Hábitos alimentarios de los españoles

Coordinación
Cecilia Díaz Méndez

Autores
Cecilia Díaz Méndez
Isabel García Espejo
Rodolfo Gutiérrez Palacios
Amparo Novo Vázquez

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Madrid, 2013

Aviso Legal: los contenidos de esta publicación podrán ser reutilizados, citando la fuente y la fecha, en su caso, de la última actualización

Con el patrocinio de:

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Edita:
© Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente
Secretaría General Técnica
Centro de Publicaciones

Maquetación, impresión y encuadernación:
V.A. Impresores, S.A.

NIPO: 280-13-232-7 (línea)
NIPO: 280-13-119-3 (papel)
ISBN: 978-84-491-1319-2
Depósito Legal: M-28934-2013
Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado:
http://publicacionesoficiales.boe.es/

Distribución y venta:
Pº de la Infanta Isabel, 1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41
Fax: 91 347 57 22

Tienda virtual: www.magrama.es
centropublicaciones@magrama.es

Datos técnicos: Formato: 17 x 24 cm. Caja de texto: 14 x 19,7 cm. Composición: una columna. Tipografía: Californian FB con cuerpo 11. Papel: Interior en estucado con certificación FSC® de 115 g. Cubierta en Symbol Card de 300 g. con certificación FSC®. Tintas: 4/4. Encuadernación: rústica.

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C023840
FSC www.fsc.org

El certificado FSC® (Forest Stewardship Council®) asegura que la fibra virgen utilizada en la fabricación de este papel procede de masas certificadas con las máximas garantías de una gestión forestal social y ambientalmente responsable y de otras fuentes controladas. Consumiendo papel FSC® promovemos la conservación de los bosques del planeta y su uso responsable.

ÍNDICE

Página

INTRODUCCIÓN 5

CAPÍTULO 1. LA ORGANIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN COTIDIANA 11
1. Introducción 11
2. Los ritmos alimentarios 12
3. La sociabilidad en la comida familiar 20
4. Preparación de la comida y decisiones sobre la dieta 23
5. La compra de alimentos 29
6. Conclusiones 40
Anexo del capítulo 1 42

CAPÍTULO 2. LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR 47
1. Introducción 47
2. La comida extradoméstica 49
3. Lugares y motivos para comer fuera de casa 50
4. Factores sociodemográficos asociados a la alimentación fuera del hogar 54
5. Conclusiones 56
Anexo del capítulo 2 58

CAPÍTULO 3. CONFIANZA Y RIESGO ALIMENTARIO 63
1. Introducción 63
2. Percepción de los españoles ante los riesgos alimentarios 64
3. Confianza en la alimentación y en los actores del sector agroalimentario 70
4. Responsabilidad ante el consumo alimentario 78
5. Conclusiones 81
Anexo del capítulo 3 83

CAPÍTULO 4. CAMBIOS ALIMENTARIOS Y HÁBITOS SALUDABLES 89
1. Introducción 89
2. Hábitos de comida 91
3. Preferencias de tipos de comidas y alimentos 96
4. Hábitos y actitudes de comida saludable 100
5. Conclusiones 105
Anexo del capítulo 4 108

CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES 117

ANEXOS 123
Anexo 1. Ficha técnica 125
Anexo 2. Cuestionario 128

BIBLIOGRAFÍA 153

INTRODUCCIÓN

Los cambios en el sistema agroalimentario generados por la incorporación de los alimentos en los mercados globales, lo que se conoce como globalización alimentaria, están afectando a todos los agentes implicados en la cadena agroalimentaria; desde los productores, las industrias alimentarias y los gobiernos, hasta los compradores y los comensales. Aunque es difícil determinar la relación causa-efecto en este proceso de mercantilización de los alimentos, hay algunos rasgos de cambio que marcan la forma de comer hoy.

Se cuenta con una oferta alimentaria variada en productos, muchos de ellos procedentes de otros países o regiones. Se puede comer de todo, en cualquier lugar y en cualquier momento a unos precios, además, impensables hace unas décadas. Esto ha introducido variedad en la dieta de todos los grupos sociales, sin las desigualdades alimentarias que aún se dejaban ver en la segunda mitad del siglo XX (Cussó y Garrabou, 2007).

A la vez que la oferta se ha globalizado también lo han hecho los riesgos alimentarios. Fenómenos como la *crisis de las vacas locas* o la más reciente *crisis del pepino* son una muestra de que los peligros derivados de las formas de producir y vender alimentos, afectan a los comensales de todo el mundo. Por ello, no es extraño que junto al aumento de episodios de crisis alimentarias haya aumentado la desconfianza en la alimentación. Se produce una paradoja: siendo la sociedad más informada de la historia es también la más preocupada por los problemas derivados de una mala alimentación. No es extraño que sea así, pues la globalización alimentaria ha aumentado la distancia entre quien produce y quien consume, de ahí que no sea tan inusual encontrar un comensal que no sabe cómo se produce la comida o un comprador que no sabe de dónde viene. Elegir qué comer hoy, por extraño que pueda parecer, es más difícil que hace unas décadas.

La oferta global está también asociada a la pérdida de la cultura alimentaria propia. Si nos ajustamos a los datos de gasto alimentario, y aunque sólo reflejen una parte de lo que está pasando con la alimentación, sí parece que las sociedades tienden a parecerse más entre sí, difuminando sus especificidades alimentarias. Así, a medida que se desarrolla un país va disminuyendo el porcentaje que los hogares dedican a la alimentación doméstica y aumentando el presupuesto familiar dedicado a la alimentación extradoméstica. Estas tendencias son compartidas por una buena parte de los países desarrollados y muestran un entorno alimentario homogéneo, al menos en términos de gasto (Díaz Méndez y García Espejo, 2012).

La incertidumbre alimentaria se hace aún mayor si las normas de lo que significa comer bien no están claras. Decidir qué comprar y qué comer se resuelve con reglas propias

de la cultura alimentaria de una sociedad. Estas normas pueden haberse debilitado o transformado, haciendo que los compradores no sepan qué productos adquirir para elaborar una buena comida o cómo cocinarlos. Pero, sobre todo, en las sociedades actuales no hay una única e inequívoca cultura acerca de lo que es apropiado comer, ni una única institución encargada de ofrecer reglas de conducta.

La incertidumbre y la falta de normas alimentarias se han resuelto, al menos parcialmente, a través de instituciones que ayudan a elegir correctamente acerca de lo que es *bueno* y *malo* para comer. Son los organismos públicos los encargados de generar recomendaciones alimentarias, de indicar a sus ciudadanos qué es correcto comer para mantenerse sano o qué se debe evitar para prevenir enfermedades. Además, los gobiernos regulan las relaciones entre las empresas y los consumidores para que los ciudadanos no se vean afectados por los problemas derivados de la complejidad de la cadena agroalimentaria y lo hacen regulando cómo se producen los alimentos, cómo se venden o cómo se manipulan. En definitiva, en este nuevo contexto alimentario más incierto, las instituciones gubernamentales han cobrado protagonismo, pues intervienen para reducir la incertidumbre en las elecciones de un ciudadano con una cultura alimentaria menos sólida que en el pasado, y además, se encargan de crear y mantener un contexto de consumo alimentario que contribuye a reducir los riesgos.

Esto debería generar un entorno de consumo fiable y reducir la desconfianza del consumidor, pero el gobierno no es el único referente. La información de las instituciones convive con la que ofrecen las empresas y los medios de comunicación, lo que con frecuencia da lugar a un entorno de información cacofónico, donde no todas las recomendaciones van en la misma dirección. Los analistas de este campo dicen que el comensal moderno lo tiene hoy más difícil que nunca para comer bien, pues no está claro qué es esto, a pesar de contar con oportunidades para hacerlo (Fishler, 1995). Hay que añadir que las instituciones gubernamentales no sólo tienen que competir con otros agentes, sino que además, de manera repetida, se enfrenta a crisis alimentarias que no han podido prever y que no siempre pueden controlar.

Las sociedades de abundancia alimentaria se enfrentan hoy a otro problema derivado de una alimentación inadecuada: la obesidad. Considerada por la Organización Mundial de la Salud como la principal epidemia no infecciosa del siglo XXI, los datos confirman su aumento, tanto en los países ricos como en los de economías emergentes (FAO, 2004; OCDE, 2010). En el caso de España, y según la Encuesta Nacional de Salud, un 17% de los españoles padece obesidad y el 53,7% tiene sobrepeso. Esta situación afectaba al 7% de la población en los años ochenta. Pero además, la obesidad es hoy un reflejo de la desigualdad social, pues entre los grupos de estatus ocupacional alto el porcentaje de obesos es del 8,9%, mientras que en los de baja cualificación alcanza el 23,7% (INE, 2011-2012).

En este contexto de consumo, también se han producido cambios en los hogares, muy especialmente en dos sentidos: el cambio de estructura y el cambio de roles domésticos. Lo

más destacado de los cambios en la estructura del hogar es su menor tamaño y el envejecimiento de las personas que lo componen; este último es un aspecto muy característico de la sociedad española con una importante reducción de la natalidad y un aumento de la esperanza de vida. No es extraño que la alimentación de las personas mayores haya cobrado especial relevancia, muy especialmente para la industria alimentaria. En relación a los roles destaca la incorporación de las mujeres al mundo laboral que ha afectado a la asignación y dedicación de las tareas domésticas, y de modo muy especialmente a la preparación de alimentos. Todavía hoy son ellas las protagonistas principales de las actividades alimentarias en el hogar, pues según las Encuestas de Empleo del Tiempo españolas (INE, 2003, 2012), las mujeres dedican una hora y tres cuartos a actividades culinarias (cocinar, fregar, conservar, etc.), mientras que los varones invierten en estas tareas una media de 55 minutos. Las desigualdades de género, por tanto, enmarcan las decisiones alimentarias.

Por último, es preciso dar cuenta de los cambios en los valores sociales, ya que algunos de ellos tienen una fuerte incidencia en la alimentación. La mayor sensibilidad hacia el hambre que sufren los países pobres y la relación que esto tiene con las formas de producir y vender alimentos, así como el aumento de la preocupación acerca de los efectos de la actividad agraria e industrial sobre los recursos naturales, están en la base de la preocupación por la contaminación de los alimentos y de las tierras, y por las condiciones de las personas que los producen, los venden y los distribuyen. A esto hay que añadir el creciente valor por mantener un buen estado físico y de salud el mayor tiempo posible. Comer saludablemente, aunque sea un concepto cargado de ambigüedades y no sea igual para todos los grupos sociales, es una preocupación creciente en las sociedades desarrolladas, que afecta directamente a la forma en que se come: también a la elección de los alimentos y la composición de la dieta; a los significados sobre lo que es sano y lo que engorda; a los lugares y empresas a las que se compran los productos; a la integración en la dieta de alimentos funcionales o complementos dietéticos.

En este entorno alimentario complejo y problemático no es extraño que a las Ciencias Sociales les hayan surgido preguntas acerca de los cambios alimentarios. Para adentrarse en ellos es necesario conocer los hábitos y las prácticas alimentarias de los españoles y saber, en definitiva, cómo se resuelven las necesidades alimentarias en las sociedades modernas. Más allá de lo que se come es preciso averiguar acerca de cómo se organiza la alimentación, qué aspectos de socialización y relación están vinculados a ella, qué valores y significados se le atribuyen; en definitiva, se trata de saber cómo afrontan, perciben y valoran la alimentación los ciudadanos y los efectos que sus conductas alimentarias tiene sobre las formas de vida de una sociedad, y a la inversa, cómo la sociedad incide en la alimentación.

La mayoría de los trabajos sobre la alimentación en España proceden de dos campos de estudio que no clarifican muchas de las cuestiones que podría ayudar a comprender los hábitos alimentarios y sus cambios, aunque sí ayudan a responder acerca de lo que se come. Los estudios del ámbito nutricional explican la composición de las dietas, los del ámbito económico analizan lo que se gasta en alimentación. Estas orientaciones analíticas confir-

man la adscripción de los españoles a la denominada dieta mediterránea hasta bien avanzados los años ochenta, con un consumo de frutas, hortalizas y cereales por encima de la media europea (Artalejo Rodríguez *et al.*, 1996).

A mediados de los años noventa, al analizar el patrón de dieta de dieciséis países europeos con las Encuestas de Presupuestos Familiares, se describe el modelo alimentario español (próximo al de Grecia, Italia y Portugal) caracterizado por un alto porcentaje de consumo de frutas y verduras y un elevado consumo de carne, pescado, aceites y grasas (Albisu *et al.*, 1999). La composición de las dietas a finales del siglo XX sigue diferenciando a los países del norte y del sur europeo. Estos estudios se apoyan, principalmente, en las encuestas de gasto, que permiten conocer la forma en que ha ido variando el consumo de alimentos a lo largo del tiempo. La fuente principal de datos es la Encuesta de Presupuestos Familiares (INE) y el Panel de Consumo Alimentario (MAGRAMA). Ambas se nutren de los datos sobre los alimentos comprados por los hogares y el modelo alimentario de gasto sigue siendo mediterráneo en la composición de la dieta. Sin embargo, los analistas alertan de algunos cambios, como el descenso de consumo de pescado o legumbres o la incorporación de productos procesados y el aumento de productos azucarados, que alejarían a la población de la dieta mediterránea más tradicional (Albisu *et al.*, 1999). Las recomendaciones de las instituciones sobre cómo comer, también dan muestra de preocupación a la hora de indicar a la población cómo alimentarse correctamente ante la perdida de una alimentación vinculada a la economía nacional y que se aleja de la tradición y la salud (Díaz Méndez y Gómez Benito, 2010).

Las encuestas del ámbito de la salud tienen un objetivo diferente, pues su pretensión es describir el estado nutricional de la población y detectar en qué medida esto guarda relación con su estado de salud. Aunque no responden en particular a ninguna de las preguntas que permitirían describir el modelo alimentario español en términos sociológicos, son un importante referente para detectar situaciones de desnutrición y/o malnutrición al relacionar el consumo de alimentos con la óptima ingesta de nutrientes. Estudian la cantidad ingerida, el tipo de alimento, la frecuencia de consumo e incorporan indicadores antropométricos y bioquímicos. Estos datos sirven para determinar si la alimentación se separa más o menos de los estándares nutricionales vigentes, considerando que los problemas de salud están íntimamente ligados a la forma en que la población se alimenta.

En España se han hecho también algunos estudios de ámbito nacional sobre las recomendaciones alimentarias desde la perspectiva de la promoción de la salud (Mataix, 1996; Aranceta, Serra y Mataix, 1994; Moreiras, Carvajal y Perca, 1990; Varela, 1971, Varela, 1999). Estos trabajos (de carácter cuantitativo) emplean el concepto de "dieta mediterránea" como "dieta saludable" y aunque son conscientes de la ambigüedad del concepto apuestan por su promoción. Teniendo en cuenta que en las sociedades desarrolladas hay suficientes alimentos para proporcionar una dieta adecuada, la relación enfermedad-alimentación se potencia en busca de un optimo estado físico que va más allá de la salud. Los estudios nutricionales alertan de estos problemas y la sobrealimentación se asocia a enfermedades cardiovascula-

res, a la aparición de obesidad o de diabetes, e incluso a trastornos de carácter psicológico como la anorexia o la bulimia: son enfermedades de la sociedad de la abundancia (Aranceta *et al*., 2001; OCDE, 2010).

Todos estos datos ofrecen un panorama alimentario preocupante, tanto por el aumento de los problemas de salud como por la pérdida de una identidad alimentaria "mediterránea", que suele ser estimulada por la cultura y la economía nacionales. La dieta mediterránea, como dieta vinculada al territorio y garante de salud, sería la adecuada y en su promoción se concentran las expectativas de las instituciones, preocupadas por los cambios alimentarios de una sociedad que ha logrado una de las esperanzas de vida más altas del planeta. En general, los estudios del campo nutricional y económico muestran la preocupación por los efectos del cambio alimentario, apoyando las explicaciones de las transformaciones alimentarias en los estilos de vida de la población, que se asocian a formas inapropiadas de comer. Esta explicación, aún sin ser la única posible, deja en manos de los científicos sociales la posibilidad de averiguar qué está cambiando, cómo y por qué, en el seguimiento adecuado de la dieta mediterránea y de los hábitos y prácticas ligadas a este modelo alimentario tan recomendable.

Con este objetivo el grupo de investigación en Sociología de la Alimentación de la Universidad de Oviedo ha desarrollado una encuesta nacional de hábitos alimentarios, denominada ENHALI-2012, de la que proceden los datos de este libro. La encuesta se desarrolló entre los meses de febrero y agosto de 2012 y contó con el patrocinio de CAPSA (Corporación Alimentaria Peñasanta). El trabajo de campo se realizó con el servicio de encuestación telefónica del Departamento de Sociología de la Universidad de Oviedo al que pertenecen los autores y se realizaron 1.504 encuestas.

El estudio de los hábitos alimentarios de los españoles proporciona una panorámica nacional sobre los aspectos sociales de la alimentación que no existía hasta la fecha. La descripción y análisis permiten, ya no sólo conocer el origen social de los cambios alimentarios, sino también los factores que generan mayor transformación y aquellos que resultan más estabilizadores. Además, a la luz de los datos, es posible realizar una aproximación a las tendencias de cambio y también reflexionar acerca de si cabe esperar una transformación radical de las actuales formas de organizar la alimentación en España.

Para dar respuesta a estos interrogantes se afronta el análisis de los hábitos alimentarios en cuatro áreas que se corresponden con cuatro capítulos. Un primer capítulo dedicado a los aspectos estructurales de la alimentación, aquellos que constituyen el soporte de los hábitos. Se exploran los horarios y los lugares en los que se come, aunque también los aspectos de sociabilidad ligados a las comidas. Se continúa con un análisis sobre las destrezas culinarias y los conocimientos para cocinar, analizando el grado de responsabilidad en la preparación y la compra. El segundo capítulo se dedica a la alimentación fuera del hogar con el objetivo de clarificar el perfil de quien lo practica y los factores que lo determinan, dado que se trata de un comportamiento con un crecimiento sostenido, que parece verse afectado

en situaciones de inestabilidad económica como la actual. En el tercer capítulo se analiza la forma en que el ciudadano percibe la situación alimentaria actual, su grado de preocupación ante los riesgos alimentarios y la confianza que le merecen las instituciones implicadas en el sistema agroalimentario. El cuarto capítulo se dedica a las actitudes acerca de la comida, ofreciendo un análisis sobre los hábitos que más han cambiado en los últimos años. Se finaliza con un apartado de conclusiones que resume los hallazgos más relevantes y en el que se reflexiona acerca de la estabilidad y el cambio de hábitos mirando hacia el futuro.