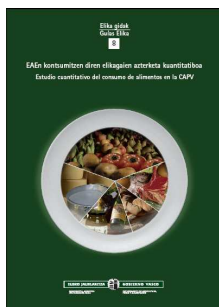


## El Departamento de Agricultura, Pesca y Alimentación del Gobierno Vasco evalúa la dieta para conocer las tendencias de la misma

***“Estudio cuantitativo del consumo de alimentos en la CAE”,  
una guía para conocer mejor las preferencias de los vascos***



(Vitoria-Gasteiz, 28 de octubre de 2008). El Departamento de Agricultura, Pesca y Alimentación del Gobierno Vasco acaba de publicar una guía que recoge los resultados de un estudio sobre el consumo de alimentos en Euskadi. El objetivo de este trabajo 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 todos los alimentos que existen, evaluando de esta forma las preferencias de los consumidores.

Esta guía también supondrá una herramienta interesante de cara a establecer futuras políticas, tanto para la orientación del mercado hacia los gustos alimentarios de la población, como dirigidas a todo el sector agroalimentario, y para desarrollar estrategias dirigidas a aumentar la seguridad en la alimentación.

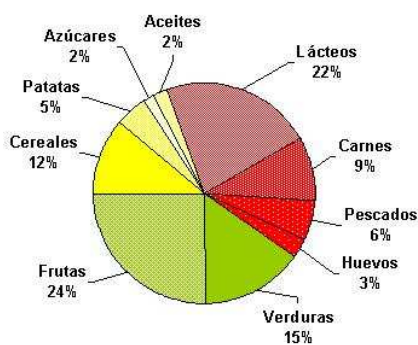
El trabajo, elaborado por Elika, (Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria), ha permitido establecer cuál es la dieta media vasca, con las distintas variaciones según la edad, el sexo o la época del año, y conocer hacia que tendencias futuras se dirige la alimentación vasca.

Así, se puede establecer que en la composición media de la dieta de la población adulta vasca, un tercio son frutas, verduras y hortalizas, acercándose a las recomendaciones de dieta variada y equilibrada. Otro tercio son alimentos proteicos (lácteos, carne, pescado y huevos), superando ligeramente este grupo la cantidad aconsejada. Como consecuencia, el resto, compuesto por cereales, patatas, legumbres, aceite y bebidas no alcanza dichas recomendaciones.

DIETA MEDIA VASCA			
GRUPOS DE ALIMENTOS	Raciones/día	gr/día	%
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 las bebidas no alcohólicas se ha excluido el agua.

#### DIETA MEDIA VASCA



#### Análisis: Comparativa SEDCA

##### Dieta Media Vasca



##### Recomendaciones SEDCA (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación)

La nueva Rueda de los Alimentos



#### COMPARATIVA DIETA VASCA:

**Más proteínas:** lácteas, carne, pescado, huevos

**Menos hidratos:** cereales, patatas, azúcares

**Menos lípidos:** aceites de oliva

**Reguladores:** menos verduras, más fruta

Para elaborar el estudio, se han realizado 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 (de 18 a 29, de 30 a 44, de 45 a 65 y mayores de 65 años), tuvieron que citar, 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.



Entre las curiosidades que arroja el estudio, destaca que el 86,4% de los alimentos y bebidas en Euskadi se consumen en el hogar o que el 31% de la población adulta vasca sigue algún tipo de dieta, principalmente bajas en sal, grasas, azúcares o calorías. Así mismo, el 8,1 % de los alimentos ingeridos por la población son considerados dietéticos o especiales, como los productos "sin" (sal, colesterol, gluten), "con" (bifidus, omega 3, etc) o bajos en calorías "light".

Por otro lado, los mayores de 65 años son los que presentan una dieta más diferenciada del resto de la población, en la que destaca el consumo de lácteos, verduras y pescado. Los más jóvenes, en cambio, comen menos frutas y verduras y más lácteos, cereales y carne. La dieta de la población masculina se asemeja a la de la población más joven, destacando además el consumo de bebidas alcohólicas. Por el contrario, la de las mujeres es más parecida a la de la población de mediana edad, de 30 a 65 años, con una mayor ingesta de frutas, verduras y pescado.

En cuanto a la época del año, aunque a nivel cuantitativo no hay grandes diferencias, hay muchos alimentos con un marcado carácter estacional, como las frutas y verduras, el pescado, las legumbres y las bebidas. En primavera y verano se consume más pescado azul, y frutas y verduras de la época, mientras que en otoño e invierno es superior el consumo de legumbres, pescado blanco y lácteos.

La comparación de los datos que arroja el estudio con estudios anteriores similares nos permite conocer cuál es la tendencia de la dieta media vasca, observándose que cada vez se consume más derivados lácteos, más cereales de desayuno, galletas, pastas y bollería, más verdura fresca, más cerdo y embutido, más pescado azul y más cerveza, refrescos y zumos. Por el contrario, el consumo de leche, verdura cocida, de carne de vacuno, ovino y conejo, de pescado blanco y de vino es cada vez menor.

Conclusiones por grupos de edad	
Población 18-29 años	Población 30-65 años
<b>Más lácteos, cereales, carnes, huevos</b> Lácteos (postres y yogures) Cereales (pastas, galletas, bollería) Carnes (cerdo, embutidos) Verdura (cruda: tomate, lechuga) Pescado (azul) Azúcares (cacao, chocolate) Bebidas (refrescos, zumo, cerveza)	<b>Más frutas, verduras y pescado</b> Lácteos (leche líquida) Cereales (pan) Carnes (vacuno, ovino, conejo) Verdura (cocida: vaina, puerro, acelga) Pescado (merluza, bacalao, lenguado, rape) Azúcares (mermelada y miel) Bebidas (café, vino, sidra)
Población >65 años:	
<b>Más lácteos, verdura, pescado (menos fruta)</b> Lácteos (leche líquida) Verdura (cocida: puerros, vainas) Pescado (merluza, gallo) Menos azúcar, sal, café y bebidas alcohólicas	

Conclusiones por sexo	
Población masculina	Población femenina
<b>Más cereales, carnes, legumbres, patatas, huevos, bebidas</b> Lácteos (leche entera) Cereales (pan, arroz, pasta, bollería) Carnes (cerdo, salchichas, chorizo) Pescado (azul) Legumbres (alubias) Azúcares (cacao, chocolate) Bebidas (refrescos, cerveza)	<b>Más frutas, lácteos, verduras</b> Lácteos (leche desnatada) Cereales (pan) Carnes (vacuno, pollo, jamón) Verdura (cocida: vaina, puerro, acelga) Pescado (blanco) Azúcares (mermelada y miel) Bebidas (café, agua)
 Similitud con la dieta de la población de 18-29 años	 Similitud con la dieta de la población de 45-65 años

Conclusiones por época del año	
<b>Variabilidad estacional:</b> frutas y verduras, pescado, legumbres, bebidas	
Primavera	Verano
Frutas (fresas) Verduras (tomate, pimiento, lechuga) Pescado (atún, anchoas, txitxarro, bonito) Bebidas (zumos, café, cerveza) Más aceite, vinagre, mayonesa	Frutas (melón, melocotón) Verduras (vainas) Pescado (azul) Bebidas (refrescos, café) Menos azúcares (26% menos)
Otoño	Invierno
Frutas (manzanas, peras) Verduras (calabacines, zanahorias) Pescado (merluza, bacalao, rape) Bebidas (vino) Legumbres (alubias)	Frutas (naranjas, mandarinas) Verduras (puerros, acelgas) Pescado blanco..... Bebidas (vino, sidra) Legumbres (alubias)

TENDENCIAS DE LA DIETA VASCA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor consumo de lácteos (menos leche y más derivados)</li> <li>• Menor consumo de verdura cocida y mayor de verdura fresca</li> <li>• Mayor consumo de cereales (desayuno, galletas, pastas, bollería)</li> <li>• Menos vacuno, ovino, conejo y más cerdo y embutidos</li> <li>• Menos consumo de pescado blanco (más de azul)</li> <li>• Más cerveza, refrescos y zumos y menos vino.</li> </ul>