

ARTÍCULO ESPECIAL

Evolución del consumo de alimentos en EspañaCastillo Sánchez MD¹, León Espinosa de los Monte MT².*¹ Doctora en medicina, Asesor Técnico de Valoración, Experto Universitario en Nutrición Clínica y Dietética, Granada, ² Doctora en medicina, Médico de Familia, Experto Universitario en Nutrición Clínica y Dietética, Granada.*

La evolución de la alimentación a lo largo de la historia ha estado influenciada por cambios sociales, políticos y económicos. Los grandes viajes y descubrimientos contribuyeron a la diversificación de la dieta; pero al mismo tiempo, la abundancia o escasez de alimentos ha condicionado el desarrollo de los acontecimientos históricos.

En líneas generales, los hábitos de consumo se estructuran en base a la oferta alimentaria disponible en un momento dado, que depende en buena medida de factores geográficos, climatológicos, aspectos políticos y económicos. La elección de los alimentos que forma parte de una dieta se produce por la compleja interacción entre procesos biológicos, sociales y culturales, entre los cuales, las preferencias y aversiones alimentarias, los valores, el simbolismo y las tradiciones junto a las características organolépticas del alimento juegan un papel importante¹.

En la actualidad numerosos estudios epidemiológicos sugieren que la dieta y la nutrición están relacionadas con el desarrollo de patologías de gran prevalencia y algunas de elevada mortalidad en nuestro medio, como son las enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, osteoporosis, anemia, algunos cánceres, etc. También conocemos que la adecuación del patrón de consumo alimentario hacia modelos más saludables puede contribuir de manera importante a la disminución del riesgo de sufrir ciertas patologías y a la promoción de salud y viceversa.

A lo largo de este siglo, se ha producido en España importantes cambios socioeconómicos que han repercutido

en el consumo de alimentos, y por consiguiente en el estado nutricional de la población; desde un periodo de posguerra sin excesivos cambios (1940-1960) a un periodo de expansión y desarrollo (1961-1991)².

La dieta de los españoles se ha basado tradicionalmente en el consumo de alimentos que actualmente se describen como beneficiosos para la prevención de muchas enfermedades crónicas; esta dieta era rica en cereales, legumbres, aceite de oliva, patatas, frutas y hortalizas de temporada, huevos, pescado y vino; con un moderado consumo de carne y leche. Esta dieta responde a lo que se considera «saludable».

Los datos disponibles en España permiten observar que se han producido cambios en la dieta de gran relevancia en los últimos 20 años. El consumo de carne y productos cárnicos, así como el de la leche y derivados ha crecido de forma rápida, produciendo un incremento de hasta más del doble de grasas de animales. Al mismo tiempo se ha incrementado drásticamente el consumo de productos de elevada elaboración industrial, como los destinados a aperitivos, postres, alimentos precocinados o listos para servir, bollería y pastelería. Estos productos originan un mayor aporte de sal, grasas saturadas y azúcares. En sentido inverso, productos tradicionales en la dieta, como el pan, el arroz, las legumbres, las patatas, etc., se están consumiendo paulatinamente menos³.

El español medio dedicaba a la alimentación el 50% de su sueldo, mientras que en la actualidad le dedica aproximadamente un 26%; es sabido que el porcentaje del presupuesto que se dedica a la alimentación es variable dependiendo del desarrollo y el nivel de vida de un pueblo, pues a mayor nivel económico menor es el porcentaje que dedica a la alimentación y viceversa, ya que una familia o colectividad con escasos ingresos dedica casi la mitad a la alimentación, en cambio cuando los ingresos son altos el porcentaje que dedica a la alimentación suele bajar, dedicando mayor porcentaje a cultura, educación, etc. A medida que aumentan los ingresos, se dedica más di-

Correspondencia: M.ª Teresa León Espinosa de los Monteros. Cno. de Ronda, 166, 2.º A. 18003. Granada.

Teléfono: 958 274 483 y 609 235 913.

Medicina de Familia (And) 2002; 4: 269-273

nero y se consumen más frutas, carnes y pescados, disminuyendo el dinero que se dedican a otros alimentos, como cereales, legumbres, hortalizas, etc. En la tabla 1, puede observarse la variación en los porcentajes de gastos en alimentación en los hogares españoles de 1958 a 1990. Se puede observar como ha descendido el porcentaje de gasto para las legumbres, patatas, pan, cereales, hortalizas, huevos, aceite, etc. En cambio el porcentaje de gasto e más elevado para las carnes, pescados, frutas frescas, leche, queso, azúcar, dulces y bebidas no alcohólicas.

TABLA 1
ESTRUCTURA DEL CONSUMO ALIMENTARIO
Porcentaje del gasto en alimentación. Hogares españoles. C.I.N. Documento Mesa Nacional

ALIMENTO	1958	1980-1981	1990
Pan, pastas, cereales, patatas, hortalizas	18.5	10.8	7.1
Legumbres	13.1	8.6	9.4
Frutas frescas	5.3	8.6	10.2
Carnes	17.6	28.7	27.6
Pescados	8.3	10.6	11.9
Huevos	6.8	2.9	2.4
Leche, queso, mantequilla	8.7	11.8	11.4
Aceites y grasas comestibles	8.5	4.9	3.9
Azúcar y dulces	4.2	3.2	6.2
Café, malta y otros	2.1	2.6	1.1
Vino, cerveza, licores	4.4	4.6	3.2
Bebidas no alcohólicas	0.3	1.5	1.8
Otros	2.2	1.2	3.8

Se puede comprobar en la tabla 2 el cambio radical en los hábitos de alimentación de los españoles que tienen también su reflejo en los cambios efectuados en el consumo de proteínas, grasas e hidratos de carbono en el periodo 1964-1990. En la primera columna se refleja el consumo ideal de los distintos principios inmediatos diarios, para obtener una buena nutrición. Sin embargo, vemos como según nos aproximamos al fin del milenio, consumimos más grasas y menos hidratos de carbono, hecho que tiene repercusiones ⁴.

TABLA 2
INGESTA ENERGÉTICA DIARIA EN ESPAÑA 1964-1990

	IDEAL	1964	1981	1987	1990
Proteínas	10-15%	11%	13%	14%	15%
Grasas	25-30%	31%	40%	47%	46%
H. Carbono	55-60%	58%	47%	39%	39%

Tomada de Ruiz Liso JM. «Juntos podemos», *Alimentación y Salud*.

Según los resultados de las encuestas de presupuestos familiares (1964-1991), tabla 3; se observa un continuo descenso del aporte de cereales (55% respecto a 1964), especialmente por la marcada disminución del consumo de pan, igualmente ha disminuido la ingesta de leguminosas a la mitad (20 gr/día), y las patatas que descendían de 300 gr/día de 1964 a 145 gr/día de 1991. Dentro

del grupo de aceites y grasas cuyo consumo es de 55 gr/día, predomina el aceite de oliva. Se ha producido un incremento de la ingesta de fruta que casi se ha duplicado en los últimos 30 años (185%), de carne (243%) y de pescado (121%). El consumo de lácteos, que aumentó considerablemente hasta 1981, ha experimentado un ligero descenso en los últimos 10 años; disminuyendo el consumo de leche líquida, parcialmente compensado por el aumento de otros productos lácteos, queso y yogur principalmente. El yogur como consumo en 1964 era casi inexistente, es el alimento que con mayor fuerza se ha in-

introducido en los hábitos alimentarios de los españoles. Es bajo el consumo de margarina (2 gr/día), mantequilla (0,9 gr/día). Se han observado grandes ingestas de vino y cerveza, a pesar de no estar considerado el consumo fuera del hogar ⁵.

El consumo de energía ha disminuido unas 400 kcal desde 1964 (tabla 4) debido en gran medida al descenso de la ingesta de pan y patatas.

La presencia de calcio en la dieta, así como la de vitamina C (aportada fundamentalmente por los cítricos y tomates) es satisfactoria, el zinc, el hierro y la vitamina D han disminuido, el resto de nutrientes permanece relativamente estable, salvo los beta-carotenos, que aumentan ⁵.

Del estudio sobre «Dieta y riesgo de enfermedades cardiovasculares en España» coordinado por el Hospital Universitario San Carlos de Madrid y el Ministerio de Sanidad y Consumo, presentado en Madrid en 1993 y del Documento de la Mesa Nacional para la C.I.N. se deducen las siguientes características definidas en la dieta media nacional. Globalmente el aporte calórico es un 17% más elevado que las recomendaciones dietéticas, con una excesiva ingesta de productos de origen animal, lo que condiciona un exceso de proteínas en la dieta. El consumo de calorías es mayor en el hombre que en la mujer, con una diferencia

próxima de 400 calorías; son Castilla y León junto con Canarias, las regiones españolas con mayor consumo energético ⁴.

El 50% de la grasa proviene de los alimentos animales y otro tanto de los vegetales, superando su consumo en un 82% las recomendaciones dietéticas; son Castilla-León, Norte, Andalucía y el Levante las zonas con mayor con-

TABLA 3
TENDENCIAS EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS (G/PC/DÍA)

	1964	1981	1991
CEREALES	436	272	239
Arroz	27	22	22
Bollería	6	7	13
Galletas	6	16	15
Pan blanco	368	206	138
Pan integral	-	-	24
LECHE Y DERIVADOS	228	381	375
Leche de vaca	199	336	300
Leche de vaca desnatada	-	-	31
Queso	4	12	16
Yogur	0.7	16	21
HUEVOS	32	45	35
AZÚCAR	39	37	29
ACEITES Y GRASAS	68	65	55
Aceite de oliva	53	42	33
Aceite de girasol	0.4	14	17
Mantequilla	1	1.2	0.9
Margarina	0.4	1.5	2
VERDURAS	451	398	318
Patatas	300	196	145
Tomates	51	49	40
Lechugas	9	33	24
Judías verdes	10	16	13
LEGUMINOSAS	41	24	20
FRUTAS	162	283	300
Cítricos	59	88	103
Plátanos	20	35	26
Manzanas	16	44	42
CARNE Y DERIVADOS	77	179	187
Pollo	14	59	58
Cerdo	6	32	29
Embutidos	16	33	39
Vacuno	20	31	32
Cordero	14	11	13
PESCADOS	63	72	76
Bonito	13	7	1
Boquerones	4	4	4
Lenguado	0.6	4	6
Merluza	4	3	3
Pescadilla	13	23	21
Sardinas	11	7	5
BEBIDAS ALCOHÓLICAS	145	170	113
Vino	130	117	70
Cerveza	5	43	38
BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS	46	98	97

Tomada de Moreiras O, Carvajal A Campo M. *Tendencias de los hábitos alimentarios y estado nutricional de España.*

TABLA 4
TENDENCIAS EN LA INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

	1964	1981	1991
Energía (kcal)	3008	2914	2634
Lípidos (g)	108	129	121
Hidratos de carbono (g)	423	333	294
Proteínas (g)	87	98	94
Calcio (mg)	620	882	849
Fibra dietética (g)	28	22	21
Hierro (mg)	17	15	14
Zinc (mg)	14	12	11
Vitamina C (mg)	121	133	126
Vitamina D (µg)	5	4	3.6
Vitamina A (µg)	597	986	1117

Tomada de Moreira O, Carvajal A, Campo M. *Tendencias de los hábitos alimentarios y estado nutricional en España.*

sumo de grasa. El déficit proporcional de carbohidratos se estima en un 12% y el de fibra alimentaria en un 12%. Castilla y León son las regiones con mayor consumo de carbohidratos, aunque sea deficitaria proporcionalmente en relación con el consumo de proteínas y grasas.

En la tabla 5 se refleja el consumo de los principales nutrientes en distintas zona geográficas de nuestro país. El consumo de proteínas es de 90,5 gr/día superando en un 71% las recomendaciones dietéticas. Un 62% de estas proteínas proviene de los animales, la distribución por

TABLA 5
CONSUMO DE LOS PRINCIPALES NUTRIENTES EN ESPAÑA

Zona geográfica	Energía (kcal)	Proteínas (g)	H. Carbono (g)	Fibra (g)	Grasa (g)	Colesterol (mg)
Media Nacional	2427	84	231	18	119	385
Noreste	2416	85	227	19	119	375
Levante	2413	82	241	18	114	356
Andalucía	2402	79	227	17	121	361
Centro sur	2315	83	215	17	115	386
Castilla León	2625	93	238	18	234	468
Noroeste	2536	86	253	19	119	408
Norte	2550	89	238	18	128	440
Canarias	2267	73	247	17	101	289

Tomada de Galardo Fernández MA. Manual de alimentación alimentaria para educadores.

regiones es más homogénea que en otros principios inmediatos.

El consumo de vitaminas A, B₁, B₂, es excesivamente elevado, así como la ingesta de calcio y hierro, mientras que el consumo de zinc es deficitario. El resto de vitaminas y sales minerales se puede considerar que están suficientemente cubiertas ⁴.

Podemos concluir que la tendencia en la alimentación en España en la década de los años 90 ha sido de ⁴:

- 1.—Disminución de la ingesta calórica.
- 2.—Disminución del consumo de huevos y legumbres a expensas de un mayor consumo de carnes y pescados.
- 3.—Disminuye el consumo de carne fresca dentro del aumento global de productos cárnicos.
- 4.—Ha disminuido el consumo de leche entera, que se

está sustituyendo por leches descremadas y semidescremadas.

- 5.—Aumento del consumo de mariscos, moluscos y crustáceos.
- 6.—Incremento del consumo de pastas alimentarias.
- 7.—Aumento del consumo de carnes y productos transformados, fundamentalmente salazones, embutidos, lomo y jamón.
- 8.—Aumento del consumo de conservas de pescado y mariscos.
- 9.—Aumento del consumo de productos y derivados lácteos del tipo de helados, cuajadas, natillas, etc.
- 10.—Disminución del consumo de patatas frescas y aumento del consumo de patatas transformadas (patatas fritas y otros aperitivos y derivados comercializados de la patata).

- 11.—Mayor implantación de los productos congelados.
- 12.—Aumento del consumo de frutas y vegetales.
- 13.—Aumento del consumo de platos precocinados.

Bibliografía

1. Aranceta J, Pérez C, Amela C, García R, Moreno E. Factores determinantes de los hábitos y preferencias alimentarias en la población adulta de la Comunidad de Madrid. Dirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Documento Técnico de Salud Pública n.º 23. Madrid; 1995.
2. Serra Majem LI, Ribas Barba L. Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en España. Dieta Mediterránea. En: Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones. Serra Majem LI, Aranceta Bartrina J, Mataix Verdú J. Barcelona: Ed. Masson; 1994. p. 303-310.
3. Briones E. España se acerca peligrosamente al norte. Salud para todos, n.º 41, septiembre; 1989; 4.
4. Ruiz Liso JM. Juntos podemos «Alimentación y Salud». Valladolid: Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad y Bienestar Social; 1994.
5. Moreiras O, Carvajal A, Campo M. Tendencias de los hábitos alimentarios y estado nutricional en España. Resultados de las Encuestas de Presupuestos Familiares (1964-1991). En: Documento de consenso. Guías alimentarias para la población Española. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Barcelona: Editorial SG; 1995. p. 105-117.
6. Gallardo Fernández MA. Manual de alimentación alimentaria para educadores. Madrid: Fundación Caja Madrid; 1992. p. 240-244.