

# La Alimentación en España 2003



## VII. Dieta alimentaria



- [Valoración de la alimentación](#)
- [La dieta en los hogares](#)

Como en años anteriores, el panel de consumo permite cuantificar la demanda de alimentos, tanto en los Hogares como en el sector Extradoméstico, a través de la información de los actos de compra y el autoconsumo de una muestra representativa de la población española. Estos datos representan la disponibilidad de alimentos al alcance del consumidor, lo que permite estimar la ingesta en nutrientes de la dieta, utilizando tablas de composición de los alimentos. Si se compara dicha ingesta con unas recomendaciones dietéticas preestablecidas, se puede realizar una valoración de la alimentación en términos nutricionales. Hay que insistir (ver metodología) que se trata de datos de disponibilidad de consumo, descontando de las compras únicamente las partes no comestibles de cada alimento. Esto representa un consumo mayor del real, puesto que hay una parte de las compras que no llegan a utilizarse y que aquí no podemos cuantificar.

En este trabajo, se estudia la alimentación total considerando conjuntamente el consumo doméstico y extradoméstico. Hay también un análisis específico para los Hogares.

El estudio se ha limitado a ponderar los parámetros que mejor pueden definir la calidad alimentaria: energía, proteína, carbohidratos asimilables, fibra alimentaria, grasa y ácidos grasos esenciales, colesterol, vitamina A (equivalente en retinol), vitamina B1, vitamina B2, niacina (equivalente), calcio, hierro, magnesio, yodo y zinc. No se contemplan los aminoácidos, ni siquiera los sulfurados, pues el gran consumo de productos cárnicos y pescados los proporciona en cantidades más que suficientes, ni la vitamina C, debido a que el consumo de vegetales frescos cubre con holgura los requerimientos; tampoco la vitamina D, ya que aunque su contenido en los alimentos suele ser deficitario, la abundante irradiación solar de nuestro país permite su síntesis en el tejido cutáneo a partir de sustancias precursoras como el colesterol.

Desde el punto de vista operativo, los alimentos se clasifican en un número reducido de grupos que guardan semejanzas en cuanto a su composición en nutrientes, con el fin de comprobar más fácilmente la influencia de cada uno de ellos en la dieta alimentaria.

### VALORACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

La cantidad media comprada por persona y día en 2003 fue de 2.406g/ml, totalizando el consumo en el Hogar y el Extradoméstico; 5 grs. diarios más que en el año 2002. Es de señalar, que esta cifra incluye el consumo realizado por los turistas foráneos, que puede ser importante pero difícil de cuantificar, y que puede llegar a ser hasta un 3% del consumo total.

El aporte calórico es de 2.822 Kcal que supera en un 19,6% las recomendaciones dietéticas medias establecidas para la población española, y es consecuencia de una dieta con una alta proporción de alimentos de origen animal y aceites vegetales, de alto valor energético.

Asimismo hay que resaltar la importante presencia de proteínas que duplica los valores medios recomendados, siendo necesario señalar que un 62% de esta proteína procede de alimentos de origen animal. La aportación energética a la dieta, de los tres macro-nutrientes es, de un 16% procedente de las proteínas; un 45%, de los carbohidratos y un 39%, de las grasas. Estas cifras se han calculado rectificando las cantidades compradas de las grasas, suponiendo que en los fritos se desaprovecha 1/4 del total. No obstante, aparece una deficiencia de carbohidratos, que se corresponde con un exceso de grasas y algo de proteínas. Como se ha comentado en anteriores ocasiones, las proporciones que caracterizarían la dieta ideal se han establecido en torno a 12-15% de proteínas, 55-60% de hidratos de carbono y 30-35% de grasas.

No hay que olvidar que en la cocina tradicional española se preparan muchos alimentos mediante la fritura de estos, y como consecuencia no todo el aceite que se usa, realmente se ingiere, sino que parte se reutiliza y

parte se desecha. Por tanto, se ha supuesto que del total del volumen comprado hay que descontar una cuarta parte, aunque a veces puede ser más. Como es lógico, este tipo de problemas no se presentan cuando el estudio es específico de cantidades ingeridas, porque en ese caso tan sólo aparece reflejada la cantidad consumida exactamente y se palia el problema de no disponer nada más que de cantidades compradas. El contenido en fibra está por debajo de las recomendaciones, a pesar del importante consumo de frutas y hortalizas, como consecuencia de la pérdida del hábito de consumo de legumbres, pan, cereales y derivados; ello produce también una disminución de la ingesta de hidratos de carbono asimilables, por lo que se produce un desequilibrio a favor de las grasas y las proteínas. Es de destacar que la cantidad de hidratos de carbono que se consumen en sí no es baja, lo que resulta baja es la proporción de energía aportada por ellos frente a la que aportan los otros dos macronutrientes. Es decir, hay exceso de proteínas y de grasas, que desequilibra el porcentaje de contribución de cada uno de ellos a la dieta. La solución estaría en disminuir el aporte calórico a costa de bajar algo las proteínas y las grasas, manteniendo el actual consumo de hidratos de carbono.

[Tabla 1. CUANTIFICACIÓN DE LA DIETA ALIMENTARIA. AÑO 2003. TOTAL CONSUMO EN HOGARES Y EXTRADOMÉSTICO. Media Nacional \(Dieta por persona y día\).](#)

[Tabla 2. CUANTIFICACIÓN DE LA DIETA ALIMENTARIA RESUMIDA EN 2003. TOTAL CONSUMO EN HOGARES Y EXTRADOMÉSTICO. Media Nacional \(Dieta por persona y día\).](#)

[Tabla 3. CUANTIFICACIÓN DE LA DIETA ALIMENTARIA RESUMIDA EN 2003. TOTAL CONSUMO EN HOGARES Y EXTRADOMÉSTICO. Porcentaje de contribución de cada grupo de alimentos en la dieta diaria.](#)

El consumo de vitamina A duplica con creces las recomendaciones, y las vitaminas B1 y B2, lo hacen en un 50%. La niacina y el hierro superan las pautas en un valor próximo al 40%; el calcio en un 7%; el magnesio en un 14%, y en yodo también se realiza una ingesta del 21% por encima de lo recomendado. Solo el zinc presenta un déficit importante, cifrado en un -31,8%.

A la vista de estos datos, resulta interesante comentar el papel de cada grupo de alimentos en nuestra dieta. Bien entendido que, como las cantidades ingeridas tienen muy poca variación de un año a otro las proporciones aportadas a cada uno de los principios inmediatos son muy repetitivas, al compararlas a lo largo de la serie histórica considerada.

Los huevos, las carnes y los pescados aportan el 47% de las proteínas, el 24% de las grasas, un 18% de la energía y un porcentaje no significativo de hidratos de carbono (0,4%). Asimismo, suministran el 80% del colesterol, más de la mitad de la niacina, alrededor de la tercera parte de las vitaminas A, B1 y B2, del hierro, yodo y zinc. Hay que destacar que el hierro y el zinc de estos alimentos se asimila en mayor proporción que cuando proceden de alimentos vegetales.

La leche y los derivados lácteos contribuyen con el 15% de las proteínas, el 15% de las grasas, el 13% del colesterol, el 9% de las vitaminas A, el 14% de la B1 y el 37% de la B2. Destaca especialmente su aportación en calcio (el 56%) y en yodo (27%), que alcanza algo más de la cuarta parte de la ingesta.

Cereales, azúcares, legumbres y frutos secos aportan el 57% de los carbohidratos asimilables y el 31% de la fibra alimentaria, el 27% de la energía, siendo además importante el suministro de calcio (13%), hierro (16%), magnesio (19%), yodo (9%) y zinc (16,7%).

Hortalizas y frutas frescas contribuyen con el 16% de los carbohidratos y con el 53% de la fibra. El 53% de la vitamina A, el 20% de la vitamina B1 y cantidades en torno al 10% de B2, de niacina, de calcio, de yodo y de zinc, aproximándose al 20% de hierro y magnesio.

Las legumbres secas/frutos secos aportan el 4% de la proteína, el 8% de la fibra, el 3% de carbohidratos y el 2% de la grasa. Aproximadamente el 6% de vitamina B1, hierro, magnesio y zinc.

Aceites y grasas vegetales proporcionan el 42% de la ingesta de grasas, el 62% de los ácidos grasos esenciales y el 19% de la energía.

Vinos y bebidas alcohólicas contribuyen con un 6% a la ingesta de energía y de magnesio, con el 7% de carbohidratos y de niacina y el 3% de vitamina B2 y de hierro.

[Tabla 4. CUANTIFICACIÓN DE LA DIETA ALIMENTARIA EN 2003. TOTAL CONSUMO EN HOGARES. Media Nacional \(Dieta por persona y día\).](#)

[Volver al índice](#)

## LA DIETA EN LOS HOGARES

Los hogares compran el 74% de la cantidad media global, aunque este porcentaje varía en función de los nutrientes, vitaminas y oligoelementos, que analicemos. El que presenta la mayor proporción de ingesta en los Hogares es la vitamina A, con algo más de un 88% del total (doméstico+extradoméstico), seguido por el calcio con un 88% y de la fibra, con un 85%. A continuación, en orden de mayor a menor, se encuentran las proteínas, la vitamina B2, el zinc, el yodo y la vitamina B1 en un entorno al 80%. La menor proporción de consumo en los Hogares es para los ácidos grasos esenciales, que baja al 67% del total ingerido.

Se analiza la variabilidad de la dieta según la localización geográfica, ya que esta segmentación de la población es la que puede presentar más interés para el público en general. Las otras segmentaciones de la población son importantes para estudios más específicos de características sociológicas.

Cataluña, Asturias junto con Baleares superan el consumo medio en los hogares, siendo Extremadura, Galicia y Madrid las comunidades Autónomas que hacen las menores compras de alimentos.

La energía media consumida en los Hogares está por debajo de las recomendaciones dietéticas (-8,9%). La alimentación más energética es la de los hogares de Asturias, La Rioja y Castilla León que superan a dichas recomendaciones. Canarias está a la misma altura de las recomendaciones mientras que las que se encuentran próximas a dichas recomendaciones son, Baleares el País Vasco y Navarra. Le siguen, de mayor

a menor, las autonomías de Galicia, Aragón y Cataluña Las que tienen la dieta más baja en calorías son Murcia, Castilla la Mancha y la Comunidad Valenciana. Sin olvidar que esto sólo es la ingesta en los Hogares, que cuando se considere la total (incluyendo el consumo extradoméstico), todas las autonomías estarán en esta cifra y muchas superándolas con creces.

La disponibilidad de proteínas más alta corresponde a Asturias, Castilla-León y Rioja, en el extremo opuesto se encuentran Murcia, Canarias y Andalucía. Sin embargo, incluso en Murcia, que tiene la ingesta más baja, con 71 g/persona y día en el hogar, supera las recomendaciones totales, cifradas en 46 g/persona/día.

Los hogares de Asturias, Castilla-León y La Rioja tienen la mayor disponibilidad de hidratos de carbono asimilables, en tanto que las menores corresponden a Madrid, Murcia y Canarias.

Los hogares de Asturias, Cataluña y Castilla-León muestran una alimentación con mayor contenido en fibra, siendo los de menor consumo los de Murcia, Castilla la Mancha y Andalucía.

[Tabla 5. CUANTIFICACIÓN DE LA DIETA ALIMENTARIA RESUMIDA EN 2003. TOTAL NACIONAL. Consumo en el Hogar \(Dieta por persona y día\)](#)

[Tabla 6. CUANTIFICACIÓN DE LA DIETA ALIMENTARIA RESUMIDA EN 2003. TOTAL CONSUMO EN HOGARES. Porcentaje de contribución de cada grupo de alimentos en la dieta diaria](#)

[Tabla 7. CONSUMO POR AUTONOMÍAS. AÑO 2003. Consumo en el Hogar \(Dieta por persona y día\)](#)

[Gráfico 1. DIFERENCIAS AUTONÓMICAS EN LA INGESTA EN LOS HOGARES COMPARADAS CON LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS](#)

El contenido en grasa de los alimentos disponibles para el consumo en los Hogares es mayor en Canarias, La Rioja y Asturias y menor en Castilla La Mancha, Murcia y Valencia.

La Rioja, Castilla-León y Asturias destacan por ser las comunidades que presentan mayor la ingesta de colesterol, debido al mayor consumo de productos de origen animal, mientras que Murcia, Andalucía y Galicia son las que presentan una cifra más baja.

Aragón, Cataluña, Comunidad Valenciana, y Canarias destacan por una mayor presencia de vitamina A en su alimentación. Las vitaminas B1, B2 y la niacina alcanzan sus mayores niveles en las dietas de los hogares de Asturias, Castilla-León y La Rioja, que también tienen una disponibilidad muy importante de sales minerales.

Los valores más bajos en todos estos nutrientes corresponden a Canarias y Castilla La Mancha, Murcia, Extremadura y Andalucía, dependiendo de las vitaminas o minerales considerados.

En resumen, si comparamos la oferta de nutrientes sólo de los Hogares con las recomendaciones dietéticas (R. D.) totales, se deduce que en Asturias, La Rioja y Castilla-León se superan las necesidades calóricas totales.

Asturias, Navarra, La Rioja, Castilla León, el País Vasco, Galicia, Extremadura y Baleares superan el nivel de hidratos de carbono recomendado, Cataluña está en la cifra recomendada, le siguen Andalucía y Cantabria, el resto de Comunidades Autónomas están por debajo. Los hogares de Madrid son los que menos hidratos de carbono tienen en su dieta con un -12%, le siguen los de Murcia y Canarias con un -10%, Valencia con un -9%, todos estos porcentajes referidos a los 205,5 g/día recomendados. El consumo de proteínas y grasas sobrepasa con creces las R.D. en todas las comunidades, esto mismo sucede respecto a la vitamina A. Se superan también las necesidades en vitaminas B1 y B2. En Niacina las que tienen niveles menores son Canarias, Cantabria y Murcia y mayores son Castilla y León, La Rioja y Asturias. En hierro, todos los hogares dentro de cada autonomía superan los niveles recomendados, a excepción de los de Murcia y Andalucía.

Todos los hogares de las comunidades no cubren las necesidades de magnesio excepto Asturias, en yodo mas o menos la mitad de las comunidades y en zinc ninguna comunidad cubre las necesidades estando entre las más consumidoras Asturias Castilla León y La Rioja y entre las menos Murcia.

En el balance energético de la alimentación de los Hogares, haciendo la corrección comentada en la dieta total (Hogares+Extradoméstico) para las grasas debida a la no utilización total del aceite de freír los alimentos, se obtienen unas cifras de 17/45/38, algo alto para proteínas y grasas, y algo bajo para los carbohidratos, similar a lo ya comentado para el consumo total.

Destacan por su mayor desequilibrio Canarias y Rioja. Por el contrario, Extremadura y Castilla La Mancha presentan mejor relación hidratos de carbono/grasa, pues presentan casi un 50% procedente de los carbohidratos y un 35% de las grasas. Tan sólo tienen un exceso de porcentaje de calorías, procedentes de las proteínas, que es lo que les falta a los hidratos de carbono.

### **Evolución del balance energético en los Hogares**

Si analizamos la evolución del balance energético en los Hogares a largo plazo, se observa lo ya comentado en la evolución del consumo total, que se ha aumentado el porcentaje debido a las proteínas y sobre todo el de las grasas a costa del consumo de hidratos de carbono, lo que implica el desequilibrio del balance energético ampliamente discutido a lo largo de este capítulo. Hay que destacar que en los años sesenta, aunque se presentaban niveles algo bajo de proteínas, estos se acercaban mucho más a las R.D. de los actuales.

[Gráfico 2. BALANCE ENERGÉTICO DE LAS AUTONOMÍAS. AÑO 2002. Dato de grasas corregido](#)

En la evolución a más corto plazo, se observa que ha disminuido el consumo de todos los principios inmediatos, sin embargo se ha mejorado el balance entre ellos, pues en los años 87-88 era menor el aporte energético de los hidratos de carbono y mayor el de las grasas que en la actualidad. En 2003 ha aumentado el nivel proteico en 0,8 puntos, el nivel de hidratos de carbono sube 0,9 punto a costa de la disminución de las grasas, lo que nos indica que hay una tendencia a mejorar el equilibrio de la ingestión de los tres principales nutrientes. No obstante, estas cifras están calculadas a partir de los datos de grasas sin corregir, si a partir de unas fechas relativamente recientes se calcula con esta corrección, se observa que aunque la proporción

parece que esta más o menos estabilizada desde el año 1995, existe una cierta tendencia a disminuir las grasas, que van a engrosar las proteínas y algo a los carbohidratos.

[Gráfico 3. EVOLUCIÓN DE LA DIETA ESPAÑOLA A TRAVÉS DE LOS PARÁMETROS ESENCIALES \(Hogares\). Datos de grasas corregidos](#)

Es importante resaltar que al comparar los grs/persona/día con las recomendaciones dietéticas, se observa que nuestro nivel actual de hidratos de carbono es casi perfecto. El problema se deriva del exceso de las proteínas (superan un 74% el nivel óptimo) y el de las grasas (que lo hace en un 57%). Es decir, aunque en los 60 la fórmula del equilibrio energético era más cercana al óptimo, en realidad se comía en exceso de todos los principios inmediatos. En la actualidad se ha mejorado al bajar las cantidades, lo que faltaría sería disminuir los dos principios inmediatos en los que somos excedentarios, proteínas y grasas.

Una conclusión importante y práctica, dicha ya en ediciones precedentes, es que hay que concienciar a la población de que reduzca su ingesta de proteínas y grasas, manteniendo el nivel actual de los hidratos de carbono, con lo que nos acercáramos a la dieta mediterránea, tanto en cantidades/día, como en el balance energético proporcionado por los tres principales nutrientes.

[Tabla 8. EVOLUCIÓN DEL APORTE CALÓRICO DE LOS MACRONUTRIENTES EN LOS HOGARES \(%\)](#)

[Tabla 9. EVOLUCIÓN DEL APORTE CALÓRICO DE LOS MACRONUTRIENTES EN LOS HOGARES \(%\). Datos de grasas corregidos \(3/4 del total comprado\)](#)

[Pulse para volver al inicio](#)