

EL MODELO ALIMENTARIO ESPAÑOL ESTRUCTURA DE LA DIETA Y TENDENCIAS DE CONSUMO

■ ROSAURA FARRE

Catedrática de Nutrición y Bromatología. Universidad de Valencia

La calidad de los alimentos es objeto de controversia, se pone en duda en los más distintos y variados ámbitos. Pero, sí es cierto, y hoy existen numerosas pruebas de ello, que la dieta es un factor importante para nuestra salud, los alimentos deben ser bastante buenos, puesto que nuestra esperanza de vida es mayor que nunca y la población se mantiene en buenas condiciones físicas y psíquicas a edades que en otras épocas se consideraban avanzadas.

Los estudios epidemiológicos permiten evaluar de forma indirecta la adecuación de la dieta a las necesidades de la población, al señalar la posible relación entre los alimentos ingeridos y la incidencia de determinadas enfermedades.

De forma más directa, los datos de consumo alimentario permiten calcular la energía y los nutrientes que recibe la población y compararlos con las recomendaciones, para así detectar posibles desajustes.

A partir de los datos del consumo alimentario en España, correspondientes a 1993, se evalúa la adecuación de la dieta a las necesidades de la población, para, a continuación, comentar las modificaciones que podrían contribuir a mejorarla.

Es necesario advertir que los datos proceden del conjunto de la población, que incluye a personas de distintas edades —niños, adolescentes, adultos y ancianos—, sexos —hombres y mujeres—, y actividades, por lo que los comentarios deben interpretarse de forma muy general, sin que sea posible particularizar en un grupo concreto de población y mucho menos aplicar el análisis y las conclusiones a nivel individual.



Los factores que determinan la calidad de la dieta, aparte de los caracteres organolépticos, son el aporte energético y su distribución entre los distintos principios inmediatos, el aporte proteico y su calidad y el contenido en micronutrientes, sales minerales y vitaminas.

APORTE ENERGÉTICO

Los datos de consumo alimentario indican que el aporte energético promedio supera las recomendaciones, especialmente si se tiene en cuenta que hoy escasea la población que desarrolla una actividad física intensa. El patrón de reparto energético es similar al de otras poblaciones occidentales desarrolladas, un 14% corresponde a las proteínas, el 36% a las

grasas y sólo el 50% a los hidratos de carbono, lo que supone ingestas elevadas de proteínas y grasas, en detrimento de los hidratos de carbono.

Los cereales y las grasas proporcionan alrededor del 45% al aporte energético total.

Le siguen en importancia, con un 9,5% cada una de ellas, las bebidas alcohólicas y refrescantes, las frutas y la carne. Con la particularidad de que las primeras sólo tienen valor energético, puesto que no son fuente de prácticamente ningún nutriente, ello puede también aplicarse a los azúcares.

El consumo de proteínas dobla prácticamente las recomendaciones y dado que, más de la mitad (alrededor de un 64%) son de origen animal y por el momento se desconocen los posibles efectos beneficiosos de inges-

tas proteicas altas, el consumo proteico medio de la población española puede calificarse de lujo. Debe tenerse en cuenta, además, que por lo general a estas proteínas les acompaña la correspondiente fracción lipídica rica en ácidos grasos saturados y colesterol, que contribuye a aumentar la ingesta energética y a desequilibrar el aporte energético de la ración.

No debe olvidarse el papel de los cereales como fuente proteica, que si se combinan con las legumbres pueden dar proteínas de elevada calidad. Lamentablemente, las legumbres sólo contribuyen en un 3% al aporte proteico de nuestra ración alimentaria, puesto que su participación en la dieta actual de los españoles es extraordinariamente baja.

Los cereales son la principal fuente de hidratos de carbono de los españoles, alrededor de un 40% y si se suman los correspondientes a las verduras y las legumbres, alcanzan prácticamente la mitad del aporte total.

Bebidas, azúcares y leche y derivados aportan, en conjunto, una cantidad similar de hidratos de carbono a la que proporcionan los cereales, pero a diferencia de éstos que contienen hidratos de carbono complejos son fuente de azúcares simples fácil y rápidamente asimilables, pero de gran poder cariogénico e inductores de obesidad.

En la distribución de los ácidos grasos, como corresponde a un país mediterráneo con cultura de aceite de oliva, predominan los ácidos grasos monoinsaturados, aproximándose las ingestas a las recomendaciones, mientras que la ingesta de ácidos grasos poliinsaturados, procedentes de los aceites de semillas, es todavía inferior a los valores aconsejados y lo contrario ocurre con los saturados, procedentes de las grasas de origen animal.

Tras los aceites y la margarina, en conjunto, debe mencionarse la contribución al aporte lipídico de la leche y derivados lácteos. A este respecto, debe advertirse que en la estimación

de energía y de nutrientes se ha considerado que los productos lácteos son enteros.

MINERALES

La importancia de los elementos minerales en nuestra alimentación —no sólo de los elementos mayoritarios, calcio, fósforo, magnesio y yodo, sino también de los minoritarios hierro, iodo, cinc, cobre, etc.—, y su papel en la fisiología del organismo se conocen cada vez mejor.

El calcio es esencial para el crecimiento y su aporte es motivo de preocupación para las mujeres menopaúsicas. En nuestro país, la dieta proporciona, en principio, cantidades de calcio suficientes para satisfacer las necesidades de la población en general, gracias a una elevada ingesta de leche y de derivados lácteos, buena fuente de calcio gracias a su elevado contenido y excelente biodisponibilidad. Pero, los consejos de reducción de consumo de grasas de origen animal, entre ellas de lácteos para restringir la ingesta de lípidos saturados, podrían ser responsables de aportes insuficien-

tes de calcio en el caso concreto de las mujeres menopaúsicas.

Los aportes de hierro pueden ser insuficientes para las mujeres de edad fértil, cuyas necesidades se hallan incrementadas en relación a otros grupos de población. Sólo un 33% del hierro que se ingiere procede de los productos de origen animal, que son las mejores fuentes por su contenido y el mejor aprovechamiento. La población española goza de la ventaja de un aporte de vitamina C, que contribuye a una mejor utilización del hierro de origen vegetal, más de la mitad del que recibe.

El aporte de vitamina D vía alimentaria se halla por debajo de las recomendaciones, pero ello no puede constituir problema alguno en un país con muchas horas de sol.

La dieta promedio española proporciona energía por encima de las necesidades y es ligeramente desequilibrada en lo que se refiere al aporte de la energía por los distintos principios inmediatos, por lo que es susceptible de mejora por reducción de proteínas y de grasas. En ningún momento debe olvidarse que se comentan



valores medidos de una población, muy amplia y variada en cuanto a edad, sexo y actividad y, por consiguiente, con distintas necesidades.

MODELO ALIMENTARIO

Independientemente de lo comentado hasta ahora, a cualquiera de nosotros le es posible observar, a diario, comportamientos alimentarios inadecuados, atribuibles a los más diversos motivos y entre los cuales cabe destacar:

- La falta de correcta información sobre la composición de los alimentos y las necesidades nutricionales. Contribuyen a ello los tabús, los prejuicios y la publicidad en los medios de comunicación sobre la calidad de los alimentos. Sería necesaria una educación nutricional en las escuelas.

- El escaso tiempo que se dedica a la selección y preparación diaria de los alimentos,

- La obsesión por la delgadez. Son extraordinariamente frecuentes los desequilibrios psicológicos provocados en parte por los patrones estéticos de actrices y modelos televisivos, que afectan principalmente a los adolescentes, tanto hombres como mujeres, y conducen a situaciones dramáticas de anorexia y bulimia,

- Determinados grupos de población rinden culto a la gastronomía, mientras que otros reducen extraordinariamente la selección de sus alimentos respondiendo a otras formas o modos de vida y conducta que no les permiten gozar del más mínimo placer en la mesa.

Sin dejar a un lado estos hechos, puede afirmarse que la dieta de los españoles, es bastante adecuada aunque susceptible de mejorar. Para ello los consumidores necesitan información sobre la naturaleza y composición de los alimentos y las necesidades nutricionales de los distintos grupos de población, además de buena voluntad y esfuerzo por parte de los responsables de las compras y prepa-



ración de los alimentos, en las cocinas familiares y colectivas.

TENDENCIAS DE CONSUMO

Los datos de consumo alimentario indican que la media de consumo más alta per cápita en España le corresponde a la leche, con un consumo medio de 321 gramos por persona y día, que puede alcanzar prácticamente los 400 gramos si se le añaden los derivados lácteos.

Se comprueba que tras un descenso en los años 1989 y 1990, el consumo de leche líquida se recupera, al tiempo que los derivados lácteos no han dejado de aumentar. La controversia entre leche entera y leche desnatada parece haberse decantado hacia la última, pero en alimentación nunca hay que ser radical, lo importante es la sensatez y el equilibrio, puede ser conveniente una leche descremada en el caso de las mujeres menopaúsicas, pero nunca para niños y adolescentes. El elevado consumo medio de leche y

de derivados lácteos hace que el aporte promedio estimado sea superior a las recomendaciones establecidas para los adultos, con lo que probablemente y teniendo en cuenta el mayor consumo de alimentos por parte de los adolescentes, se alcancen también las de éstos, que son superiores.

La dieta tradicional española, en especial de la zona costera, incluía el consumo de pescado, que se mantiene a lo largo de los últimos años, empezándose ya a reconocer el valor dietético no sólo del pescado blanco de mayor prestigio, sino también el de los pescados azules a los que se atribuyen efectos preventivos frente a los trastornos cardiovasculares.

La producción de las más variadas frutas y hortalizas de excelente calidad constituye una ventaja evidente de nuestro país, frente a otros de la Unión Europea. Pero no siempre el aprovechamiento y la utilización de estos productos es la óptima.

Distintos grupos de población, entre ellos los obsesionados por la

higiene alimentaria, por patrones estéticos, o por el regreso a la naturaleza, han redescubierto los sabores de las hortalizas y frutas de temporada y en sazón. Pero, nuestro consumo medio de frutas, hortalizas y verduras todavía se halla por debajo de lo que las buenas normas dietéticas recomiendan. Junto a las vitaminas que proporcionan, hay que considerar su papel como fuente de fibra dietética, y el hecho de que su incorporación a la dieta conllevará una reducción del consumo de otros alimentos que contribuyen al desequilibrio en el aporte energético y de nutrientes.

Siguiendo con los alimentos de origen vegetal sería asimismo útil recuperar hábitos culinarios, que se abandonaron con la mejor intención en la creencia de que así se mejoraba la alimentación, me refiero a las legumbres, tradicionales en la alimentación de los españoles y cuyo consumo es actualmente muy bajo. La ingesta de legumbres es muy adecuada para complementar el aporte proteico de los cereales y también como fuente de fibra dietética, la principal junto a los cereales integrales y los frutos secos.

El consumo de pan, aunque estabilizado en los últimos años, es muy inferior al de décadas anteriores. Esta disminución debe atribuirse a la creencia general de que el pan engorda, al igual que en otros alimentos depende de la cantidad o del producto al que acompañe. Se detecta en nuestra dieta un desequilibrio entre los hidratos de carbono complejos, entiéndase el almidón de cereales –arroz, pan y pastas– y los de fácil y rápida asimilación azúcar, los contenidos en las frutas, leche y bebidas refrescantes, en favor de éstos. Considerando que las recomendaciones dietéticas de prácticamente todos los países aconsejan el incremento del consumo de los hidratos de carbono complejos, es obligado reivindicar el papel de las patatas, del pan y de las pastas alimenticias en la dieta cotidiana.



Aunque en sentido estricto no pueda considerarse alimento, es conveniente hacer un comentario sobre las bebidas alcohólicas, que habitualmente forman parte de la dieta de muchos españoles. Sin intención de promover el alcoholismo, debe señalarse que el vino de mesa de calidad, tomado con moderación, aumenta sin lugar a dudas el placer de una buena comida y parecen existir datos fiables y concluyentes sobre su posible papel en la prevención, junto a otros muchos factores, de los trastornos cardiovasculares.

Se observa una gradual disminución del consumo de vino, paralela al incremento del consumo de otras bebidas de mayor graduación alcohólica y que pueden implicar un mayor riesgo por su mayor contenido de alcohol, sustancia tóxica que, además, puede contribuir de forma significativa al aporte energético, que ya es excesivo para muchos grupos de población.

A modo de conclusión, puede decirse que a pesar de posibles des-

viaciones en determinados grupos de población, la dieta de los españoles es bastante buena, aunque no óptima. Probablemente, gracias a la influencia favorable de los hábitos alimentarios tradicionales, de los que en algunos casos sólo quedan reminiscencias, y a la disponibilidad de frutas y hortalizas a un precio aceptable, que hacen que nuestra dieta sea mejor que la de alguno de nuestros vecinos de la Unión Europea.

Aconsejaría incrementar el consumo de productos de origen vegetal, legumbres, frutas, hortalizas y verduras, sin por ello descuidar los de origen animal como carnes y pescados pues son fuente de componentes imprescindibles para nuestra alimentación, proteínas de primera calidad, amén de elementos esenciales tales como hierro, cinc o selenio, pero situándolos en el lugar que les corresponde.

Las reglas de oro de una correcta alimentación son la sensatez y el sentido común. □