

# LA DIETA MEDITERRANEA EN ESPAÑA

■ JESUS VOZMEDIANO Y MERCEDES SOLER



**S**e escribe poco mientras que se habla profusamente de la dieta mediterránea como alimentación tradicional de los pueblos de la cuenca del Mediterráneo, apoyada básicamente en productos cosechados en la zona.

Se juzga por todos como punto de partida eficaz para alcanzar una alimentación apropiada, capaz de mejorar el bienestar físico, entendido como estado que proporciona alegría de vivir, placer, satisfacción y tranquilidad.

El Mediterráneo ha asegurado a lo largo de la historia un floreciente comercio entre los distintos pueblos ribereños además de constituir un elemento

básico para la transferencia de tradiciones y costumbres. La influencia de pueblos como fenicios, cartagineses, diversas civilizaciones de la zona oriental y meridional del Asia y muy particularmente griegos y romanos, han contribuido a generar en cada país y con su propia personalidad una cultura alimentaria basada en elementos comunes, que se ha mantenido hasta hace relativamente poco tiempo, más aislada en determinadas zonas, en especial Creta entre las insulares, que para muchos ha sido considerada como paradigma de la dieta mediterránea.

Además, todos estos territorios han sufrido, a lo largo de los siglos, invasio-

nes que han generado una mayor o menor convivencia con pueblos del Norte y del Este, portadores de sus propias costumbres y tradiciones. Tampoco podemos olvidar en este año tan especial en que se conmemora el V Centenario del Descubrimiento, los alimentos introducidos en Europa que, como el caso de tomate, patata, alubias y maíz, por no citar más que algunos ejemplos, representaron una aportación fundamental a la alimentación.

Con estos antecedentes nos encontramos a las puertas del mercado único europeo, con libre circulación, entre otros bienes y servicios, de los alimentos, lo que, lógicamente, va a someter a



prueba el arraigo de las costumbres gastronómicas y culinarias de pueblos de hábitos alimentarios muy diferentes. Por ello, parece un buen ejercicio, en este momento, estimar la presencia de los productos que componen la dieta mediterránea en nuestra alimentación y analizar las diferencias actuales entre Comunidades Autónomas.

### RASGOS BASICOS DE LA DIETA ESPAÑOLA

El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación lleva cinco años realizando el seguimiento en la alimentación española, mediante el Panel de Consumo Alimentario. Este estudio aporta un valioso conocimiento de los principales criterios que caracterizan los hábitos alimentarios, de las variaciones que se introducen y de las tendencias esperadas en los próximos años.

La situación actual se enmarca todavía en la evolución iniciada alrededor de la década de los sesenta, periodo en el que se han ido produciendo grandes cambios en las formas de vida de la población y en el desarrollo económico. Estos factores han contribuido a modificar los hábitos de la alimentación, que está íntimamente ligada a la composición de la población y de sus formas de vida.

En esta línea, desde los años sesenta se han generado importantes corrientes migratorias del campo a las ciudades, un fuerte desarrollo de los medios de transporte y de comunicación social, se han difundido nuevas técnicas de producción y de conservación de los alimentos (con la consiguiente ampliación de posibilidades de consumo) y, sobre todo, la incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar, que provoca modificaciones sustanciales en los hábitos alimentarios de muchas familias. En esta evolución también ha influido la mayor distancia al lugar de trabajo o a los centros escolares, que hace que se incremente el número de comidas realizadas fuera del hogar.

Igualmente, ha sido notable la variación de la composición de la familia,

que disminuye progresivamente su tamaño (en España es ahora de 3,4 miembros/hogar), así como el incremento del número de hogares con una o dos personas (11% y 21% del total respectivamente). Este tipo de hogares tiene unas pautas de consumo totalmente diferentes, ligadas a apetencias personales y no solo a razones económicas.

En cuanto a la estructura del gasto familiar, se ha pasado de una etapa en la que el español medio destinaba a su alimentación en torno al 50% de sus ingresos, a una situación en la que se dedica a ese fin un 26%.

Como valoración de este proceso, cabe concluir que la alimentación media española puede considerarse co-

rrecta, y en general, satisface ampliamente las necesidades nutricionales.

De tal forma, en nuestro país siguen conservandose buena parte de las cualidades propias de la dieta mediterránea, entre las que cabría incluir a las siguientes:

- Un consumo importante de pan, arroz, derivados de cereales y legumbres secas.
- Gran consumo de aceite de oliva y de semillas vegetales, con gran riqueza de ácidos grasos esenciales, que constituyen el 90% de las grasas para cocinar.
- Importante utilización de frutas y hortalizas, alimentos ricos en fibra alimentaria, vitaminas y sales minerales.







Perspectiva de futuro.

Los importantes logros obtenidos hasta ahora nos refinan en nuestras intenciones: Conservar siempre la perspectiva de futuro. Por eso nuestro punto de mira siempre va más allá de los éxitos presentes. Porque los retos que han de venir son precisamente los que nos mantienen alerta y los que nos hacen ser cada día más exigentes con nosotros mismos.

Alfonso García Santacruz  
Presidente





vida y calidad alimentaria, debido a una fuerte presión comercial y publicitaria de "nuevos" modos de alimentación, que cambia tendencias difíciles de invertir de forma natural.

## PRODUCTOS INTEGRANTES DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Parece necesario introducir una referencia de base y agrupar los alimentos por grupos de nutrientes específicos. En cualquier caso, conviene insistir que, al hablar de dieta mediterránea como estrategia o modelo nutricional a seguir, no se debe caer en la tentación de una enumeración exhaustiva de alimentos y nutrientes, sino considerar agrupados aquellos productos que, por aportar los mismos nutrientes básicos, desarrollan una acción similar y pueden ser reemplazados entre sí dentro de cada uno de los grupos establecidos.

Con esa forma de presentar los alimentos, se han integrado en los ocho grupos siguientes:

– Elevado consumo de pescado que aporta proteínas animales, con escasa proporción de grasas saturadas.

Por el contrario, la estructura alimentaria española pierde posiciones en relación con la dieta mediterránea en estos puntos:

– Descenso continuado del consumo de pan, arroz, y derivados de cereales, lo que está produciendo un déficit de carbohidratos asimilables y de fibra alimentaria, aunque todavía superior al de otros países europeos industrializados.

– Disminución del consumo de legumbres, que aportan proteínas con apenas contenido en grasa intrínseca.

– El incremento de consumo de alimentos de origen animal se refleja en la dieta en dos hechos importantes:

- Una ingesta excedentaria de proteína de acuerdo a las recomendaciones de los expertos.
  - Por su propia composición, estos alimentos elevan el consumo de grasas saturadas, lo que nos aleja de una de las características más esenciales de la dieta mediterránea.
- El cada vez mayor consumo de

productos transformados es otra de las características destacadas. Entre ellos se puede destacar como grandes grupos:

- Los derivados cárnicos, entre ellos los tradicionales españoles (jamones, productos curados y otras salazones) y los de nueva implantación (hamburguesas y salchichas).
- Las conservas de pescado.
- Las frutas y hortalizas transformadas, ya sean conservas propiamente dichas o congelados.
- Las galletas, bollería y pastelería que llevan en su composición grasas saturadas, tanto de origen animal como vegetal.
- Los platos preparados.

– Un descenso continuado e importante del consumo de vino, bebida típicamente mediterránea, que es paralelo al aumento de otras bebidas alcohólicas, como la cerveza, y otras de alta graduación que contrarrestan e incluso elevan el consumo de alcohol.

Esta evolución, que nos aleja en parte de la dieta mediterránea, viene a reflejar, en buena medida, una valoración subjetiva de los consumidores en cuanto a los conceptos de calidad de

- 1.– Quesos frescos y quesos curados y semicurados de oveja y cabra.
- 2.– Pan, arroz y pastas alimenticias.
- 3.– Pescados y carnes transformadas curadas.
- 4.– Legumbres secas.
- 5.– Aceite de oliva virgen.
- 6.– Frutas y hortalizas frescas.
- 7.– Otros alimentos: Frutos secos, aceitunas y miel.
- 8.– Vinos.

Los ocho grandes grupos que se analizan por separado en las páginas siguientes, a partir de una metodología que pretende significar el propio peso específico de cada grupo de productos en la dieta media española y las diferencias sustanciales que se observan en el comportamiento de los hábitos de consumo por Comunidades Autónomas.

**JESUS VOZMEDIANO.**

Doctor Ingeniero Agrónomo

**MERCEDES SOLER.**

Doctor Ingeniero Agrónomo.