



Valoración de la dieta española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario

SUSANA DEL POZO DE LA CALLE, JOSÉ MANUEL ÁVILA TORRES, CARMEN CUADRADO VIVES, EMMA RUIZ MORENO, OLGA MOREIRAS TUNY y GREGORIO VARELA MOREIRAS

Fundación Española de la Nutrición (FEN)

Estamos seguros que el lector coincidirá con nosotros en que para responder a la pregunta ¿qué es bueno para comer?, habrá que responder antes a la siguiente: ¿sabemos en los inicios del siglo XXI qué es lo que comemos? La respuesta es clara: no, y trataremos de argumentarlo a continuación.

Recordemos que nuestra dieta está constituida por una fracción nutritiva y una fracción no nutritiva. La primera estaría constituida por esas aproximadamente 50 sustancias que sabemos hoy que debemos ingerir con regularidad a través de nuestra dieta, y que llamamos nutrientes. Éstos los conocemos razonablemente bien. Pero junto a esta fracción nutritiva, en nuestros alimentos nos encontramos con las fracciones no nutritivas de la dieta: en primer lugar, los componentes

naturales, todavía no identificados en muchos alimentos y, desde luego, con escaso conocimiento sobre sus funciones y propiedades, aunque el interés por estos compuestos sea cada vez mayor, y nos hayamos acostumbrado ya a términos como flavonoides, isoflavonas y un largo etcétera.

Dentro de la fracción no nutritiva, en nuestra dieta vamos a encontrar también a los aditivos, que de manera voluntaria hemos decidido incorporar a la misma si queremos cada vez alimentos más seguros y de mayor duración, no conocemos actualmente otra posibilidad que un empleo de aditivos de manera creciente, aunque siempre dentro de unas normas de seguridad muy estrictas. Y por último, dentro de la fracción no nutritiva de la dieta, nos encontramos con la presencia de contaminantes, en este caso de manera

involuntaria, pensando en la buena intención del ser humano. Pues bien, la fracción no nutritiva en su conjunto, la gran desconocida, es mucho mayor que la razonablemente conocida, la nutritiva. Sin olvidar, por supuesto, que todos estos compuestos de nuestra dieta están potencialmente interaccionando entre ellos en los alimentos, y sufriendo modificaciones cuando sometemos a estos últimos a diferentes procesos culinarios, ya sea a nivel doméstico o industrial.

PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

El Panel de Consumo Alimentario, que se viene realizando desde hace más de 20 años, representa una herramienta fiable para valorar la alimentación de nuestro



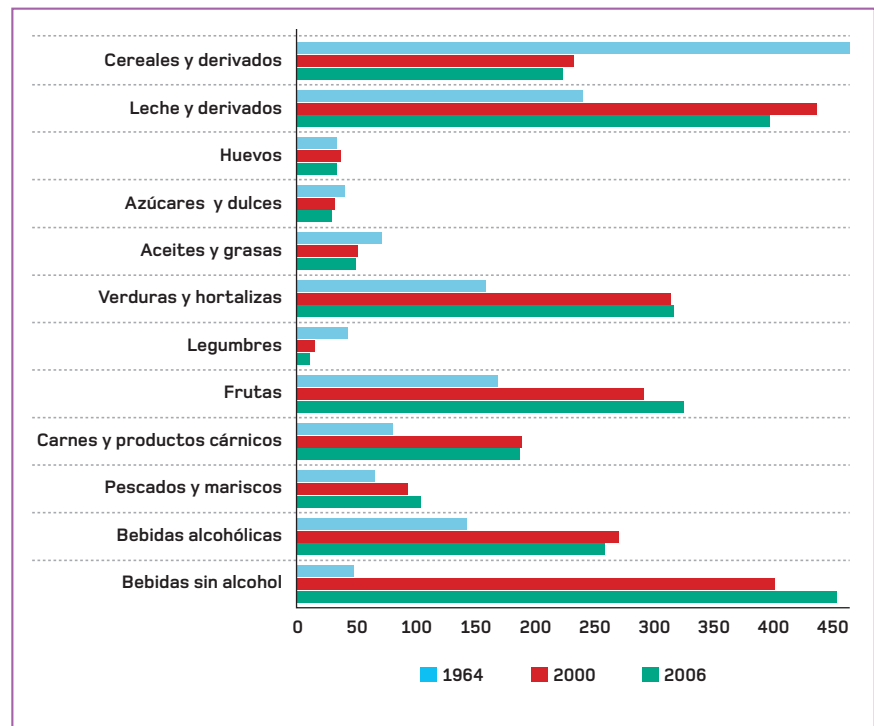
país, ya que se trata de un seguimiento integral de la alimentación española. Partiendo de esta valiosa experiencia, muy recientemente el Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino (MARM) y la Fundación Española de la Nutrición (FEN) han estudiado el patrón de consumo alimentario de la población española, así como su evolución histórica, la influencia de distintas variables sociodemográficas y el estado nutricional valorado a través del consumo de alimentos, dando como resultado el informe “Valoración de la dieta española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario”. A continuación se incluyen y comentan algunos de los resultados más significativos del mencionado estudio.

Si analizamos la evolución que ha tenido el consumo medio de los distintos grupos de alimentos desde 1964, observamos cómo en dicho año se realizaban mayores consumos de cereales y derivados (436 g), aceites y grasas (68 g) y legumbres (41 g). Concretamente, dentro del grupo de cereales y derivados se aprecia, desde 1964, una disminución de un alimento tradicionalmente característico de nuestra dieta como es el pan. Otros alimentos característicos de nuestra dieta que muestran un marcado descenso en su consumo desde 1964 son el aceite de oliva y las patatas.

Por el contrario, durante el año 2006 se consumió más cantidad de los gru-

GRÁFICO 1

Evolución del consumo de alimentos durante los últimos 40 años (g/persona y día)



pos de leche y derivados (1964: 228 g), verduras y hortalizas (1964: 151 g), frutas (1964: 162 g), carnes y productos cárnicos (1964: 77 g), pescados y mariscos (1964: 63 g) y bebidas alcohólicas (1964: 135 g) y sin alcohol (1964: 46 g).

Como es bien conocido, el consumo de alimentos está influido por diversas

variables, y por ello se ha estudiado su influencia en los datos de compra del año 2006:

Tamaño del hábitat: en ciudades con un mayor número de habitantes es mayor el consumo de productos precocinados.

Nivel socioeconómico: se observa que al aumentar éste, también lo hace el con-

sumo de lácteos, carnes y productos cárnicos, pescados y mariscos, bebidas sin alcohol, salsas y condimentos y precocinados.

Edad del responsable de compras: el aumento de la edad del responsable de compras es proporcional al mayor consumo de cereales y derivados, leche y derivados, huevos, azúcares y dulces, aceites y grasas, verduras y hortalizas, legumbres, frutas, carne y productos cárnicos, pescados, salsas y condimentos y aperitivos.

INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

La ingesta media de energía (doméstico + extradoméstico) en el año 2006 fue de 2.761 kcal. El 25% de esta energía fue aportado por el grupo de cereales y derivados, seguido por carne y derivados (16%), leche y derivados (14%) y aceites y grasas (12%).

Se ha calculado igualmente el consumo de energía en las distintas comunidades autónomas. Durante el año 2006, Asturias fue la comunidad autónoma con una mayor ingesta energética (2.735 kcal/día), seguida de Navarra (2.697 kcal/día), Castilla y León (2.679 kcal/día) y Cantabria (2.678 kcal/día). En el extremo contrario, Murcia (1.931 kcal/día) fue la comunidad en la que se registró un menor consumo de energía.

Como media, el consumo medio de energía y nutrientes superó el 80% de las recomendaciones, excepto para zinc y ácido fólico en hombres y mujeres y hierro en mujeres. El consumo de proteínas y vitamina C en hombres y mujeres superó el 150% de las recomendaciones. Las mujeres también superaron el 150% de las recomendaciones en relación a las ingestas de tiamina y vitamina A.

El perfil calórico medio (índice de calidad de la dieta), que representa el aporte energético de macronutrientes (proteínas, lípidos e hidratos de carbono) y alcohol a la energía total de la dieta, se caracteriza por un elevado aporte de lípidos a expensas de los hidratos de carbono. El porcentaje de proteínas a la energía total

CUADRO 1

Evolución de la ingesta de energía

	1964*	1981*	1991*	2000	2006
Energía (kcal) [total]	3.008	2.914	2.634	2.730	2.761
Energía (kcal) [hogares]				2.445	2.397

*Varela G y col. 1991.

CUADRO 2

Adecuación de la ingesta media de energía y nutrientes de la población española a sus recomendaciones Porcentaje

	2000		2006	
	HOMBRE	MUJERES	HOMBRE	MUJERES
Energía	91	119	92	120
Proteína	173	227	173	228
Calcio	111	111	109	109
Hierro	138	76	136	76
Zinc	75	75	74	74
Magnesio	90	95	90	95
Tiamina	120	160	120	159
Riboflavina	103	133	100	129
Vitamina A	140	175	143	178
Ácido fólico	51	51	52	52
Vitamina C	207	207	217	217
Vitamina D	112	112	128	128
Vitamina E	116	116	118	118

se ajustó al deseado. Este perfil calórico se ha ido alejando del recomendado (proteínas: 10-15%; lípidos: <30-35% e hidratos de carbono: 50-60%) en los últimos cuarenta años.

Al estudiar el perfil calórico de las distintas comunidades autónomas, Andalucía es la que se acerca más al perfil recomendado (proteínas: 14%; lípidos: 39% e hidratos de carbono: 45%) y Aragón la que más se aleja de esta recomendación (proteínas: 14%; lípidos: 43% e hidratos de carbono: 40%).

Como índices de calidad de la grasa se han estudiado:

- Perfil lipídico, es decir, el porcentaje de aporte de las tres familias de ácidos grasos (ácidos grasos saturados: AGS, ácidos grasos monoinsaturados: AGM y ácidos grasos poliinsaturados: AGP) a la energía total muestra un porcentaje de ácidos grasos saturados y ácidos grasos poliinsaturados superior a las reco-

mendaciones (2006 = AGS: 11%, AGP: 9% y AGM: 18%).

- Relaciones AGP+AGM/AGS y AGP/AGS, que muestran unos parámetros positivos, superando las recomendaciones (2006: 2,31 y 0,76, respectivamente).
- El porcentaje ω -6/ ω -3, sin embargo, estuvo desplazado hacia los ω -6, lo que se considera potencialmente negativo.

En definitiva, según los datos obtenidos se pueden resaltar algunos puntos fuertes y débiles en la dieta seguida por la población española:

Fortalezas

- Evolución positiva del consumo de frutas en los últimos años, aunque es necesario seguir potenciando su consumo para alcanzar las recomendaciones.
- Buen consumo de alimentos de los grupos de pescados y mariscos, leche y derivados y huevos.



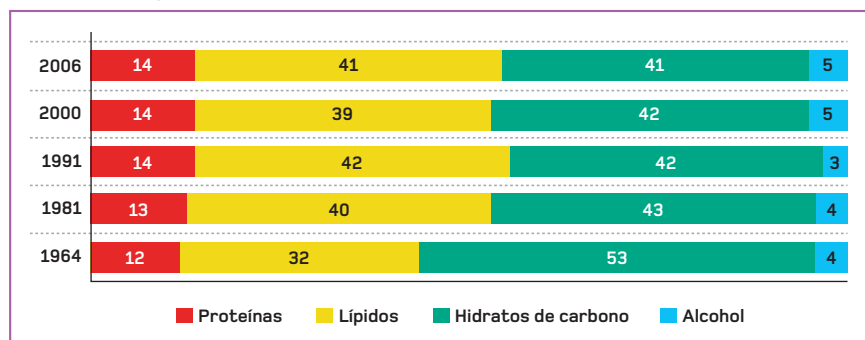
Tenera de Navarra fuente de salud

La carne de Tenera de Navarra nos proporciona las proteínas y vitaminas necesarios para llevar una vida saludable. Forma parte indispensable de una dieta equilibrada, como la mediterránea, que nos aporta la base para el buen funcionamiento de nuestro organismo compuesta por proteínas, vitaminas e hidratos de carbono, conteniendo un bajo nivel de grasas saturadas.



GRÁFICO 2

Evolución del perfil calórico porcentaje



- Buena calidad de la proteína consumida.
- Debilidades*
- Excesivo consumo de alimentos del grupo de carnes y derivados.
 - Bajo consumo de legumbres.
 - Excesivo porcentaje de proteínas y lípidos a la energía total.
- ¿Qué nos ha pasado en tan poco tiempo

en relación a nuestros hábitos alimentarios? Una frase lo resume de manera muy efectiva: *Nunca hubo tanto donde elegir, ni menos tiempo y capacidad para hacerlo*. Efectivamente, en nuestra llamada sociedad de consumo hay una oferta desmesurada en productos y servicios a unos consumidores sin capacidad de hacer una elección racional. Sirva como

ejemplo que nuestras “abuelas” vivían entre un centenar corto de alimentos, y apenas media docena de sistemas culinarios. Hoy, sin embargo, en un hipermercado nos encontramos más de 25.000 productos, y con una vida media muchos de ellos de apenas ocho años, una auténtica novedad que está modificando quizá de manera inconsciente nuestros hábitos alimentarios.

En Bilbao, del 11 al 14 de diciembre de 2009

Tus mejores productos directamente al plato de tus clientes



Nunca habrás tenido juntos tantos compradores de tanta calidad

Algusto, Saber y Sabor, es mucho más que un feria de alimentación y gastronomía, es una deliciosa experiencia en la que todos los visitantes podrán comprar directamente los productos, degustar platos preparados por grandes cocineros y conocer de primera mano la filosofía **Slow Food**.



Y con una promoción por todos los medios

Porque queremos que Algusto 2009 sea el mercado referente de los productos más selectos y la mejor gastronomía al alcance de todo el público en general.

Participa con tu stand
 algusto@bec.eu
 Tel: +34 94 404 00 23

con la colaboración de



TEMPOR BILBAO

Participarán



Colaboran





CARNE DE ÁVILA

GARANTÍA DE CALIDAD

Alimentación Vegetal y Mineral · Selección Rigurosa · Control Permanente

Pedro Torreguilla, 8 - 05004 Ávila | T. 920 352 238 | F. 920 352 249

www.carnedeavila.org

EMPRESAS DISTRIBUIDORAS



ROAL

C/ra. Ena-Pisacena Km. 25-
05000 LA TORRE (Ávila)
Tel. 920 231 717
Fax 920 231 662



COMERCIALIZADORA
DE VACUNO DE RAZA
AVILEÑO NEGRO IBÉRICO
S.O.C. COOPERATIVA
Pedro Torreguilla, 8
05004 ÁVILA
Tel. 920 352 235



CARNICAS
Chapa, S.L.U.

MERCAMADRID
C/ra. Miravende-Vallecas,
Km. 0,030. MOD. 24
28003 MADRID
Tel. 909 010 061 / 917 096 037



CARNICAS ALRO, S.L.
C/ra. V. Barrios, 18
05100 Salazar de Ávila
Tel. 920 231 716
Movil. 619 096 072



Pero, además, también han cambiado nuestras expectativas a la hora de sentarnos a la mesa: en la sociedad del pasado, la de nuestros padres y abuelos, el grueso del plato podía ser indistintamente carne, pescado, legumbres o vegetales; los elementos de un plato solían estar mezclados, hermanados entre sí por la cocción; los productos se relacionaban entre sí por fusión, lo que propiciaba la mezcla de los gustos y texturas, fruto de la cocción conjunta, por lo que la salsa, el sabor del conjunto, procedía de la mezcla de los sabores de todos los ingredientes. Por el contrario, en la actualidad, el elemento principal del plato suele ser un buen trozo de carne o pescado de buen tamaño, o huevos, mientras que el alimento secundario suelen ser vegetales, sobre todo hortalizas o patatas.

La mayoría de los hidratos de carbono, por otro lado, aún ocupan un lugar más secundario; en definitiva, los vege-

tales son la guarnición, lo prescindible; en nuestras formas de comer, el sabor del plato lo proporciona una salsa preparada aparte, ya que los productos se relacionan entre sí por yuxtaposición, por estar uno junto a otro o uno recubierto por otro en el mismo plato, constituyendo un buen ejemplo de ello el típico plato combinado al que tan habitualmente recurrimos.

CAMBIOS NOTABLES

De forma general, se concluye que la dieta de los españoles se ha modificado notablemente en los últimos 40 años, alejándose del modelo tradicional de la dieta mediterránea, por lo que se deben diseñar estrategias que fomenten la alimentación saludable, que permitan la recuperación del patrón dietético tradicional, considerando las nuevas tecnologías de pro-

ducción y conservación de alimentos. Todo ello sin olvidar el componente de placer de los alimentos, que se considera clave para mantener o recuperar los hábitos alimentarios.

En definitiva, qué ha sucedido para que nuestros vecinos del Norte de Europa hayan creído firmemente en la dieta mediterránea tradicional, la sigan y promocio- nen, al mismo tiempo que a nosotros nos cueste tanto seguirla. ¿Es ya historia? Dos pinceladas significativas: Italia, país mediterráneo por antonomasia, ha creado recientemente el Museo Viviente de la Dieta Mediterránea, y ya se sabe, cuando algo está ya depositado en un museo...; España, por su parte, ha solicitado recientemente que la dieta mediterránea sea declarada como Patrimonio de la Humanidad, lo que nos llevaría a la reflexión si realmente continúa estando viva, porque desde luego los alimentos que la consti- tuyen continúan siendo tejidos vivos. ■

Mercados Municipales. Espacios vivos y de convivencia.

Inicio | Remodelación de mercados municipales minoristas | Mercados Municipales

Comprar y Conocer | Documentación | Noticias | La Plaza

Compartir

Los Mercados Municipales ya tienen su sitio en Internet

MERCASA



**CARNES
GONZALEZ FORCA, S.L.**



**Mercamurcia
Ctra. de Mazarrón, Km. 2
30120 EL PALMAR (Murcia)**

**Tel.: 968 86 60 14
Fax: 968 86 63 28**

BIBLIOGRAFÍA

- AMERICAN ASSOCIATION OF CLINICAL ENDOCRINOLOGIST/AMERICAN COLLEGE OF ENDOCRINOLOGY (AACE/ACE). Obesity Task Force. AACE/ACE "Position statement on the prevention, diagnosis, and treatment of obesity". *Endocr Pract.* 1998; 4: 297-330.
- ANDRÉ J. *L'alimentation et la cuisine à Rome*. Ed. Klincksieck. 2ª edición. Paris.
- ANSÓN R, VARELA MOREIRAS, G. (editores). *Gastro-nomía Saludable*. Editorial Everest, León. ISBN: 978-84-241-8490-2, 2007.
- ARANCETA-BARTRINA J, SERRA-MAJEM L, FOZ-SALA M, MORENO-ESTEBAN B, AND THE COLLABORATIVE GROUP FOR THE STUDY OF OBESITY IN SPAIN. "Prevalencia de la obesidad en España". *Med Clin (Barc.)*. 2005; 125(12): 460-466.
- BENDER AE. "Diets "mágicas" y otros errores". En: Grande Covián F, Varela G, Conning D, editores. *Reflexiones sobre Nutrición Humana*, Bilbao: Fundación BBV, 1994; 357-389.
- BOZA J. Valoración nutritiva de las leguminosas grano en la alimentación humana y animal. *Anales Academia de Ciencias Veterinarias de Andalucía Oriental*, 7: 35-95.1991.
- BOZA J. *Nutrición y salud: Papel de los alimentos de origen animal*. Real Academia de Medicina y Cirugía del distrito de Granada. Discurso de ingreso. Gráficas del Sur. Granada, pp 57. 1994.
- BURKITT D y TROWELL H. *Refined carbohydrates foods and disease. Some implications of dietary fibre*. Academic Press. Londres. 1975.
- DE MIGUEL A (2006). *Sobre Gustos y Sabores: los españoles y la comida*. Alianza Editorial S.A., Madrid. ISBN: 84-206-4370-X.
- FERNÁNDEZ-REAL JM, VAYREDA M, CASAMITJANA R, SÁEZ M, RICART W. "Índice de masa corporal (IMC) y porcentaje de masa grasa". *Med Clin (Barc)*. 2001; 117: 681-684.
- FOURTH INTERNATIONAL CONGRESS ON VEGETARIAN NUTRITION (2003) "Proceedings. Loma Linda", California, April 8-11, 2002. *Am J Clin Nutr* 78 (suppl): 501S-668S.
- GRANDE F (1993). *Nutrición y Salud*. Ediciones Temas de Hoy, Madrid.
- HARRIS M (1994). *Bueno para comer*. Madrid: Alianza Editorial.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. http://www.ine.es/inebmenu/mnu_cifraspub.htm (consultado 29-11-2007).
- KEYS A. *Seven countries. A multivariate study of death and coronary heart disease*. Harvard Univ. Press. Cambridge. 1980.
- KEYS A ANDERSON JT Y GRANDE F. "Serum cholesterol response to changes in the diet". *Metabolism*, 14: 747-787. 1965.
- KEYS A ANDERSON JT y GRANDE F. "Prediction of serum cholesterol response of man to change in fat in the diet". *Nutrition rev.* 46: 195.
- KEYS A. "Coronary heart diseases in seven countries". 1970. *Nutrition*. 1997; 13(3): 250-252; discussion 249, 253.
- MATAIX J. "Requerimientos e ingestas recomendadas de ácidos grasos omega-3 y ácido oléico". En: Mataix J y Gil A. *Libro blanco de los omega-3*. Instituto Omega-3. Ed. Puleva. 2002. 136-151.
- MOREIRAS O, CUADRADO C. "Hábitos alimentarios". En: Tojo R. *Tratado de Nutrición Pediátrica*. Ediciones Doyma. 2001;15-32.
- MOREIRAS O, CARBAJAL A, CABRERA L, CUADRADO C. *Tablas de composición de alimentos*. 10ª Edición. Editorial Pirámides. 2006.
- NASKA A, FOUSKAKIS D, OIKONOMOU E, ALMEIDA MDV, BERG MA, GEDRICH K, MOREIRAS O, NELSON M, TRYGG K, TURRINI A, REMAUT AM, VOLATIER JL, TRICHOPOULOU A, CUETO AP, PAJUNEN A, HIRVONEN T, CUADRADO C, BONED ML, SEOANE P, MAFFRE J, KARG G, WAGNER K, CHLOPTSIOS Y, FOUKAS V, TSIOTAS K, KRISTSELLIS E, BARCHERINI S, MARTINES S, MORK E, LUND-IVERSEN K, RODRIGUES S, RIMMER D, BURR S. "Dietary patterns and their socio-demographic determinants in 10 European countries: data from the DAFNE databank". *Eur J Clin Nutr* 0954-3007: 2006, 60; 181-190.
- NESTLE M. "Mediterranean diets: historical and research overview". *Am J Clin Nutr.* 1995; 61: 1313S-1320S.
- OMS. *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Serie de informes técnicos. Nº 797. Ginebra. 1990.
- PANAGIOTAKOS DB, PITSAVOS C, STEFANADIS D. "Dietary patterns: A Mediterranean diet store and its relation to clinical and biological markers of cardiovascular disease risk". *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*. 2006; 16, 559-568.
- SABATÉ J (2003). "The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift?". *Am J Clin Nutr* 78 (suppl): 502S-507S.
- SERRA-MAJEM L, RIBAS-BARBA L, ARANCETA-BARTRINA J, PÉREZ-RODRIGO C, SAAVEDRA-SANTANA P. "Epidemiología de la obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000)". En: Serra-Majem L, Aranceta-Bartrina J, editores. *Obesidad infantil y juvenil: estudio enKid*. Barcelona, Masson, pp. 181-108. 2001.
- SOCIEDAD ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DE LA OBESIDAD (SEEDO). "Consenso SEEDO 2000 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica". *Med Clin (Barc)*. 2000; 115: 587-597.
- THE DATA FOOD NETWORKING (DAFNE) project. European Food Availability databank based on household budget surveys. Grant Agreement number S12.195600 between the Commission of the European Community and the National Kapodistrian University of Athens (NKUA), Greece. 2006.
- VARELA, G. *Decálogo xacobeo sobre la alimentación en el siglo XXI*. Fundación Española de Nutrición. Madrid, pp.165. 2002.
- VARELA G, GARCÍA D y MOREIRAS O. *La nutrición de los españoles: diagnóstico y recomendaciones*. Instituto de Desarrollo Económico. Publ. Escuela Nacional de Administración Pública. Madrid. 1971.
- VARELA G, MOREIRAS O, CARBAJAL A, CAMPO M. *Encuesta de presupuestos familiares 1990-91*. Tomo I. Instituto Nacional de Estadística. 1991.
- VARELAMOREIRAS G (1999). "Mitos y magia en el mundo de la alimentación". *Panorama Hostelero y Turístico* 8:24-26.
- VARELA G, VARELA MOREIRAS, G. "Historia y concepto de la Ciencia de la Nutrición". En: *Tratado de Nutrición Pediátrica*. Ed: R. Tojo (ed.). Ediciones Doyma 2001.
- VARELA MOREIRAS, G. "Ventajas y riesgos de la alimentación no convencional". En: *Bioquímica y Fisiopatología de la Nutrición*. Ed: P García Barreno, D Espinós, M Cháscales (eds.). 2005: 209-236. Instituto de España, Madrid. ISBN: 84-85559-58-4.
- VARELA MOREIRAS G. "Workshop on obesity: international nutrition foundations". En: *La Alimentación y la Nutrición en el siglo XXI. Dieta Atlántica, Obesidad y la Nutrición en el Camino de Santiago*. ASOMEGA y Fundación Española de la Nutrición (FEN). Pp. 15-19. 2005. ISBN: 84-930544-7-X.
- VARELA MOREIRAS G. "Mitos y Magia en el Mundo de la Alimentación". Lección Magistral San Alberto Magno. Universidad San Pablo-CEU, Madrid, 1998.
- VARELA MOREIRAS G. "De la Alimentación a la Nutrición: la historia continúa". Lección Magistral Inauguración Curso. Universidad San Pablo-CEU, Madrid, 2004.
- VARELA MOREIRAS, G., ÁVILA JM, CUADRADO C, DEL POZO S, RUIZ E, MOREIRAS O. "Valoración de la dieta española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario". Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino/Fundación Española de la Nutrición. 2008.
- VARELA MOREIRAS, G., ALONSO-APERTE E. 1er Simposio de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y X Congreso de la Sociedad Española de Nutrición (SEN) "Malnutrición en los países industrializados, un reto para el siglo XXI". *Nutrición Hospitalaria* 1(2): 1-158, 2008.
- ZAMORA S., Errores y mitos en la alimentación¹. En: *Dieta Mediterránea y Salud*. F. Pérez-Llamas, M Garaulet, F Sánchez de Medina, S Zamora (eds.). Universidad de Murcia, 1999. pp. 153-160. ISBN: 84-699-1096-5.