas, fue el mes con mayor consumo, con un gasto que se disparó hasta los 136 euros. La “cuesta de enero” también se reflejó en los hogares, que redujeron en febrero el desembolso para alimentación a menos de cien euros. Agosto, mes vacacional por excelencia que anima a disfrutar fuera de casa o a viajar, fue el que presentó el gasto más bajo, que no llegó a 90 euros.



Cinco al día. La ingesta diaria ideal de frutas y verduras es de cinco piezas al día, sobre todo en el caso de los niños.

Productos más consumidos

El pasado ejercicio, el consumo per cápita en el hogar se situó en 663 kilos/litros/unidades, y fueron las frutas frescas, con 93 kilos, los alimentos con mayor peso en la dieta. Dentro de éstas, naranjas y manzanas fueron las más demandadas. Las hortalizas frescas, con tomates, cebollas y lechugas encabezando el ranking, representaron 56 kilos, mientras que el consumo de patatas supuso más de 24 kilos. Es destacable el consumo de frutas, que ha ido creciendo en los últimos años, aunque todavía no llegamos a la recomendación de cinco piezas al día.

Además de ingerir al año 156 huevos y beber más de 90 litros de leche, el español medio consumió 53 kilos de carne, fundamentalmente fresca y de pollo, cerdo y vacuno, en este orden. El consumo de productos pesqueros fue de 28 kilos al año, con los pescados frescos a la cabeza (casi 14 kilos), en tanto que mariscos, moluscos y crustáceos sumaron unos 8 kilos. Así, aunque España se sitúa entre los primeros consumidores mundiales de productos pesqueros, sólo superado por Japón y Portugal, sigue reflejando un elevado nivel de consumo de carne y sus derivados.

España ha sido y es el primer productor mundial de aceite de oliva, que en los países no productores está considerado como un pequeño lujo. Para nosotros, el aceite de oliva constituye la grasa principal, con más de 10 litros anuales per cápita, y con una demanda

cada vez mayor de virgen extra.

Los derivados lácteos, que cada vez tienen más importancia en la dieta, siguieron creciendo y el pasado año superaron los 32 kilos, apoyados en las constantes innovaciones de los fabricantes y en la ampliación, gracias a los productos líquidos, de los momentos de consumo a meriendas y tentempiés. La ingesta de productos de bollería, galletas y cereales sumó más de 12 kilos, mientras que el consumo de pan siguió cayendo hasta algo menos de 47 kilos por persona.

El pasado año, el agua mineral y las bebidas refrescantes acapararon la mayor cuota de consumo en el capítulo de líquidos, exceptuando la leche, con casi 49 y 42 litros, respectivamente, en tanto que la cerveza, con más de 15,5 litros, superó a los zumos de frutas (11,6 litros). El vino de mesa continuó su descenso a favor de los vinos de mayor calidad, aunque los primeros todavía representan casi ocho litros per cápita, frente a los 2,47 litros de los segundos.

El agua envasada, un refresco más

Sesenta litros al año. El consumo por persona y año de agua envasada aumentó en España en 2004 hasta los 66,1 litros.

Dentro de la reciente tendencia de aumento del consumo de agua embotellada, sobre todo en el hogar (que acapara el 70%), que se vive en España, un balear bebe al año siete veces más agua que un navarro. Precisamente en esta comunidad es donde se encuentra el consumo más bajo, seguida del País Vasco y Madrid.

Según el estudio “Alimentación en España 2005” de Mercasa, el consumo medio en España se sitúa en 66,1 litros por persona y año. Fundamentalmente se trata de una bebida urbana preferida por los que viven solos y los mayores de 65 años, que beben casi cuatro veces más que aquellos que viven en hogares numerosos.

Además, el consumidor es cada vez más exigente y comienza a distinguir entre la procedencia, composición y sabor de la gran variedad de aguas existentes, como explica que los restaurantes incluyan una carta de aguas junto a la de vinos. Los españoles prefieren consumir agua mineral natural. A esta clase corresponde el 90% de las aguas envasadas en este país, mientras que el 7% es de manantial y el resto, potable preparada. Del total, sólo el 4,8% se comercializa con gas.

El sector de las aguas envasadas en España está controlado por grandes grupos multinacionales que compiten entre sí con continuas nuevas ofertas e innovaciones.

Las aguas minerales naturales son aquellas bacteriológicamente sanas que proceden de yacimientos subterráneos o manantiales naturales o perforados. Se caracterizan por su contenido en minerales, oligoelementos y otros componentes, por su pureza original y en ocasiones por sus efectos beneficiosos sobre el organismo.

Estos efectos las convierten, según la composición mineral, que puede ser fuerte, débil o muy débil, en adecuadas para las dietas pobres en sodio, para la preparación de alimentos infantiles o como laxantes. En general, todas facilitan la digestión, combaten el estreñimiento y favorecen la acción diurética. Por su parte, las carbónicas estimulan las mucosas, despiertan el apetito y amortiguan la capacidad gustativa.

Fuente:

- www.abc.es ; es una guía Gourmet de la alimentación de los españoles.

Remitido por Yesenia Medrano. Miembro de la Red de Inteligencia de Mercados.

Copyright © ABC Periódico Electrónico S.L.U, Madrid, 2005.