

# LA MESA DE LAS ELECCIONES

▲ Demasiada grasa animal, muchas tapas y poca verdura. Los hábitos gastronómicos describen a toda una generación. Este es un retrato, a través de la comida, de la España que hoy se cita en las urnas.

Por **Cristóbal Ramírez** y **Paloma Abad**



## EL MENÚ DE LOS LECTORES

- ▼ **Jessica TG:** un buen plato de lentejas con chorizo (Facebook).
- ▼ **@Mercurio\_M:** huevos fritos, patatas fritas y chorizo. Qué pregunta es esa (M. Montesco, Twitter).
- ▼ **@gfo75:** la humilde y nutritiva tortilla de patatas (G. Ferreres, Twitter).

La comida nos rodea. Más si es domingo. Y probablemente más uno como este, en el que muchas familias salen a votar con todos sus miembros, desde el veinteañero que se levanta con resaca hasta la abuela a la que hay que agarrar del brazo. Antes o después de depositar su voto en la urna, puede que se reúnan para comer comentando la jornada electoral, el alto índice de paro y los programas electorales de los candidatos a presidente del Gobierno. Lo más probable es que los platos estén compuestos de algún tipo de carne.



Porque los españoles somos más de carne que de pescado. Lo que más comemos es leche y productos derivados (112,5 kilogramos anuales), frutas frescas (94,9 kilogramos), hortalizas y patatas (81,7 kilogramos), agua envasada (52 kilogramos) y carne (50 kilogramos), según el estudio Consumo Alimentario en España 2010 del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Aun así, el gasto mayor es en carne (332,7 euros por persona y año), seguido a bastante distancia de pescado (194 euros), leche y lácteos (181,5 euros) y fruta (129,6 euros). Resumiendo las cifras, cada español toma 643 kg/litro de alimentos al año. Eso supone un desembolso de 1.449 euros.

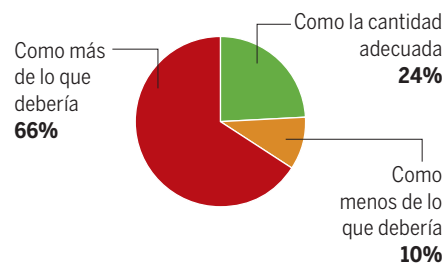
**Somos comilones**, esa es la verdad. La encuesta nacional sobre hábitos alimenticios de la red de blogs temáticos Ocio Networks lanzó en 2011 esta aseveración: "Los españoles nos caracterizamos, cuantitativamente, por un consumo excesivo de alimentos, superior, en términos generales, a los datos recomendados en cuanto a energía y nutrientes para el conjunto de la población y, cualitativamente, por un tipo de dieta rica en proteínas y grasas de origen animal". El estudio Salud y Nutrición 2011 de TNS recoge ese pesar: el 66% de los españoles se siente preocupado porque ingiere más de lo que debería. Solo el 24% piensa que come la cantidad adecuada y 10 de cada 100 comen menos de lo que deberían, lo que casa con la proporción de personas que se somete a régimen: más de la mitad de los españoles (52 de cada 100, determina el estudio de Ocio Networks). Un 14% de ellos confiesa

que a menudo y un 35%, que solo a veces. Además, apunta el mismo estudio que un 34% de los internautas ha contestado que raramente realiza las cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, comida y cena) que los expertos suelen aconsejar. Por lo tanto, no nos ajustamos a una dieta equilibrada ni guardamos las proporciones de la pirámide alimenticia.

**Atención a este dato** que aporta la encuesta nacional de ingesta dietética 2011 de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN): la cantidad media consumida de fruta se corresponde con menos de tres piezas al día, que es la cantidad mínima recomendada. Solo el 37,8% de la población consume fruta diariamente. Las frutas más consumidas son los cítricos (naranjas, mandarinas y pomelos), y las manzanas, casi a la par, con 45 y 41 gramos, respectivamente. Y otra cifra que da idea de los desajustes en nutrición: solo el 43% de los españoles consume verduras y hortalizas diariamente. La frecuencia de consumo para alguno de esos productos es de al menos dos veces a la semana. Ya se venía venir: la población de mayor edad consume más hortalizas (208,4 gramos por día) frente a la población más joven (185 gramos). El grupo de 18 a 24 años es el que consume mayor

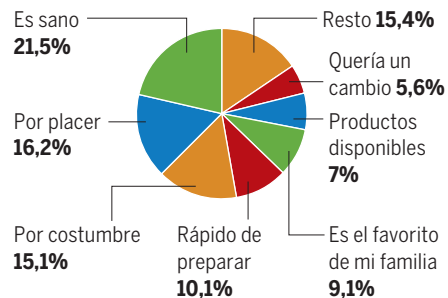
## ▼ CUÁNTO COMEMOS

¿Las raciones que ingiere son las adecuadas? Son minoría los españoles que creen que sí. Un 66% afirma que se extralimita a la hora de comer y un 24% cree que come menos de lo que debería.



## ▼ ELECCIÓN DEL MENÚ

Cuando los ciudadanos se quedan en casa y cocinan se debaten entre elegir un menú saludable (21,5%) y otro que les apetezca (16,2%).

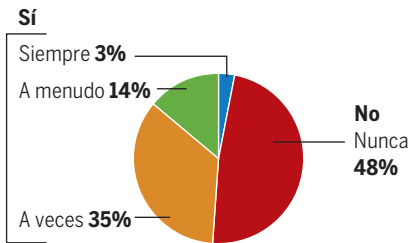


## PLATOS CON PASAPORTE DIPLOMÁTICO

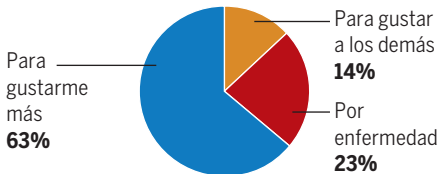
▼ **¿Cuál es el plato español más internacional?** Según un sondeo hecho a nuestros lectores a través de Twitter, Facebook y el correo electrónico, el honor se reparte entre el jamón ("no conozco a nadie que no le guste, y nos diferencia de otros países", dice el lucense Ramón Rey), la paella ("lo del jamón es demasiado tópico. La paella sería nuestra embajadora gastronómica, por mucho que los de Greenpeace la critiquen", apunta el valenciano Jesús Terrés) y la tortilla de patatas ("seamos sinceros, aunque algunos hablen de la paella, cuando tenemos amigos extranjeros en casa apostaríamos a que nueve de cada 10 personas han hecho tortilla de patatas", dice el madrileño Luis Rodríguez). Hay quien hila más fino y aúpa lo local. El vitoriano Mikel Pérez exportaría "platos con patata, como la purrusalda o el marmitako", mientras que la tarraconense Julieta Bolullo daría una oportunidad al "calçot, que además es afrodisiaco". Como ven, hay visados diplomáticos para todos los gustos.

## ▼ LAS DIETAS

¿Realiza dietas adelgazantes? A esta pregunta, un 52% de ciudadanos contesta que sí, la mayoría para gustarse más.



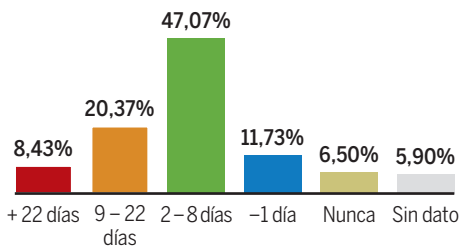
### Si ha respondido "sí", ¿por qué?



## ▼ DÓNDE COMEMOS

La crisis nos encierra más en casa. Con todo, casi la mitad de los españoles (un 47%) sale de bares y restaurantes entre 2 y 8 días al mes.

Días comiendo fuera de casa en un mes



> proporción de patatas (también se veía venir): ingieren una media de 75 gramos al día, sobre todo fritas. Dentro de este grupo, los hombres consumen más patatas que las mujeres, 87 y 63 gramos, respectivamente.

Mucha carne y patata, pero hay quien se pierde los platos de cuchara propios de esta época del año: un 5% de la población no consume nunca legumbres. La frecuencia de consumo es mayoritariamente semanal: 77,5% en el caso de lentejas y garbanzos, y ligeramente inferior en el caso de las alubias. En detrimento de frutas, verduras, hortalizas y legumbres, consumo de carne: las preferidas de los españoles son de ave (una media de 48 gramos diarios), carne roja (31 gramos), salchichas y embutidos (28 gramos) y cerdo (24 gramos). ¿Qué hay del pescado? Ahí no vamos tan mal, pero tampoco como deberíamos: un 80% de los españoles come pescado y otros productos del mar al menos una vez a la semana.

**El hogar, obviamente,** es el lugar más relacionado con la alimentación. La mayoría comemos en casa, que no está el horno para bollos: el 68% hace desayuno, comida y cena, y el 24%, solo desayuno y cena porque no le da tiempo a volver a casa durante la jornada laboral. Cuando estamos en la cocina, elegimos los menús en función de su componente saludable (21,5% de los encuestados, según Worldpanel Usage), porque nos apetece (16,2%), porque es lo que comemos normalmente (15,1%) y porque es rápido de preparar (10,1%). Dice el Estudio Consumo Alimentario 2010 del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino que esos alimentos se compran en un 38% de los casos de viernes a domingo. El sábado es el día estrella, con los tickets más elevados y con mayor número de productos por cesta.

## LOS LECTORES COMPRAN

- ▼ **Daniel Pérez:** carne, unos 60 euros al mes (Facebook).
- ▼ **Francisco Mayoral:** angulas, jamón de bellota, chuletones, trufas. Soy de morro fino (Facebook).
- ▼ **Alicia Zarauz:** en cantidad: leche y pan. En dinero: carnes varias, frutas y verduras (Facebook).

El 89,6% de los españoles compran productos de marca blanca. Es más, 34 de cada 100, los eligen en bastantes ocasiones. En ese equilibrio entre salud y buena forma física, los españoles se preocupan por comprar productos que contienen ingredientes que consideramos beneficiosos para la salud. Buscan en las etiquetas las denominaciones Omega 3 (38%), vitaminas (37%), bifidus (35%) y antioxidantes (31%).

Eso se olvida normalmente cuando se sale de bares o restaurantes. Por la crisis se va menos a comer a la calle, pero casi la mitad de la población (el 47,07%) lo hace entre 2 y 8 días al mes, y 20 de cada 100 lo hacen entre 9 y 22 días mensuales. El estudio Consumo Alimentario en España 2010 refleja que más del 21% de nuestras salidas incluyen una tapa. Pero hay quien no se permite ningún homenaje: el 6,5% de la población manifiesta que nunca ha comido fuera de casa durante el último año. ¿Es usted hoy uno de ellos? ¿O ha decidido que su voto es sentarse en un restaurante? ●

## QUÉ COMEMOS

▼ **Entre la fruta y la carne.** Leche, derivados lácteos y frutas frescas son los productos más abundantes en la cesta de los hogares españoles. Sin embargo es en la carne y el pescado donde más gastamos, 332,7 euros y 194 euros anuales, respectivamente. Aquellos productos en los que invertimos menos dinero coinciden con los menos consumidos. Son vinos y espumosos, huevos y bebidas alcohólicas de alta graduación. Hay diferencias entre comunidades autónomas. Canarias y Castilla y León son las regiones con un mayor consumo de productos alimenticios y bebidas por persona. Cataluña es la que más gasta, 1.683 euros por persona al año.

