

EL MODELO ALIMENTARIO EUROPEO

■ CARMEN FUENTES y MERCEDES SOLER.

Secretaría General de Alimentación. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.



Entre los muchos factores que influyen en la alimentación destaca sobre todo la localización geográfica que condiciona la climatología, las producciones predominantes y la cultura propia de cada región.

Se ha admitido como patrón de calidad nutricional la llamada "dieta mediterránea", concepto difícil de definir con precisión que se corresponde en grandes líneas con la alimentación tradicional de los países de la Europa Meridional ribereños del Mediterráneo a principios de los años 60.

Mucho se ha escrito sobre la dieta mediterránea y existen numerosos trabajos y teorías que justifican los

aspectos saludables de este tipo de alimentación. En los 90, España mantiene muy acentuadas las características diferenciales de dicha dieta, a pesar de la evolución que ha tenido lugar en los treinta últimos años.

La mejor manera para definir nuestra dieta es poner de manifiesto las diferencias y similitudes con los otros países de la UE. Se utilizan datos del 92, los últimos disponibles de la CEE.

Pero hay que ser cautos en las comparaciones a realizar porque, al tratarse de datos elaborados por cada país, no siempre son uniformes apareciendo a veces distorsiones. Una de las causas de divergencia puede ser la utilización de datos de consu-

mo directo en aquellos países que disponen de panel alimentario, y comparar con los consumos aparentes que ofrecen la mayor parte de los países. Estos son generalmente mayores, ya que el consumo aparente indica la disponibilidad y no el consumo real. No obstante las grandes magnitudes diferenciales se mantienen en la mayoría de los casos, por lo que puede ser interesante realizar una revisión de los principales alimentos.

En todos los casos se comparan los datos de cada país con la media de la Unión Europea.

La alimentación de gran parte de los países comunitarios se caracteriza porque la energía y también las pro-

teínas, proceden en gran proporción de alimentos de origen animal.

NORTE Y SUR

Puede establecerse una primera distinción entre las regiones del norte y las del sur de la Comunidad.

Las primeras tienen una alimentación más energética, satisfacen sus necesidades proteicas con un mayor consumo de carnes, guisan frecuentemente con mantequilla, grasas animales y en menor proporción aceites de semillas, y tienen un menor consumo de alimentos hidrocarburos (pan, arroz, legumbres secas, pastas alimenticias), a excepción de las patatas que todavía tienen una presencia importante.

Las regiones del sur tienen una alimentación menos energética, acorde con su climatología y es menor el consumo de proteínas de procedencia animal, en particular de la carne, que se complementan con el consumo de legumbres y cereales, cuya riqueza proteínica es importante, si bien con diferentes características que las de las carnes, y también con el mayor consumo de pescado fresco, hecho muy destacable en España; las grasas culinarias son aceites vegetales casi en su totalidad, y en gran proporción aceite de oliva; y de forma general es mayor el consumo de frutas y hortalizas frescas que aseguran el gran aporte de fibra, vitaminas y sales minerales.

No solo son distintos los consumos de carne, sino también la proporción de las especies, hecho muy ligado a la vocación ganadera.

La carne de vacuno tiene en general una mayor presencia en las regiones del norte: Italia y Grecia tienen también un elevado consumo de carne de vacuno, tal y como sucede dentro de España, en la que el cuadrante noroccidental (Castilla-León, Galicia, Asturias, Santander y País Vasco) consume más vacuno.

El desarrollo de la ganadería avícola ha permitido extender su consu-

mo en las zonas mediterráneas como es el caso de Portugal, España, Italia y países en los que la carne de aves representa el 25%, 24%, 22%, respectivamente del consumo total de carne.

El consumo de carne de cerdo fresca es más importante en los países del norte y centro de Europa, como sucede en Dinamarca, Alemania y el Benelux, aunque tienen gran peso en el consumo de casi todos los países, incluido España.

También la carne de ovino y caprino tiene una mayor localización de consumo en los países del Sur, especialmente en Grecia, incluyendo España, Francia y Portugal, aunque también tiene gran tradición en Irlanda y Reino Unido.

Algo similar ocurre con la estructura del consumo de frutas, ya que algunas tienen escasa presencia en las regiones más al Norte y cuya aceptación se limita al período de máximas temperaturas.

El consumo de leche y derivados lácteos también presenta peculiaridades según la importancia de las zonas de producción del vacuno, si bien en todos los países comunitarios se han alcanzado niveles satisfactorios de consumo; es más alto el consumo de leche líquida en Irlanda, Dinamarca, Reino Unido, y también en España, si bien la proximidad de las zonas productoras y una mejor distribución, inclina la balanza en los primeros países hacia la leche pasteurizada, mientras que en España se consume preferentemente leche de larga duración por la desaparición de la tienda tradicional y la comodidad de su compra.

El consumo de quesos tiene más importancia en las regiones del norte en las que, como ocurre en Francia en mayor medida, sustituye al postre que en las regiones del sur es predominante de fruta fresca. Se incorpora a este gran consumo Grecia, que complementa de ese modo consumo de leche líquida; tal vez esta misma razón (menor consumo de fruta fresca como postre) sea la justificación del mayor

consumo de azúcar en las regiones de la Europa del Norte, con gran tradición de postres dulces, hecho que también se observa en España en las regiones septentrionales.

Siendo la vid un cultivo típicamente mediterráneo, su mayor tradición de producción y consumo está ligado a estas zonas: Francia, Italia, Portugal y España tienen los mayores consumos; sin embargo, el consumo de vinos de calidad es importante en Francia, Italia y España, y menos en Grecia y en Portugal, mientras que en los países del norte netamente importadores tienen una mayor proporción de vinos de calidad (entre el 50 y el 60%).

La influencia de las propias producciones y tradiciones en el consumo queda patente al comprobar como en Italia, país fundador de la Comunidad que lleva muchos años participando del mercado único, se ha mantenido el gran consumo de pastas y arroz de mucha menor importancia en los otros países, y apenas ha incrementado su consumo de patatas.

Por tanto, aún después de la evolución constatada desde los años 60, en España se mantiene una alimentación típicamente mediterránea, muy diferenciada de la de otros países de la UE, con características y cualidad beneficiosas para la salud.

—Es mayoritario el consumo de aceite de oliva, considerado el más saludable por su alto contenido en ácido eléico, que constituye el 56% de los aceites para cocinar. En su conjunto estos aceites son prácticamente aceites vegetales.

— Importante utilización de frutas y hortalizas frescas, alimentos ricos en fibra, vitaminas y sales minerales.

— Elevado consumo de pescado rico en proteínas y en ácidos grasos insaturados.

— Importante consumo de cereales y de legumbres que contribuyen a un mejor equilibrio de la dieta al aportar hidratos de carbono, fibra y proteínas, sin apenas contenido en grasa. □