

**I Congreso Español de Sociología de la Alimentación**

**Gijón (La Laboral), 28-29 de Mayo de 2009**

**Mesa I: Consumo Alimentario y Cambio Social**

**ESTUDIO CUANTITATIVO DEL CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA  
COMUNIDAD AUTÓNOMA DEL PAÍS VASCO**

Amaia de Ariño Otxoa. Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria – Elika. Granja  
Modelo s/n, 01192 Arkaute (Alava). E-mail: adearino@elika.net

**ABSTRACT**

La Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria - ELIKA ha realizado un estudio sobre los hábitos alimentarios en el País Vasco. El objetivo del estudio ha sido conocer de forma cuantitativa todos los alimentos que ingiere la población vasca, o lo que es lo mismo, cuántos gramos al día come cada persona de cada alimento.

Para elaborar el estudio, se realizaron durante un año completo (2006-2007) un total de 1.214 encuestas a la población adulta vasca, previo muestreo proporcional por cuotas de edad, sexo y provincia de residencia. Las personas encuestadas, divididas en cuatro franjas de edad, citaron, con la mayor precisión posible, todos los alimentos y bebidas ingeridas en las 24 horas anteriores a la encuesta, así como las características de su dieta.

El análisis de las encuestas ha permitido conocer cuál es la dieta media de la población adulta vasca, así como identificar variaciones en la dieta según la edad o el sexo de la población y según la época del año.

Igualmente, la comparación de los datos que arroja el estudio con estudios previos similares ha permitido conocer las transformaciones recientes en los hábitos alimentarios y las tendencias futuras hacia las que se dirige la alimentación vasca.

## **1.- INTRODUCCIÓN**

El análisis de riesgos es un proceso estructurado y sistemático que sirve para tomar decisiones en Seguridad Alimentaria. Este modelo se desglosa en tres fases distintas pero muy estrechamente relacionadas entre sí: la Evaluación de Riesgos (ER) o proceso científico que estima la probabilidad de que ocurra un riesgo; la Gestión de Riesgos (GR) que teniendo en cuenta los resultados de la ER analiza las alternativas y adopta las opciones de prevención y control del riesgo; y la Comunicación de Riesgos (CR) o intercambio interactivo de información y opiniones durante todo el proceso.

Para llevar a cabo la primera de las fases (la Evaluación de un Riesgo al que está sometida una población determinada debido al consumo de alimentos) es necesario, además de conocer el grado de contaminación del alimento en sí, contar con datos cuantitativos del consumo de dicho alimento. Si nuestro objetivo es conocer la exposición de una población determinada a un riesgo presente en los alimentos, es imprescindible conocer exactamente la ingesta de dicho alimento por la población en cuestión. Así mismo, con el objetivo de detectar posibles grupos de riesgo entre la población, es de especial interés contar con datos cuantitativos de consumo de determinados grupos de la población, franjas de edad, etc.

Durante los últimos años se han realizado muchos estudios sobre los hábitos nutricionales de la población, orientados con frecuencia hacia la dietética y la detección de los hábitos saludables. También se han llevado a cabo muchos estudios dirigidos a conocer el consumo de alimentos, aunque generalmente estos estudios se centran en las dietas en su conjunto o en grupos concretos de alimentos. Así mismo, anualmente se publican a nivel estatal los hábitos de consumo de la población, datos que provienen del gasto en alimentación y no del consumo en sí.

La realización de este estudio se ha planteado con el objetivo de conocer la composición cuantitativa de los alimentos consumidos por la población vasca para poder evaluar los riesgos a los que está sometida como consecuencia del consumo de dichos alimentos, y así poder minimizarlos. Por eso, el estudio se ha centrado en cada alimento de forma individual.

De cualquier forma, el análisis de toda la información resultante del estudio que se presenta ha permitido conocer la dieta media vasca en su conjunto, las variaciones según grupos de edad y sexo y según la época del año. Igualmente, el análisis de los datos y su comparación con estudios anteriores nos ha permitido conocer las tendencias de la dieta media vasca.

## **2.- METODOLOGÍA**

La metodología llevada a cabo en este estudio ha sido la “encuesta de recuerdo de 24 horas”, cuyo objetivo es el conocer el consumo diario de alimentos y bebidas consumidas en las últimas 24 horas. A la persona encuestada se le pide que cite con la mayor precisión posible todos los alimentos y bebidas consumidas el día anterior, comenzando con el desayuno y continuando hasta completar el recuerdo de la dieta del día entero. Así mismo se le pide que tenga también en cuenta todos los alimentos y bebidas consumidas entre horas.

Las personas encuestadas citan en primer lugar el menú consumido y luego detallan el tipo de alimento, los ingredientes en su caso, la cantidad de la ración, el método de preparación culinario y las salsas o aderezos de acompañamiento. Debe tenerse en cuenta que a la hora de contabilizar el consumo de los diferentes alimentos, se ha tenido en cuenta la cantidad de cada ingrediente que interviene en la preparación de la receta, incluida el agua utilizada para el cocinado de cada uno de los alimentos. En el caso de los zumos de frutas, por ejemplo, cuando estos eran elaborados a partir de fruta natural, se ha tomado como referencia el peso total de la fruta, sumándose este consumo al consumo total de cada fruta.

Para ello, previamente se elaboró una tabla de conversión que relacionaba el tamaño de las raciones con el contenido en peso de los alimentos.

Las encuestas han sido realizadas telefónicamente por encuestadores profesionales a personas mayores de 18 años y residentes en la Comunidad Autónoma del País Vasco. Se han realizado un total de 1.214 encuestas, realizándose un muestreo proporcional por cuotas de edad, sexo y provincia de residencia. El error muestral ha sido de  $\pm 2,8$  para un nivel de confianza del 95%.

En cuanto a los grupos de edad, se ha separado a la población adulta en las cuatro fracciones siguientes: de 18 a 29 años, de 30 a 44 años, de 45 a 64 años y de 65 o más años.

Además de estas variables, se han tenido en cuenta otras características de la población potencialmente influyentes en los hábitos alimentarios como situaciones diferenciales en las mujeres (embarazo o lactancia) o realización de algún tipo de dieta.

El trabajo de campo se llevó a cabo durante un año completo, comenzando en abril de 2006 y finalizando en marzo de 2007, tomando como referencia una semana al mes. En concreto, las semanas seleccionadas fueron las siguientes: del 17 al 23 de abril, del 15 al 21 de mayo, del 29 de mayo al 4 de junio, del 3 al 9 de julio, del 28 al 3 de septiembre, del 11 al 17 de septiembre, del 2 al 8 de octubre, del 6 al 12 de noviembre, del 16 al 22 de diciembre de 2006, y del 22 al 28 de enero, del 5 al 10 de febrero y del 24 al 30 de marzo de 2007.

Así mismo, se tuvo en cuenta el día de la semana en el que se efectuó la encuesta, si era festivo y/o si la alimentación había sido similar a la de otros días. Esto nos aporta información sobre los alimentos que se suelen ingerir en situaciones especiales o festividades.

### **3.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **3.1.- Formas de consumo**

El consumo medio de alimentos por la población vasca es de entre 13 y 14 productos por persona y día, de los cuales un 38,9% se clasifican como productos líquidos o “bebida” y el resto (60,4%) como alimentos sólidos o “comida”.

En relación a la hora en la que se realiza el consumo de alimentos, se observa que entre las 14:00 y las 15:00 horas y entre las 21:00 y 22:00 horas son las franjas horarias en las que se realiza un mayor consumo de alimentos. Así, entre las 00:00 y las 12:30 de la mañana se efectúa una cuarta parte de las raciones realizadas a lo largo del día y desde las 12:30 a las 14:30 se realiza otra cuarta parte, por lo que para las 14:30 horas de media se han consumido

la mitad de los alimentos a ingerir en un día. En cuanto al resto de los alimentos, se consume entre las 14:30 y las 20:30 otro cuarto y desde las 20:30 a las 24:00 el cuarto restante, hasta completar la dieta del día.

Atendiendo al lugar en el que se realiza la ingesta de los alimentos, se observa que la mayoría de las raciones se consumen en el hogar. El 86,4% las ingestas se realizan en los hogares, mientras que el 12,5% de los alimentos se consumen en cafeterías, restaurantes y comedores. A medida que aumenta la edad de los consumidores, el consumo en el hogar aumenta, de manera que entre las personas de mayor edad el 94% de las ingestas se producen en el hogar. En el caso de las bebidas, el consumo fuera del hogar aumenta hasta el 18,1%.

No obstante, teniendo en cuenta las franjas horarias en las que se ingieren los alimentos, se observa una mayor tendencia al consumo fuera del hogar por la mañana, antes de las 12:30, y por la tarde, entre las 14:30 y las 20:30, lo que se denomina “entre horas”. En las últimas horas del día se observa que se realiza un mayor uso del hogar para llevar a cabo el consumo de alimentos.

En cuanto a las formas de cocinado habituales de los alimentos, se puede observar que en el 67% de los casos los productos ingeridos no llevan ningún tipo de tratamiento culinario sino que se consumen del mismo modo que se adquieren. En el caso de las bebidas, esto ocurre en mayor medida, siendo su consumo principalmente en frío y prácticamente el único tratamiento al que son sometidas es el calentamiento. El resto de usos sobre las bebidas se debe a la utilización de las mismas para el cocinado de distintos platos.

En relación a la comida, el formato de cocinado más habitual, después de la no transformación del producto, es la fritura. El 13,1% de los alimentos que se consumen se procesan fritos en aceite (rebozado, empanado o rehogado). Por otro lado, el cocinado al horno, plancha o parrilla supone el 7,8% de los casos, mientras que en el 7,2% el tratamiento culinario utilizado es el cocido. El guisado o estofado, en cambio, únicamente se lleva a cabo en el 3% de los casos. El calentamiento es el tratamiento menos utilizado, solo en un 1,5% de los casos, utilizándose para este fin el microondas en el 51,3% de las ocasiones.

Al preguntar a los encuestados por situaciones especiales que pudieran condicionar los hábitos alimentarios, casi un tercio de ellos (31%) afirma realizar algún tipo de dieta. Las

dietas más habituales son la reducción y/o supresión de sal, grasas o azúcar y las dietas bajas en calorías o de adelgazamiento. El 1,1% de los encuestados se considera vegetariano.

En relación a los alimentos dietéticos o especiales, el 8,1% del total de alimentos ingeridos pertenece a este grupo. Este tipo de alimentos son consumidos en mayor medida por las mujeres, colectivo que los consume en un 10,8% frente al 5,2% de los hombres que los ingieren, y por las personas de mayor edad. Independientemente del sexo y de la edad, las personas que realizan algún tipo de dieta consumen mayor cantidad de este tipo de productos. Aún así, el 6,4% de los encuestados que afirman no seguir ningún tipo de dieta especial consumen este tipo de productos.

Dentro de los productos dietéticos o especiales ingeridos por la población vasca, los más habituales en consumo son aquellos denominados "sin" (sin sal, sin gluten, sin colesterol, etc.), "con" (con bifidus, con omega 3, etc) o productos bajos en calorías "light".

Por otro lado, apenas se percibe el consumo de productos sustitutivos de la comida entre los encuestados.

### **3.2.- Consumo de alimentos**

En la **Tabla 1** se muestran los resultados obtenidos en este estudio para el consumo cuantitativo (en gramos/día) de los diferentes grupos de alimentos por la población adulta vasca. Igualmente, en la **Tabla 1** se reflejan las raciones diarias de cada grupo de alimentos y el porcentaje de la dieta que representan.

Según se observa en la **Tabla 1**, más de la mitad de los alimentos que constituyen la dieta vasca pertenecen al grupo de frutas (20,9%), lácteos (18,8%) y verduras y hortalizas (12,7). En menor medida, se ingieren cereales (9,8%), carnes (8%), pescados (4,7%), patatas (3,9%), huevos (2,5%) y legumbres y frutos secos (1,6%). Otros grupos de alimentos, utilizados generalmente como acompañantes de los anteriores, son aceites y grasas (1,7%), azúcares y dulces (1,3%) y condimentos y especias (0,7%). Por último, el consumo de bebidas supone el

13,2%, sin tener en cuenta el consumo de agua, que es de 831 gramos/día. Las bebidas alcohólicas suponen el 4,7% y las no alcohólicas el 8,5% de la dieta.

**Tabla 1:** Cantidad y raciones consumidas de cada grupo de alimentos por la población adulta vasca

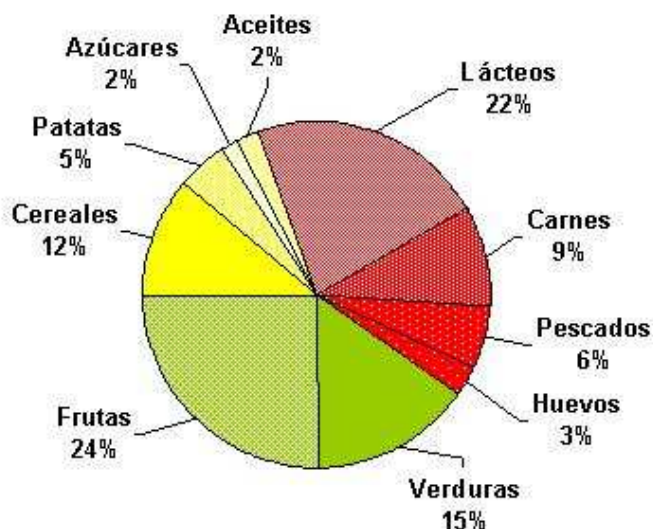
<b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>Raciones/día</b>	<b>gr/día</b>	<b>%</b>
Frutas	3,21	358,77	20,9%
Leche y derivados	2,65	323,06	18,8%
Verduras y hortalizas	3,84	218,04	12,7%
Cereales y derivados	3,53	168,30	9,8%
Carnes y derivados	1,53	136,88	8,0%
Pescados y derivados	0,83	81,21	4,7%
Patatas	0,60	67,09	3,9%
Huevos	0,66	42,32	2,5%
Aceites y grasas	2,67	29,89	1,7%
Legumbres y frutos secos	0,34	28,01	1,6%
Azúcares y dulces	2,28	21,78	1,3%
Condimentos y especias	3,42	12,30	0,7%
Bebidas alcohólicas	0,64	81,32	4,7%
Bebidas no alcohólicas*	3,73	146,42	8,5%
<b>TOTAL</b>	<b>13-14 prod</b>	<b>1.715,39</b>	<b>100,0%</b>

En el Anexo se muestra el desglose del consumo de alimentos de cada uno de los grupos detallados anteriormente.

### **3.3.- La dieta media vasca**

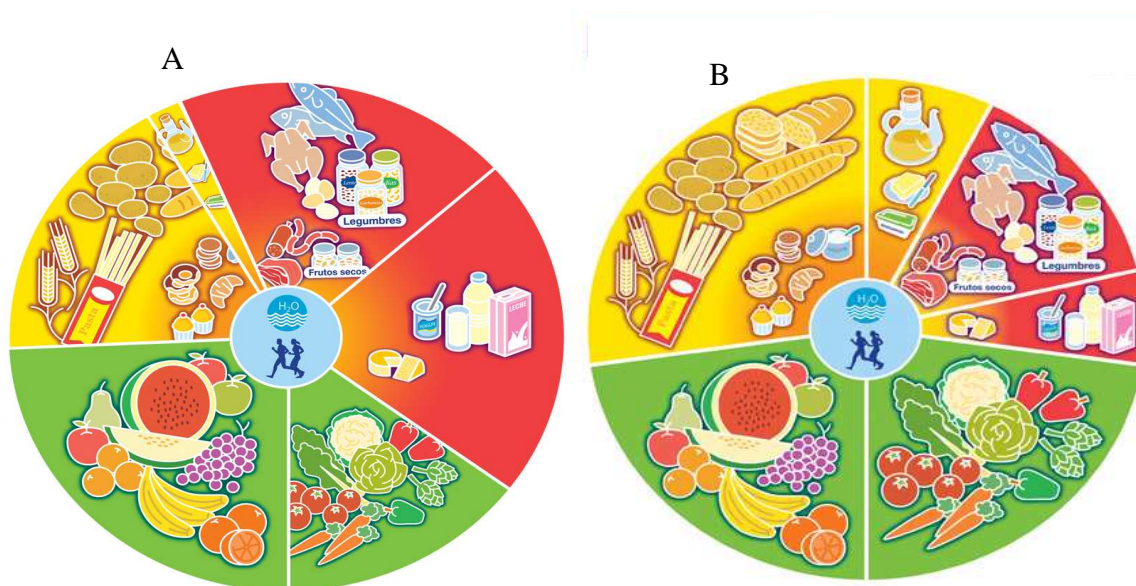
La dieta media de la población adulta vasca se puede obtener a partir de la suma de los diferentes grupos de alimentos descritos en el apartado anterior, según se refleja en la Tabla 1. En la siguiente **Figura 1** se representan estos valores, obteniéndose la composición media de la dieta vasca, según los resultados obtenidos en el presente estudio.

**Figura 1:** Composición de la dieta media vasca



Si realizamos un análisis comparativo de los resultados obtenidos en este estudio con las recomendaciones de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA, 2007), podemos observar que la ingesta de alimentos proteicos (lácteos, carne, pescado y huevos) supera las recomendaciones y la ingesta de alimentos energéticos (cereales, patatas y aceite de oliva) y de verduras y hortalizas es inferior al consumo recomendado, como puede observarse en la **Figura 2**.

**Figura 2:** Análisis comparativo entre la dieta vasca (A) y las recomendaciones dietéticas de la SEDCA (B)



### La dieta según la edad:

En términos generales, se observa que la cantidad de alimentos ingeridos aumenta según aumenta la edad de la población, hasta los 65 años, edad en la que disminuye hasta un 27% el consumo cuantitativo de alimentos. Por el contrario, la cantidad de agua ingerida es mayor según disminuye la edad de la población.

Así mismo, según se avanza en la edad de la población, desde los 18 hasta los 65 años, aumenta el consumo de frutas, verduras, pescado, aceites y grasas y bebidas alcohólicas. Por el contrario, el consumo de lácteos, cereales, carnes, huevos, azúcares y bebidas no alcohólicas disminuye según se avanza en la edad de la población.

A partir de los 65 años, se observa que la tipología de alimentos es muy diferente a los del grupo anterior en edad, de 45 a 65 años. Así, a partir de los 65 años, el consumo de lácteos, de verduras y hortalizas y de pescado aumenta, disminuyendo notablemente el consumo de frutas y de bebidas, tanto alcohólicas como no alcohólicas.

Teniendo en cuenta las variaciones en la dieta de los cuatro grupos de edad estudiados (de 18 a 29 años, de 30 a 44 años, de 45 a 65 años y mayores de 65 años), se observa que:

- ✓ La población más joven, de 18 a 29 años, el principal grupo de alimentos que ingiere es la leche y derivados lácteos, seguido de las frutas, cereales, carnes y verduras. Teniendo en cuenta la tipología de productos que consume la población más joven, destacan los yogures y postres lácteos, las pastas alimenticias, galletas y cereales de desayuno, las verduras de consumo en crudo como tomate y lechuga, la carne de cerdo y embutidos, el pescado azul, las patatas fritas tipo aperitivo, las pipas de girasol, el cacao en polvo y el chocolate, y como bebidas los refrescos, zumos envasados y la cerveza.
- ✓ La dieta de los dos grupos intermedios de edad, de 30 a 44 años y de 45 a 65 años, es muy similar, siendo el principal grupo de la dieta las frutas, seguido de los lácteos, verduras, cereales y carnes. Según la tipología de producto, se observa un mayor consumo de leche

líquida, tanto desnatada como semidesnatada, de verduras y patatas cocidas, de carne de vacuno, ovino y conejo, de pescado blanco como merluza, bacalao, lenguado o rape, de mermelada y miel, y como bebidas de café, vino y sidra.

- ✓ La población mayor de 65 años, el principal grupo de alimentos que ingiere es la leche y derivados lácteos, seguido por las verduras, frutas, cereales y carnes. En cuanto a la tipología de productos ingeridos, destaca la leche líquida, las verduras cocidas como puerros y vainas, los pescados blancos como merluza y gallo, y en general una menor cantidad de sal en las comidas. Así mismo, se observa un menor consumo de café y de bebidas alcohólicas.

#### La dieta según el sexo:

Según el estudio realizado, se observan grandes variaciones entre la dieta de la población masculina y la de la población femenina.

En cuanto a cantidad de alimento ingerido, los hombres consumen un 12% más de alimentos que las mujeres. Según la tipología de alimentos, también se aprecian variaciones importantes entre ambas dietas. Así, mientras que las mujeres realizan un consumo de frutas, lácteos y verduras mayor que el de los hombres, éstos realizan un consumo de cereales, carnes, legumbres y bebidas, tanto alcohólicas como no alcohólicas, mayor que el de las mujeres.

Teniendo en cuenta la tipología de producto ingerido, los hombres realizan un consumo superior de leche entera, pan, arroz, pasta y bollería, salchichas, chorizo y carne de cerdo, pescado azul, patatas, huevos, alubias, azúcar, chocolate, cacao en polvo, refrescos y cerveza. En términos generales, la dieta que realizan los hombres se asemeja a la dieta que realiza la población más joven.

Sin embargo, las mujeres realizan un consumo mayor de leche desnatada, carne de vacuno, pollo, jamón cocido, pescado blanco, mermelada, miel, vinagre, mayonesa, café y agua, asemejándose esta dieta más a la que realiza la población de 45 a 65 años.

Por otro lado, entre la población estudiada, se observa que los que realizan algún tipo de dieta presentan un mayor consumo de fruta y verdura, de carne de pollo y de pescado, así como de infusiones. Del mismo modo, se observa una disminución en el consumo de cereales y de patatas.

#### La dieta según la época del año:

A nivel cuantitativo no se observan grandes diferencias entre las dietas de las diferentes épocas del año, excepto en el caso de las legumbres, que durante el invierno se ve duplicado su consumo. Sin embargo, teniendo en cuenta la tipología de producto, se observan grandes diferencias, marcadas fundamentalmente por el carácter estacional de ciertos productos.

- ✓ Durante la primavera, se ve aumentado el consumo de frutas y verduras de la época, como las fresas, tomates, pimientos y lechuga. Como consecuencia del aumento del consumo de ensaladas, también se aumenta el consumo de aceite, vinagre y mayonesa. Así mismo, se consume más arroz, patatas, carne de pollo, cerdo, ovino y salchichas, y sobre todo, mayor cantidad de pescado azul, como atún, anchoas, chicharro y bonito. En cuanto a las bebidas, se consumen más zumos, café y cerveza, aunque las bebidas alcohólicas se consumen en menor medida que otras épocas del año.
- ✓ Durante el verano también se observa un mayor consumo de las frutas y verduras de la época, como melón, melocotón, nectarina y judías verdes. Al igual que en primavera, el consumo de ensaladas y de pescado azul es superior al de otras épocas del año. El consumo de azúcares, en cambio, disminuye un 26% durante el verano. En cuanto a las bebidas, el consumo de refrescos y de café aumenta notablemente.

- ✓ La dieta del otoño es muy diferente a la dieta de primavera y verano, consumiéndose menos verduras, patatas y zumo y más productos lácteos, legumbres y pescado blanco. Las frutas y verduras consumidas en esta época son manzanas, peras, calabacines y zanahorias. En cuanto a la bebida, el consumo de vino aumenta notablemente durante esta época.
- ✓ Durante el invierno, la dieta que se realiza es muy similar a la del otoño, siendo las frutas y verduras de esta época las naranjas, mandarinas, puerros, acelgas y zanahorias. El consumo de alubias, chorizo, nueces, pipas de girasol, pescado blanco, langostinos, gambas, postres lácteos y yogures también aumenta durante esta época.

### **3.4.- Tendencias de la dieta:**

El análisis de los datos obtenidos en este estudio y su comparación con estudios similares realizados anteriormente nos ayudan a observar las tendencias hacia las que se dirige la dieta vasca.

En consecuencia, podemos observar que el consumo de productos lácteos va en aumento, sobre todo debido al incremento del consumo de derivados lácteos, básicamente yogures y postres lácteos, en detrimento del consumo de leche líquida.

En el caso de la verdura, se observa que cada vez se consume más de forma cruda, en ensaladas, como denota el aumento en el consumo de tomate y lechuga. Sin embargo, el consumo de verdura cocida es cada vez menor.

Por otro lado, mientras que el consumo de pan se mantiene constante en los últimos años, la ingesta de cereales está aumentando notablemente, sobre todo el consumo de cereales de desayuno, galletas, pastas alimenticias y bollería.

Respecto al consumo de carne, se observa que cada vez se consume menos carne de vacuno, ovino y conejo, aumentando el consumo de carne de cerdo y de embutidos. Por el contrario, la

ingesta global de pescado se mantiene, aunque cada vez se consume más pescado azul y menos pescado blanco.

Por último, en cuanto a las bebidas se refiere, el consumo de cerveza, refrescos y zumos es también cada vez mayor. Sin embargo, el consumo de vino está sufriendo una disminución durante los últimos años.

#### **4.- CONCLUSIONES**

A continuación se resumen las principales conclusiones que se han podido obtener del estudio cuantitativo del consumo de alimentos en la Comunidad Autónoma del País Vasco.

En relación a las **formas de consumo** de los alimentos, del estudio se desprende que en el País Vasco:

- ✓ Se consumen de media entre 13 y 14 productos por persona y día, de los cuales un 38,9% son bebidas.
- ✓ El 86,4% de los alimentos se consumen en el hogar, mientras que un 12,5% se ingiere en cafeterías, restaurantes y comedores.
- ✓ El 67,4% de los productos ingeridos se consume sin transformación, es decir, no recibe ningún tratamiento culinario.
- ✓ El 31% de la población realiza algún tipo de dieta, principalmente dietas bajas en sal, grasas, azúcares o calorías.
- ✓ El 8,1% de los alimentos ingeridos son considerados dietéticos o especiales, esto es, productos “sin” (sal, colesterol, gluten), “con” (bifidus, omega 3, etc.) o productos bajos en calorías “light”.

Respecto al **consumo** de los diferentes **grupos de alimentos**, se concluye que:

- ✓ Más de la mitad de los alimentos que constituyen la dieta vasca pertenecen al grupo de frutas (20,9%), lácteos (18,8%) y verduras y hortalizas (12,7).
- ✓ Los cereales (9,8%), carnes (8%), pescados (4,7%), patatas (3,9%), huevos (2,5%) y legumbres y frutos secos (1,6%) se ingieren en menor medida.
- ✓ Los aceites y grasas (1,7%), azúcares y dulces (1,3%) y condimentos y especias (0,7%) tienen un consumo menor, ya que generalmente son utilizados como acompañantes de todos los anteriores.
- ✓ Por último, el consumo de bebidas supone el 13,2%, sin tener en cuenta el consumo de agua, que es de 831 gramos. Las bebidas alcohólicas suponen el 4,7% y las no alcohólicas el 8,5% de la dieta.
- ✓ Comparando la dieta obtenida en este estudio con las recomendaciones de dieta variada y equilibrada, se observa que la ingesta de alimentos proteicos (lácteos, carne, pescado y huevos) supera las recomendaciones y la ingesta de alimentos energéticos (cereales, patatas y aceite de oliva) y de verduras y hortalizas es inferior al consumo recomendado.

Atendiendo a las **variaciones de la dieta según edad y sexo**, el estudio arroja las siguientes conclusiones:

- ✓ En la población más joven se da un consumo mayor de lácteos (yogures y postres lácteos), cereales (pasta, galletas, cereales de desayuno, bollería), carne, huevos y azúcares y dulces.
- ✓ Según se avanza en la edad de la población, aumenta el consumo de frutas, verduras (sobre todo de verduras cocidas) y pescado blanco.
- ✓ La población masculina presenta un consumo mayor de cereales (pan, pasta, arroz y bollería), carnes, legumbres y pescado azul.

- ✓ La población femenina realiza una ingesta mayor de frutas, verduras y leche y derivados lácteos.

En cuanto a las **variaciones de la dieta según la época del año**, aunque a nivel cuantitativo no se observan variaciones importantes en los diferentes grupos, a nivel cualitativo hay varios grupos de alimentos en los que se observan variaciones destacables:

- ✓ Frutas: en otoño e invierno predominan las manzanas, peras y naranjas, durante la primavera las fresas y durante el verano el melón, los melocotones y las nectarinas.
- ✓ Verduras: durante el otoño e invierno es mayor el consumo de verdura cocida, como puerros, acelgas, calabacines y zanahoría. Durante la primavera y el verano, predomina el consumo de pimientos y de ensaladas, principalmente de lechuga y tomate. Por este motivo, durante esta época se ve también aumentado el consumo de aceite de oliva.
- ✓ Pescado: durante la primavera y el verano aumenta el consumo de pescado azul, como atún, anchoas, chicharro y bonito. Durante el otoño e invierno, en cambio, el consumo de pescado blanco es mayor.
- ✓ Legumbres: las legumbres se consumen principalmente en otoño e invierno, sobre todo las alubias. Como consecuencia, el consumo de chorizo también se ve aumentado durante esta época.
- ✓ Bebidas: durante el otoño e invierno, el consumo de vino es mayor, mientras que durante la primavera y el verano aumenta la ingesta de cerveza y refrescos. Así mismo, la sidra se consume principalmente durante el invierno.

Por último, el análisis de todos los datos obtenidos en este estudio nos ayudan a observar las **tendencias de la dieta vasca**, que se resumen a continuación:

- ✓ El consumo de lácteos va en aumento, sobre todo debido al aumento del consumo de derivados lácteos, básicamente yogures y postres lácteos, en detrimento del consumo de leche líquida.
- ✓ La verdura cruda cada vez se consume más, sobre todo tomate y lechuga. Sin embargo, el consumo de verdura cocida es cada vez menor.
- ✓ Mientras que el consumo de pan se mantiene, la ingesta de cereales va en aumento, sobre todo el consumo de cereales de desayuno, galletas, pastas alimenticias y bollería.
- ✓ El consumo de carne de vacuno, ovino y conejo es cada vez menor, aumentando el consumo de carne de cerdo y de embutidos.
- ✓ Aunque la ingesta de pescado se mantiene, cada vez se consume más pescado azul en detrimento del consumo de pescado blanco.
- ✓ El consumo de cerveza, refrescos y zumos es también cada vez mayor, disminuyendo el consumo de vino.

## 5.- ANEXO:

Tabla 1: Consumo cuantitativo de los diferentes alimentos (g/día) de la población adulta vasca

<b>FRUTAS</b>	<b>g/día</b>
naranja en zumo	69,80
naranja	68,31
manzana	65,94
plátano	27,50
pera	24,19
melocotón	17,05
mandarina	14,38
melón	13,55
kiwi	12,27
nectarina/briñón	5,90
limón	4,43
fresa	4,27
uva	4,18
piña	4,13
pomelo	3,71
sandía	3,54
cereza	3,51
ciruela	3,40
aceitunas/encurtidos	2,01
higo	1,48
aguacate	1,38
albaricoque	1,13
caqui	0,93
granada	0,93
otras frutas	0,85
<b>TOTAL</b>	<b>358,77</b>

<b>LECHE Y DERIVADOS</b>	<b>g/día</b>
<b>LECHE</b>	<b>207,79</b>
vaca entera	79,09
vaca desnatada	65,19
vaca semidesnata	61,97
leche en polvo	0,22
otras leches	1,32
<b>DERIVADOS LÁCTEOS</b>	<b>115,27</b>
postres lácteos	50,85
yogur	41,12
queso	13,62

helados	3,46
mantequilla	3,10
cuajada	2,59
nata	0,53
<b>TOTAL</b>	<b>323,06</b>

<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>g/día</b>
tomate	46,92
cebolla	23,27
pimiento	21,74
zanahoria	21,25
lechuga	16,35
judia/vaina	15,76
puerro	10,46
setas y champiñones	5,02
acelga	4,74
calabacín	4,67
coliflor	4,65
espárrago	4,24
calabaza	4,03
ajo	4,02
alcachofa	2,83
pepino	2,22
espinaca	2,16
endivias	2,10
cebolletas	2,01
otras lechugas	1,61
berza	1,43
brócoli	1,06
otras verduras	3,46
tomate frito	12,04
<b>TOTAL</b>	<b>218,04</b>

<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>	<b>g/día</b>
<b>PAN</b>	<b>96,17</b>
Pan blanco	81,62
pan integral	4,43
pan de molde	6,02
pan tostado	2,62
otros panes	1,48
<b>CEREALES</b>	<b>72,13</b>
pastas alimenticias	15,18
arroz	11,18
harina	3,60
otros cereales	1,68
galletas	11,26
reposteria	10,59

bollería	5,10
cereales de desayuno/barritas	5,36
leches (soja, arroz)	5,54
masas (pizza, empanadillas)	2,64
<b>TOTAL</b>	<b>168,30</b>

<b>CARNES Y DERIVADOS</b>	<b>g/día</b>
<b>CARNE ROJA</b>	<b>68,61</b>
vacuno	49,11
cerdo	13,40
ovino	3,38
conejo	2,72
<b>CARNE BLANCA</b>	<b>34,24</b>
pollo	30,20
pollo de corral	0,60
pavo	2,89
pato	0,41
codorniz/perdíz	0,14
<b>DERIVADOS CARNICOS</b>	<b>34,03</b>
chorizo	10,87
jamón serrano	6,96
jamón cocido	5,89
bacon	1,16
mortadela	1,02
salchichón/fuet	1,00
chistorra	0,85
otros embutidos	1,39
patés, foie gras	0,45
salchichas	3,41
morcilla	1,03
<b>TOTAL</b>	<b>136,88</b>

<b>PATATAS</b>	<b>g/día</b>
patatas frescas	65,57
patatas fritas (aperitivo)	1,52
<b>TOTAL</b>	<b>67,09</b>

<b>LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS</b>	<b>g/día</b>
<b>LEGUMBRES</b>	<b>22,81</b>
lentejas	9,20
alubias	5,17
garbanzos	3,68
guisantes	3,79
haba	0,90
soja seca	0,07
<b>FRUTOS SECOS</b>	<b>5,20</b>
nuez	2,74

pipas girasol	0,76
castaña	0,49
cacahuete	0,32
otros frutos secos	0,89
<b>TOTAL</b>	<b>28,01</b>

<b>PESCADOS Y DERIVADOS</b>	<b>g/día</b>
<b>PESCADO BLANCO</b>	<b>40,46</b>
merluza	19,41
bacalao	5,88
gallo	4,01
lubina	1,76
rape	1,73
lenguado	1,57
carioca	0,84
dorada	0,77
halibut	0,64
locha	0,57
congrío	0,54
trucha	0,43
perca	0,42
otros pescados blancos	1,89
<b>PESCADO AZUL</b>	<b>25,95</b>
bonito	7,17
atún	6,98
anchoa	3,49
chicharro	1,93
sardina	1,75
salmón	1,70
salmonete	1,13
cabracho	0,62
verdel	0,40
otros pescados azules	0,78
<b>MARISCOS Y CRUSTACEOS</b>	<b>13,59</b>
calamar	4,09
langostino/gamba	3,69
almeja	1,51
mejillón	1,33
sepia	0,66
pulpo	0,57
otros crustáceos	1,74
<b>TRANSFORMADOS</b>	<b>1,21</b>
surimi/txaka	0,99
gulas	0,22
<b>TOTAL</b>	<b>81,21</b>

<b>HUEVOS</b>	<b>g/día</b>
huevos de gallina	40,48
huevos de gallina caseros	1,71
huevos de codorniz	0,13
<b>TOTAL</b>	<b>42,32</b>

<b>ACEITES Y GRASAS</b>	<b>g/día</b>
aceite de oliva	27,32
aceite de girasol	1,22
otros aceites	0,26
margarina	0,74
tocino	0,35
<b>TOTAL</b>	<b>29,89</b>

<b>AZUCARES Y DULCES</b>	<b>g/día</b>
azucar	6,83
edulcorantes	0,85
chocolate	3,35
cacao en polvo	3,87
miel	1,89
mermelada	4,30
otros dulces	0,69
<b>TOTAL</b>	<b>21,78</b>

<b>CONDIMENTOS Y ESPECIAS</b>	<b>g/día</b>
sal	5,16
especias	0,82
vinagre	2,32
mayonesa	2,21
otras salsas	1,79
<b>TOTAL</b>	<b>12,30</b>

<b>BEBIDAS ALCOHÓLICAS</b>	<b>g/día</b>
vino	39,87
cerveza	31,53
sidra	6,75
licores	3,17
<b>TOTAL</b>	<b>81,32</b>

<b>BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS</b>	<b>g/día</b>
agua	830,95
gaseosas y refrescos	64,61
zumos	25,10
cerveza sin alcohol	1,90
cafe	52,30
te	0,63
infusiones	0,88

caldos y sopas	1,00
<b>TOTAL</b>	<b>976,37</b>