

El 80 por ciento de los españoles consume pescado al menos una vez a la semana, según la AESAN

Las mujeres, por la frecuencia con que lo toman y las personas mayores por los productos que consumen, son los que tienen unos mejores hábitos alimenticios

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), con el objetivo de conocer con más detalle los patrones de ingesta dietética de la población española, ha elaborado en 2011 la primera Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE).

El sondeo se realizó entre 3.000 personas de diferentes grupos de edad, guardando en todo momento la relación porcentual con el total de población existente por grupo.

La preocupación por lo que comemos, ya sea por estética o por salud, es cada vez mayor, tal y como demuestra el hecho de que un 20% de las personas entre 18 y 64 años reconozca haber realizado algún tipo de dieta, o que el 17,5% afirme haber consumido suplementos vitamínicos y/o nutricionales.

Consumo de alimentos

Según los datos de AESAN recogidos en la encuesta, la ingesta de alimentos en España se sitúa en los 2,8 kilos de comida

por persona al día, de los que 1,1 corresponden a alimentos sólidos y 1,7 a líquidos.

En comparación con otros países, el consumo de carne se sitúa en la misma línea que Estados Unidos, Francia o Reino Unido, mientras que en el de pescado u ovoproductos duplica el de cualquiera de ellos.

En lo que a frutas y verduras se refiere, sólo el 43% de la población asegura consumir hortalizas a diario, siendo los menores de edad los que menos hortalizas comen (185 g/pc/día frente a 208 g/pc/día de los mayores). Además, la encuesta revela que el 5% de la población no come nunca legumbres y que solamente el 37,8% de la población consume fruta a diario, aunque no llegan en todos los casos a las tres piezas diarias que recomiendan los expertos.

En lo que respecta al consumo de pescado, el 80% de los encuestados reconoce que lo ingiere al menos una vez por semana. Los hombres consumen

más cantidad (96 gramos) que las mujeres (83 gramos), lo que sitúa la ingesta media en 89 gramos per cápita (49 gramos serían de pescado fresco; 18 de congelado, 14 de productos preparados, 7 de crustáceos, 6 a moluscos y a gasterópodos. Sólo el 1,5 por ciento de los encuestados reconoce no comer nunca pescado.

Mejor cuanto más mayor

Las personas de mayor edad tienen hábitos de alimentación más saludables que los jóvenes. En concreto, consumen más cantidad de frutas, hortalizas y pescado, mientras que los más jóvenes abusan más de las carnes grasas, de las bebidas refrescantes y de la bollería industrial, señala la ENIDE.

Al igual que sucede con las personas mayores, las mujeres tienen mejores hábitos que los hombres, debido a que la frecuencia con la que ingieren alimentos sanos es mayor que en el caso de los varones. ■

GRÁFICO 1: CONSUMO ALIMENTARIO SEMANAL Y RECOMENDADO



Fuente: AESAN