Nuestra dieta. Composición y futuro

ISMAEL DIAZ YUBERO

Experto en nutrición y gastronomía

Suele decirse que es más fácil cambiar de religión que de hábitos alimenticios y hay mucho de verdad en esta aseveración, pero tomarla en su sentido estricto podría confundirnos. Los alimentos consumidos por cada colectivo tienen, a lo largo del tiempo, una continuidad conceptual, sin embargo las ingestas varían y generalmente mejoran.

Disponemos diariamente en nuestra mesa de alimentos que nuestros antepasados reservaban para las celebraciones excepcionales. Cuando una sociedad evoluciona positivamente tiene más opciones en la elección de alimentos y ello lleva aparejado que los más apreciados se consuman con más frecuencia. Sucede, además, que los alimentos más deseados suelen ser nutricionalmente más ricos, por lo que las enfermedades por falta de nutrientes tienen cada vez menor incidencia y por ello, en pocos años, han quedado en el recuerdo carencias que durante mucho tiempo estuvieron extendidas.

La ingesta de alimentos más ricos, más concentrados en nutrientes, que nos proporcionan más placer, no supone que se consigan estados nutricionales perfectos, lo que ocurre es que cambian las patologías nutricionales. Por suerte, el mejor conocimiento de la nutrición, de los nutrientes, de la fisiología y, en general, de la relación alimentos-organismo, nos permite tomar las medidas oportunas para llegar a obtener los mejores resultados.

Todas las cocinas, incluso las más autóctonas y tradicionales han evolucionado y en ellas se ha producido un fenómeno de desarrollo y refinamiento a través de las generaciones.

Conformación de la dieta

En todas las culturas existe un principio extendido de la relación causa-efecto entre los alimentos y los valores de cada sociedad, desde el "somos lo que comemos", de Hipócrates, al "dime lo que comes y te diré quién eres", de Brillat-Savarín, o la teoría más elaborada de Rouffignat "dime cómo te abasteces, cómo cocinas, de qué manera y dónde comes y te diré quién eres". En todos los casos, este autor considera que lo que realmente somos es "consumidores social y culturalmente en mutación, consumidores que reflejan en sus comportamientos alimentarios, la expresión de sus valores".

La conformación de la ingesta está condicionada por la disponibilidad de alimentos que, evidentemente, depende de las condiciones climáticas, edafológicas y de ubicación geográfica de cada región, pero también es consecuencia de razones religiosas, culturales e ideológicas o de fenómenos históricos, sociales, económicos y políticos. La alimentación, consecuencia de muchos factores, se conforma también teniendo en cuenta aspectos individuales, que en la escala de preferencias son muy variables, condicionados por múltiples agentes que actúan en función de preferencias esté-

ticas, gastronómicas, etc. que, a su vez, están influenciadas, entre otros, por la publicidad o la disponibilidad de medios.

La variedad de la alimentación -incluso en un mismo país, región o familia- podría disuadir de su análisis conjunto y, sin embargo, aun teniendo en cuenta los aspectos puntuales, hay una gran parte de la población que está afectada por condicionantes comunes que hace que las similitudes sean, a pesar de todo, tantas que permiten establecer las líneas generales de la nutrición, la alimentación, la dieta y la gastronomía, porque además de los factores que tienden a crear diferencias hay otros que, por el contrario, hacen que la alimentación tienda a ser homogénea, como es, por ejemplo, la necesidad de hacer comidas fuera de casa. Es cada vez más frecuente que, al menos cinco días a la semana, se coma primero en la guardería, que se siga haciendo lo mismo en el colegio, luego en la universidad, después en la empresa y, más tarde, en muchos casos, en la residencia para la tercera edad.

Otro hecho importante de homogeneización alimentaria es, como en otras áreas, la tendencia a la globalización -cada vez más extendida- que hace que los alimentos tengan menos fronteras y que, en consecuencia, se puedan encontrar idénticos alimentos –a veces de las mismas marcas- en todos los países del mundo, apoyados por una publicidad lo suficientemente sugestiva como para tener más influencia en nuestra capacidad de decisión que muchos de los factores que tienden a individualizar nuestros consumos alimentarios.

Cada español ve al día, de media, ochenta anuncios televisivos, lo que supone, al año, casi treinta mil impactos durante unas ciento veinte horas. Una parte importante se refiere a alimentos y bebidas. A ello tendríamos que añadir los anuncios de prensa y radio y los reportajes, más o menos publicitarios, que entre otras cosas están especialmente interesados en hacernos conocer dietas milagrosas, casi siempre recomendadas para adelgazar o para mejorar nuestro aspecto físico.

La Dieta española

Nuestra dieta está teniendo una desviación, que puede ser preocupante, con respecto a la Dieta Mediterránea modelo. Consumimos más proteínas y grasas de las convenientes y, en cambio, hemos disminuido nuestro consumo de hidratos de carbono. La ingesta ideal de calorías se produce cuando el 60% es proporcionado por los hidratos de carbono, el 30% por las grasas y el 10% por las proteínas. Es cierto que este cálculo se hizo en un momento en el que en la sociedad, el trabajo físico era mucho más importante que en la actualidad y quizás se podría considerar que sería conveniente un pequeño incremento de proteínas junto con la disminución de los hidratos de carbono, pero la realidad es que hoy día estas cifras están desequilibradas y nuestra ingesta se acerca a la proporción 45-40-15, lo que hace que aumente la incidencia de episodios cardiocirculatorios.

Los parámetros que miden los resultados de la nutrición de una población no son homogéneos en los diferentes países, pero hay

consenso en que la incidencia de enfermedades nutricionales, esperanza de vida, estatura y mortalidad infantil son indicadores muy claros de la situación nutricional de una población.

Los resultados en España han sido espectaculares. En muy pocos años se ha conseguido que desaparezcan las enfermedades ligadas a la hiponutrición, que se manifiestan por problemas carenciales (avitaminosis, raquitismo, etc.) o las propias del uso reiterativo de determinados alimentos, que se caracterizan por intoxicaciones con secuelas (latirismo). La vida media de los españoles se ha elevado, en muy poco tiempo, hasta los niveles más altos de la población mundial, de forma que, entre 1985 y 1994, se incrementó en más de seis años en los hombres y en más de siete en las mujeres. El aumento de estatura ha sido tal que representa una cifra prácticamente récord en el mundo y es evidente que ha sido posible por una modificación profunda de la aportación de nutrientes al organismo.

Aunque España es diversa en clima, producciones, culturas y costumbres, se puede afirmar que la influencia de la Dieta Mediterránea se deja sentir claramente en toda ella, aun cuando haya regiones alejadas de esta área y aunque, llevados por la filosofía de los "hechos diferenciales", se quieran encontrar particularidades -que, por supuesto, las hay, aunque no suficientes- para hacer los conceptos y las áreas más limitadas nutricionalmente.

La Dieta Mediterránea supone una participación muy amplia en la ingesta de las frutas y hortalizas frescas, el uso del aceite de oliva como fuente más importante de grasas, el consumo elevado de pescado, la participación notable de los cereales, en forma de pan, pastas o consumidos como tales (arroz) la utilización de las legumbres y, sobre todo, la posibilidad de disponer de una dieta variada por las múltiples opciones que ofrecen sus múltiples componentes.

La razón fundamental hay que buscarla en la privilegiadísima situación del área mediterránea, al disponer durante todo el año de frutas y hortalizas frescas (lo que ocurre en muy pocas regiones

Evolución del consumo alimentario en España

Total por persona y año, dentro y fuera del hogar. (kilos, litros, unidades)

PRODUCTOS	1987	1989	1991	1993	1995	1997	1999	2000
HUEVOS	299,9	269,1	235,2	222,7	188,3	220,0	221,3	222,9
CARNES Y TRANSFORMADOS	66,9	65,6	68,9	67,0	61,2	65,9	64,9	65,7
PRODUCTOS DE LA PESCA	30,5	29,9	30,8	31,6	29,4	28,6	31,3	32,5
LECHE LÍQUIDA	124,6	115,7	110,6	117,6	118,8	116,0	116,0	116,6
DERIVADOS LÁCTEOS	18,2	18,9	19,9	25,7	27,6	30,1	35,1	35,0
PAN	65,1	58,8	55,6	55,0	58,1	57,1	58,1	58,5
GALLETAS/BOLLERÍA/PASTELES	12,5	13,2	15,2	14,0	11,9	11,3	11,6	12,4
CHOCOLATE/CACAO/SUCEDÁNEOS	2,7	2,7	2,8	3,1	3,1	3,3	3,2	3,1
CAFÉS/INFUSIONES	3,3	3,3	3,1	3,4	3,6	3,5	3,6	3,7
ARROZ	8,8	6,7	5,7	6,1	5,7	6,7	6,4	6,1
PASTAS ALIMENTICIAS	4,8	4,0	3,9	3,9	4,1	5,0	5,0	4,1
AZÚCAR	13,6	11,2	9,9	9,7	8,8	7,7	7,4	7,2
MIEL	0,8	0,6	0,6	0,8	0,5	0,6	0,5	0,5
LEGUMBRES SECAS	8,9	6,8	5,7	5,9	5,5	6,5	5,6	5,0
ACEITES	26,6	24,0	21,8	23,6	20,5	21,9	21,0	20,8
MARGARINA	2,0	1,6	1,6	1,3	1,1	1,2	1,1	0,9
PATATAS	61,1	55,9	56,4	62,0	57,1	52,4	50,5	41,9
HORTALIZAS FRESCAS	66,5	63,8	65,6	63,9	55,3	59,7	61,7	62,5
FRUTAS FRESCAS	108,9	107,5	104,7	102,1	84,5	84,5	84,4	93,9
ACEITUNAS	3,8	3,0	3,3	2,9	2,1	2,5	3,0	3,2
FRUTOS SECOS	2,2	2,2	2,3	2,2	1,8	1,7	1,7	2,6
FRUTAS/HORTALIZAS/TRANSFORMADOS	10,4	11,1	13,9	14,6	15,5	16,4	16,7	16,3
PLATOS PREPARADOS	2,6	3,3	4,1	4,4	3,9	6,7	7,2	7,5
VINOS	46,6	38,6	34,2	34,0	30,6	35,0	34,5	32,7
CERVEZA	64,4	65,4	70,6	66,3	63,8	53,7	54,9	55,0
OTRAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS	6,5	7,9	9,0	6,4	5,5	4,5	4,1	4,9
ZUMOS	6,7	9,2	14,5	15,8	14,9	14,7	17,3	17,3
AGUAS MINERALES	23,0	33,5	39,7	50,3	57,7	51,6	58,2	54,2
GASEOSAS Y REFRESCOS	57,6	51,9	63,9	61,6	64,8	63,6	63,9	65,3

FUENTE: La Alimentación en España. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Varios años.

del mundo), contar con una gran variedad de pescado, con el aceite de oliva –la grasa más perfecta, desde los puntos de vista sanitario, nutricional y gastronómico–, tener acceso a carnes diversas de producciones ganaderas y de caza, disponer de cereales y legumbres y darse las condiciones necesarias para producir vino, y aunque, sin llegar a la afirmación de que sólo se puede ser feliz en las áreas del mundo donde crece la vid -que en su día hizo Leonardo da Vinci-, sí está demostrado que consumido en las cantidades adecuadas -que están muy influenciadas por la edad, estado sanitario, etc.- representa un ingrediente positivo en nuestra dieta, con independencia de aspectos muy diversos, ligados a nuestra cultura y a nuestras celebraciones.

Estructura de la dieta

En los últimos veinticinco años se han producido cambios muy significativos en nuestra dieta que, en general, ha mejorado en la calidad de los productos, en las presentaciones y preparaciones previas y en la diversidad de cada uno de los grupos. En algunos casos, se han observado también variaciones cuantitativas en la ingesta, que resultan considerables, y que tienen como razón fundamental una readecuación de la dieta a las necesidades y a las disponibilidades económicas.

Tradicionalmente la partida más importante de los presupuestos familiares ha sido la alimentación, hasta el año 2000, en el que, según estudios del Instituto Nacional del Consumo, los gastos por actividades lúdicas superan a los de adquisición de los alimentos. El presupuesto dedicado a alimentación es proporcionalmente menor según aumenta el nivel de vida y este hecho, que se repite en todas las sociedades económicamente desarrolladas, ha sido muy significativo en nuestro país, a pesar de que, junto con otros países del área mediterránea (Francia e Italia) y seguramente por la importancia que en ellos se da a la comida, los recursos destinados a la adquisición de alimentos son más altos que en otros países de economía similar.

En el período considerado hemos disminuido ligeramente nuestra ingesta en cereales (pan, pastas y arroces), lo que supone que hemos desequilibrado nuestra dieta al hacer descender la proporción de calorías proporcionadas por hidratos de carbono. A cambio, y como aspecto positivo, disponemos de mayor variedad de panes que, además, son de mayor calidad y con presentaciones más variadas, con la posibilidad, incluso, de finalizar la cocción en el domicilio, aumentando la apetecibilidad del producto. Quizás por estos motivos, en el último decenio se ha observado un cierto repunte del consumo.

También consumimos menos arroz, aunque la disponibilidad es mucho mayor en lo que se refiere a calidades y presentaciones, que hacen posible que dispongamos de arroces específicos para cada preparación culinaria. Redondos, para paellas, semilargos para arroces cocidos, guarniciones y ensaladas, precocidos, integrales, etc. El arroz de Calasparra tiene Denominación de Origen y algunos otros poseen Denominaciones Específicas o de Calidad.

Las pastas que tradicionalmente se consumían en España eran los fideos y otras clases para sopas y, en menor proporción, macarrones, canalones... y muy poco más. Hoy, la oferta es muy variada y con tendencia a que se puedan encontrar en el mercado tantos tipos como en Italia, que es sin duda el país líder en el consumo de este alimento. La calidad, que ha mejorado sustancialmente, la restauración colectiva, cada vez más implantada y gran demandante de este producto y la especial aceptación de este alimento por las primeras edades hacen que, tras la disminución del consumo entre los años 1987-1993, se haya consolidado el incremento que, desde entonces, se viene produciendo.

Frutas y hortalizas frescas todo el año

Nuestro consumo de frutas está estabilizado en los últimos años en aproximadamente un cuarto de kilo por habitante y día. La cifra está entre las más elevadas de Europa, pero quizás sería conveniente incrementarla ligeramente. Disponemos de frutas frescas a lo largo de todo el año, con la ventaja adicional de que siempre es posible elegir entre ellas. Nuestros cítricos son, sin duda, los de mejor calidad y la demanda europea así lo demuestra, haciendo que lleguen a todos los rincones de nuestro continente.

Otra característica de nuestras frutas es su precocidad, que hace que aparezcan en el mercado antes que las del resto de los países europeos. Este factor ha sido determinante en la consolidación del mercado de la fresa, la cereza, el albaricoque, el melocotón, la ciruela y el melón, a los que, a la posibilidad de llegar antes al consumo, hay que añadir su calidad.

Aunque la importancia de las frutas tropicales y subtropicales de Canarias y de la Costa del Sol es aún limitada en el total de la producción, su porvenir es sin duda muy bueno. La ubicación de estas áreas dentro de un Mercado Único, tan amplio como el europeo, son muy halagüeñas. Al plátano, ya consolidado, hay que añadir nuestras producciones crecientes de aguacate, chirimoya y mango y las incipientes de otros cultivos subtropicales como la papaya, el litchi, el kiwano, la lima, la carambola, etc. llamados a alcanzar altas cotizaciones por su excelente calidad.

Cada vez hay más frutas acogidas a Denominaciones de Origen y Específicas y a Marcas de Calidad. El plátano canario, las fresas de Huelva o del Maresme, las cerezas del Jerte o de la Montaña de Alicante, el melocotón de Calanda, la reineta del Bierzo, las clementinas del Ebro, los cítricos valencianos o la uva embolsada del Vinalopó son un ejemplo de frutas de calidad garantizada.

Nuestras preparaciones industriales de fruta se dirigen cada vez más hacia la calidad, especialmente en lo que respecta a las mermeladas, pero en esta área creemos que todavía es posible mejorar bastante.

El consumo de hortalizas es también de los más altos de Europa y tiende a crecer en los últimos años, después de la inflexión que se produjo a mediados de los noventa. El clima mediterráneo y sobre todo la luminosidad medida en horas de sol, permite que los cultivos bajo plástico de una pequeña parte de nuestra costa mediterránea sean capaces de proporcionar a Europa hortalizas frescas en los meses de invierno. En algún momento, estas hortalizas han sido acusadas de escasa calidad, como por ejemplo el tomate, pero la obtención de nuevas variedades ha respondido a la demanda y actualmente hay en el mercado frutos compactos, tersos, llenos de sabor y, en definitiva, de alta calidad.

Nuestras hortalizas de estación son excelentes, con la ventaja de que, como ocurre con las frutas todos los meses del año, ofrecen suficientes opciones para que la dieta no se haga monótona. En los meses más fríos, el mercado nos ofrece alcachofas, cardos, borrajas, lombardas, etc. y en los más cálidos, las altas producciones permiten que, además de suministrar al mercado el consumo directo, nuestra industria transformadora se abastezca de materia prima para elaborar conservas de muy alta calidad. Las presentaciones industriales, cada vez más novedosas y mejores, entran en el mercado con una elaboración tal que permite disponer de un producto que se asemeja mucho al recién recolectado. Un ejemplo en este sentido lo constituyen las preparaciones a base de setas –aún muy limitadas en su período de producción- que, convenientemente procesadas, pueden estar durante todo el año en nuestras mesas.

Mención especial merece la producción española de patatas, que posibilita que las tardías se terminen de recoger prácticamente cuando las denominadas superprecoces empiezan a recolectarse. Ha disminuido su consumo, aunque nos mantenemos en niveles muy apropiados, pero la calidad de la patata que llega al mercado ha mejorado notablemente.

Las marcas que garantizan la calidad en este sector afectan a las berenjenas de Almagro, los calçots de Valls, los espárragos de Huétor- Tajar, las alcachofas de Benicarló, la patata de Galicia, etc. y algunos industrializados, como los espárragos de Navarra, los pimientos del Bierzo o los del piquilllo de Lodosa.

Hemos sido tradicionales consumidores de legumbres, hasta el punto de que durante mucho tiempo fueron la base de nuestra alimentación y el puntal de nuestra gastronomía. Los pucheros, ollas, potes, peroles, potajes, etc. eran los recipientes en los que se cocinaban las legumbres con los recursos adicionales de cada lugar, que, de forma reiterativa, constituían la principal comida diaria. En estos momentos las circunstancias han cambiado notablemente. Hemos reducido el consumo de legumbres hasta llegar a niveles por debajo de los recomendados. La razón, quizás, hay que buscarla en el rechazo que se produce a lo que ha sido excesivo durante muchos años.

Nuestras producciones de legumbres han disminuido de tal forma que, a pesar del descenso del consumo, estamos obligados a importar garbanzos, alubias y lentejas. En cambio, cada vez se cuida más su calidad y la apreciación de las fabes asturianas, de las judías de El Barco, de las alubias de Tolosa o de Guernica, de los garbanzos de Fuentesaúco o los pedrosillanos, es cada vez mayor y sus cotizaciones más altas.

Por otra parte, la imagen de las preparaciones a base de legumbres está alcanzando un nivel muy apreciable en nuestra gastronomía, tanto cuando se trata de platos clásicos, como la fabada, la escudella o el cocido, como las nuevas preparaciones a base de ensaladas o las guarniciones de alubias, las fabes con almejas o los garbanzos con gambas. Es de suponer que, como ya se apunta en los últimos años, el consumo se reactive y su ingesta ayude a mejorar nuestro nivel nutricional.

Carnes controladas

El consumo de carne en España, que creció de forma notable en las décadas de los sesenta y los setenta, está estacionado en los últimos años. Los últimos acontecimientos no son demasiado favorables al incremento del consumo de estos productos. Su ingesta es necesaria para conseguir una dieta correcta, especialmente en las edades de crecimiento. Algunos nutrientes, como es el caso de la vitamina B12, prácticamente exclusiva de la carne y sus derivados, y el aporte de zinc y de hierro, necesarios para el organismo, son muy difíciles de conseguir si en la dieta no participan estos productos.

Las proteínas cárnicas son las de más alto valor biológico y es muy recomendable consumirlas en la proporción adecuada, por su contenido, especialmente en lisina, que es el aminoácido fre-

cuentemente limitante de las dietas. La digestibilidad de las proteínas cárnicas es muy alta, sobre todo la de las carnes procedente de animales jóvenes.

Los controles en la producción de carne son más estrictos y la alimentación de los animales de abasto tiende a ser más natural y garantizada por las diferentes marcas de calidad que, cada vez, son más buscadas por los consumidores. En el vacuno, la carne de ternera gallega, de avileña, de morucha, de la Sierra del Guadarrama, de Asturias, de vedella catalana, de ternera de Extremadura y la acogida al programa Clara; en el ovino, el ternasco de Aragón, el cordero manchego, el lechazo de Castilla y León y el de Extremadura y algunas marcas de calidad para pollos y conejos dan lugar a una oferta, mucho más especializada, más controlada y, en consecuencia, más garantizada. La trazabilidad, que asegure las circunstancias de la alimentación, y el sistema de explotación van a ser determinantes fundamentales de la elección.

Nuestra gastronomía presenta como especialidad con respecto a Europa, el consumo de carnes muy jóvenes (cordero lechal, cabrito, cochinillo) que, si desde el punto de vista económico son excesivamente caras, desde el punto de vista nutricional se compensa sobradamente el coste adicional.

En los productos cárnicos somos auténticos puntales a nivel mundial, especialmente en lo que se refiere a los productos curados. Nuestros jamones de cerdo ibérico de bellota son insuperables, aunque es necesario hacer una reconsideración de ciertas políticas empresariales para evitar que nuestro producto líder -que alcanza un consumo próximo al de un jamón por habitante y año- baje sus niveles de calidad y que, con el pretexto de la "pata negra", se pretendan comercializar productos de calidad mediana. El jamón ibérico de bellota, adecuadamente curado, es un emblema de nuestra gastronomía y mantener su nivel muy alto es conveniente para todos, pero, sobre todo, -aunque algunas conductas parezcan desmentirlo- para el sector cárnico.

Hay cuatro Denominaciones de Origen para los jamones ibéricos (Dehesa de Extremadura, Huelva, Guijuelo y Valle de los Pedroches) y dos para los de las denominadas razas precoces (Teruel y Trevelez). que, por cierto, gracias a controles cada vez más exigentes, están alcanzando niveles de calidad muy satisfactorios. Los embutidos (lomos, chorizos, longanizas, sobrasadas, salchichas y morcillas), las cecinas, los botillos o las sobrasadas son muy variados, de muy diversa utilización, en crudo o en platos elaborados, y constituyen un importante aporte nutricional a nuestra dieta.

Paraíso del ictiófago

España tiene uno de los consumos más altos de pescado, que oscila en torno a los 30 kilogramos por habitante y año y está prácticamente estabilizado. El consumo es bastante uniforme entre las diferentes regiones españolas, sin que la existencia o no de costas en la zona, tenga una incidencia importante en él.

La calidad y diversidad del pescado consumido son excelentes y las preparaciones culinarias variadísimas. El mercado, que durante muchos años fue excedentario, es en estos momentos claramente deficitario en su conjunto. Nos vemos obligados a importarlo de muy distintos países para mantener nuestros niveles de consumo, lo que no quiere decir que no realicemos exportaciones que, por cierto, son muy apreciadas por los países compradores, tal como sucede con el atún rojo del Estrecho, muy demandado por Japón.

La disminución de las licencias y la presión excesiva en los caladeros tradicionales nos conducen al desarrollo de la piscicultura, ya muy avanzada en las áreas de metilicultura y truchicultura y todavía alejada de las posibilidades para la dorada, lubina, rodaballo y otras especies.

La industria conservera tiene muchos problemas, entre los que destacan la dificultad de abastecimiento de materia prima y la competencia de costos inferiores en otros países, lo que ha dado lugar a la pérdida de mercados de exportación y, al mismo tiempo, a la disminución de industrias transformadoras, con la ventaja de que las que han quedado han sufrido importantes procesos de mejora industrial y han optado por los productos de calidad. Las conservas de pescado y mariscos españolas son muy apreciadas y algunas (anchoas de L'Escala, bonito del norte, caballa y melva andaluzas, almejas al natural, etc.) disfrutan de la participación en un mercado muy selecto en el que son muy bien valoradas.

Hemos reducido sustancialmente nuestro consumo de huevos, que llegó a ser de 300 unidades por habitante y año, en 1987. Actualmente consumimos 220, lo que puede considerarse como una cantidad correcta. Las cualidades nutricionales del huevo son sobradamente conocidas y su nivel de grasa, rico en colesterol, no es, sin embargo, perjudicial si la ingesta es suficientemente variada. El consumo de dos huevos cada tres días resulta muy adecuado y perfectamente encuadrable en una dieta equilibrada.

Aunque se han hecho algunos esfuerzos, en este sector no ha calado, como en otros, la valoración de la calidad. La diferencia de calidad entre los huevos selectos y los normales es altísima pero el precio no es muy diferente. Los distintivos de calidad que han aparecido en el mercado no se han consolidado hasta ahora. Es de suponer que, en un futuro, este campo sea cubierto adecuadamente.

Un diez por ciento de los huevos que consumimos es sometido previamente a un proceso de industrialización. La cifra es aproximadamente la mitad de la media europea, pero es muy probable que crezca en los próximos años, dadas sus amplias posibilidades de utilización.

Productos lácteos variados

El consumo de leche líquida apenas ha variado en los últimos diez años y se mantiene en niveles aceptables, ligeramente por encima de la media europea. La producción española ha aumentado en cantidad y, sobre todo, en calidad. Los parámetros marcados por la legislación comunitaria han supuesto una transformación profunda de nuestras explotaciones ganaderas y de los tratamientos industriales. No es positivo en este sector la regresión que se ha producido en el consumo de leche pasteurizada, que se ha visto postergada, a pesar de su importante valor nutritivo, por las leches tratadas a temperaturas altas, que aseguran la conservación y facilitan la distribución. El sector ha intentado corregir este menor aporte nutricional con la elaboración de leches enriquecidas con minerales o ácidos grasos, pero el vacío no se ha cubierto satisfactoriamente.

El consumo de yogur ha aumentado en España de forma muy considerable. La posibilidad de desnatarlo, azucararlo, darle sabores, incorporarle frutas, mermeladas, frutos secos, etc. ha hecho posible que este producto mejore su cuota de mercado para el consumidor infantil y se mantenga -o incluso aumente- paralelamente a la edad. La aparición en el mercado de productos prebióticos (enriquecidos con microorganismos) o probióticos (con fibra añadida) ha sido un factor importante que ha contribuido a aumentar este consumo.

Los postres lácteos, flanes, natillas, etc. han crecido en su participación en la dieta de forma similar al yogur y, aunque en nivel ligeramente inferior, algo parecido ha sucedido con los helados y con los productos lácteos de repostería.

Los quesos han aumentado su participación en la dieta española de forma notable. Si en algún sector se ha observado una importante mejora de la calidad, ha sido precisamente en éste. Hasta hace unos años, la producción española de quesos se limitaba a producciones regionales, quesos de mezcla en proporciones indeterminadas y a quesos de oveja, a los que casi siempre se denominaba con el nombre "genérico" de manchego, aunque no tuviesen nada que ver con La Mancha y aunque la participación de la leche de oveja en su elaboración fuera minoritaria.

No llegamos a los niveles de consumo de Francia, Holanda o Italia, ni siquiera a la media europea, pero cada vez nos acercamos más y sobre todo podemos presumir de variedades y de calidad. La legislación ha puesto algunas cosas en su sitio, pero, además, el sector quesero ha hecho un esfuerzo extraordinario y ha sido capaz de volver la vista a nuestras producciones autóctonas, que eran prácticamente desconocidas (la primera descripción escrita de la Torta del Casar -hoy paradigma de calidad- aparece en el Catálogo de Quesos Españoles, editado por la Dirección General de Ganadería, en 1969) y sustituir las barras y las bolas de queso -que hasta hace pocos años eran las más elaboradas- por productos de calidad, algunos incluso de nueva creación, como el queso de Murcia al vino, el de Zuheros de Córdoba, o el Montsec. Las Comunidades Autónomas han jugado una parte importante en este desarrollo quesero español al fomentar las producciones tradicionales y establecer ayudas encaminadas a la mejora de la calidad.

Las Denominaciones de Origen que empezaron tímidamente en los años ochenta (Mahón, Manchego, Cabrales, Idiazábal, Roncal, etc.) han ido ampliándose y hoy es posible encontrar más de veinte quesos con Denominaciones de Origen o Específicas que garantizan su calidad.

Es muy bajo el consumo de mantequilla, aunque hay algunas, prestigiadas por tradición, que alcanzan un alto nivel de calidad, pero su demanda es limitada y la producción de mantequillas fermentadas, que hayan desarrollado los aromas oportunos, es prácticamente inexistente. A la vez, el consumo de margarina es también pequeño y disminuye paralelamente al incremento del nivel de vida. Hace quince años consumíamos 2 kilogramos por habitante y año y actualmente apenas superamos la mitad.

Aceite, de oliva, naturalmente

Gran parte de la culpa del bajo consumo de estas grasas la tiene el aceite de oliva que es la grasa base de nuestra gastronomía y de nuestra nutrición, pero, en contra de lo que pudiera parecer, la calidad del aceite de oliva no era la norma, salvo excepciones, hasta hace pocos años.

Consumíamos menos aceite de oliva que ahora, de calidad mediana e incluso a veces mala. Nos gustaba -quizás por ignorancia- el aceite de acidez alta y preferíamos el refinado al virgen. Del total de las grasas consumidas más de la mitad era de semillas. La comercialización exterior era deficiente, casi siempre exportábamos graneles y a menudo era necesario subvencionarlos para poder llegar a los mercados extranjeros. La comercialización interior se hacía, en pequeñas cantidades, en magníficas latas y, en muy

altas proporciones, en botellas de plástico del mismo material y forma que las que servían para envasar lejía. Los envases grandes –garrafas-, eran frecuentes y la inviolabilidad de sus cierres, muy dudosa.

Afortunadamente, a mediados de los ochenta, la situación cambió radicalmente. Empezamos imitando a los italianos en presentaciones (envases y etiquetas), nos abrimos mercados de aceites envasados y restringimos la exportación de graneles. Las nuevas teorías científicas aseguraban que el aceite de oliva ya era bueno y que superaba en eficacia a los de girasol y otras semillas cuando se trataba de combatir los niveles altos de colesterol. El profesor Grande Covián cantó sus excelencias y otros muchos científicos le siguieron, los cocineros españoles empezaron a retirar la mantequilla de las recetas y a sustituirla por aceite de oliva, el pan con aceite -que había sido un recurso contra el hambre- empezó a estar bien visto y en los restaurantes aparecieron los primeros "carros" de aceite en los que, al principo, el aceite de oliva compartía lugar con los de nuez, pepita de uva, sésamo, etc. que, finalmente, fueron expulsados a lugares más escondidos.

El olivar se extiende, se le reconoce su importancia ecológica en la conservación del medio ambiente, las plantaciones se hacen buscando variedades específicas para elaborar aceites varietales o para mejorar la calidad de los tradicionales. El resultado final es que ya somos el primer productor de aceite de oliva, que estamos ganando cuotas de mercado internacional, que nuestra calidad se reconoce en todas partes y que la opinión pública ya ve en él el más sano, el más nutritivo, el más sabroso, el más natural y el único que se obtiene sin el contacto de disolventes o de tratamientos térmicos.

En una sociedad que cada vez valora más la disponibilidad de tiempo, es lógico que se incremente el consumo de platos preparados. El crecimiento de este subsector alimentario ha sido muy importante en lo que se refiere a cantidad y verdaderamente excepcional en lo que respecta a la calidad Es de suponer que continuará la tendencia en ambos sentidos.

Disminuye el consumo directo de azúcar de manera notable, de tal forma se sitúa ya en torno a 7 kilos por habitante, aproximadamente la mitad del consumo que había en 1985. Sube en cambio

1/2 PUB
HORIZONTAL
SIERRA MÁGINA

el consumo indirecto, en caramelos, chocolates, bollería, pastelería, turrones, mazapanes, etc. El azúcar es un nutriente que debe ser controlado, pero del que no debe prescindirse, salvo en casos de prescripción sanitaria.

A sus efectos nutritivos hay que añadir sus propiedades saborizantes y el significado festivo, que tienen casi todos los productos elaborados con azúcar. La calidad de turrones, mazapanes, chocolates, pasteles, etc. ha mejorado sensiblemente en el período considerado, tanto en presentación como en composición.

La miel se consume en pequeña cantidad y además a pesar de la difusión de sus propiedades dietéticas y nutricionales, su uso no tiende a aumentar, sino que se está produciendo una ligera, pero constante, disminución.

El consumo de café e infusiones es estable, con una ligerísima tendencia a crecer. Es de señalar que la calidad y variedad de estos productos ha mejorado muy sensiblemente.

El vino en la dieta

Cada vez bebemos menos vinos, pero de mayor calidad. El vino es parte de nuestra Dieta Mediterránea. Su consumo está muy arraigado en España hasta tal punto que no se conciben celebraciones sin una copa de vino en la mano.

Los efectos perjudiciales del exceso de alcohol no deben hacer que se desarrollen campañas en contra de la participación del vino en nuestra gastronomía y en nuestra alimentación. Los fenoles, los antocianos, el resveratrol, etc., componentes naturales de esta bebida, tienen efectos muy beneficiosos de los que no debemos prescindir, si el estado de salud lo permite.

Ha disminuido también el consumo de cerveza, aunque últimamente se observa una ligera recuperación. La calidad de esta bebida, que ha mejorado sensiblemente, y la puesta en el mercado de cervezas de muy bajo contenido alcohólico son una garantía de consumo futuro.

El futuro

Una de las aspiraciones más generalizadas es alcanzar una nutrición adecuada. Todos entendemos que consiste en recibir con los alimentos los nutrientes que necesitamos para el buen desarrollo de las funciones fisiológicas, sin excesos ni deficiencias que afecten a nuestra salud.

El problema está en la apreciación que cada uno tenemos de cómo llevar a efecto nuestra dieta y en los factores que dificultan que podamos hacerlo.

La dificultad más importante reside en los conocimientos que tenemos sobre nuestras necesidades nutricionales y los desajustes que en la dieta se producen como consecuencia de extrañas influencias -a veces interesadas y a veces "iluminadas"- sobre la conveniencia de seguir determinados regímenes o dietas.

El objetivo fundamental de estas dietas es rendir culto al cuerpo. Durante muchos años la conformación de nuestro cuerpo era

la consecuencia de los alimentos que consumíamos. En la actualidad, pretendemos que nuestra alimentación sea simplemente la "necesaria" para obtener la imagen corporal que deseamos. Esta decisión lleva aparejada la proliferación de dietas que casi nunca son capaces de proporcionarnos lo que buscamos o que cuando lo son, como algunas de las destinadas a hacernos perder peso, pueden tener repercusiones muy graves para nuestra salud.

Hay dietas de todas clases, muchas son hipocalóricas, algunas limitan principios inmediatos (generalmente hidratos de carbono), también las hay disociativas que prohiben la confluencia de determinados alimentos en una comida y otras se ciñen a un único producto o restringen los tiempos de ingesta. Con mucha frecuencia son absurdas, pero lo importante es saber que todas ellas pueden tener secuelas en nuestro estado físico.

Otro problema que se presenta es que estas dietas se llevan a efecto en períodos determinados para conseguir bajadas importantes de peso, que luego se recupera y se vuelve a perder al año siguiente. Son mucho más perjudiciales para el organismo estos cambios que mantenerse en un sobrepeso aceptable, que muchas veces no es más que la consecuencia de la edad.

Otro peligro que se cierne sobre la alimentación adecuada son algunas doctrinas, excesivamente radicales, que tienden a limitar o prohibir el consumo de distintos alimentos. Casi todas las religiones han seguido esta técnica en determinados momentos o períodos y, con frecuencia, se han justificado por problemas de salud de la población. En la actualidad, el argumento suele ser el mismo, pero la radicalidad de estas doctrinas es cada vez mayor y la aparición de desajustes metabólicos, o simplemente de síntomas de desnutrición, es preocupante.

Es importante tener en cuenta que el consumo de fármacos aumenta de forma notable, sobre todo, en algunos casos, como los anticonceptivos, los analgésicos, los antidepresivos, ciertos antibióticos, etc. que pueden ser usados en procesos crónicos que exigen medicaciones prolongadas. A veces se producen interacciones (anticonceptivos-vitamina B6, citostáticos-vitamina B12, barbitúricos y tetraciclinas-vitamina C, etc.). También es causa de incremento de necesidades o interacciones con vitaminas y minerales el consumo excesivo de alcohol o de tabaco.

Prebióticos y probióticos

Aunque su conocimiento es antiguo, su utilización es reciente y está basada en la importancia que tiene el colon en el proceso digestivo. Su presencia natural en algunos alimentos o su adición en otros es una práctica habitual en la alimentación y la tendencia actual es a aumentar su consumo.

Los prebióticos son ingredientes alimentarios, no digeribles, que facilitan el crecimiento selectivo y la actividad de microorganismos beneficiosos para el organismo. La fibra, las inulinas y algunos oligosacáridos tienen estas propiedades.

Los probióticos son bacterias vivas que se añaden a alimentos que permiten su viabilidad (yogures, sobre todo). Estos microorganismos, que han de ser no patógenos y no toxicogénicos, son fundamentalmente los lactobacilus, streptococus termophilus y diversas bífido-bacterias. Son más del 95% de las bacterias que hay en el intestino de un niño lactante, pero cuando cambia la alimentación son sustituidos progresivamente por otros gérmenes, que no tienen efectos beneficiosos, como facilitar la absorción de los hidratos de carbonos y sintetizar vitaminas, sobre todo del grupo B. Los probióticos, además, dificultan la unión al epitelio intestinal de gérmenes patógenos como salmonelas, yersinias, campilobacter, coli, etc.

Los alimentos funcionales y los nutracéuticos

La búsqueda de una alimentación más perfecta nos empuja hacia el consumo de nuevos alimentos con efectos beneficiosos para nuestra salud. Es el caso de los alimentos funcionales que, además de los nutrientes tradicionales que normalmente contienen, pueden proporcionarnos beneficios para la salud de carácter genómico, bioquímico, celular o fisiológico.

Los nutracéuticos son sustancias, que pueden considerarse alimentos, y que nos ayudan a prevenir y tratar desórdenes en nuestra salud. Sin embargo, hay un principio de acuerdo internacional para que no se permita que ningún alimento lleve en su etiquetado o publicidad ninguna reivindicación referente al tratamiento de enfermedades.

No es fácil relacionar la composición de un alimento y su efecto en la prevención o mejora de un estado patológico. El caso del calcio de los alimentos y la prevención de la osteoporosis se cita siempre como ejemplo -y muchas veces como único ejemplo-, lo que demuestra que no es fácil encontrar casos claros de alimentos y su efecto directo en la salud.

Hay, sin embargo, evidencias clarísimas de los efectos positivos de los componentes de los alimentos en la salud, como son las vitaminas, aunque resultan un elemento poco diferenciador, porque prácticamente todos los alimentos las tienen en su composición. La Unión Europea está financiando trabajos científicos que se desarrollan en esta línea, debido a la convicción de su efecto en la prevención de las enfermedades degenerativas, lo que podría suponer una reducción en los costes sanitarios. Este tipo de alimentos supone un gran reto para la industria agroalimentaria y su consumo estará en relación con su calidad y, posiblemente, con las reivindicaciones que se permitan en las etiquetas y en la publicidad de los alimentos. Es de suponer que las propiedades que se les atribuya deben ser previamente evaluadas con mucho cuidado y que el consumidor debe considerar que cuando sigue una dieta correcta, como por ejemplo la mediterránea, no hay ninguna razón para cambiarla, aunque los alimentos funcionales o los nutracéuticos que demuestren sus cualidades serán sin duda incorporados a la mesa.

Los productos ecológicos

Ya existe suficiente experiencia en la producción, comercialización y aceptación por el consumidor de este tipo de productos. Nuestro país, por razones geográficas, climáticas, de densidad de población y de contaminación medioambiental, está en unas condiciones realmente privilegiadas para ser líder en Europa. A pesar del incremento de los últimos años en productos ecológicos, ocupamos aún el noveno lugar en la Unión Europea y de nuestra producción, aproximadamente las tres cuartas partes se destinan a la exportación.

Todas las Comunidades Autónomas han fomentado esta industria con producciones muy variadas, como aceite, vino, carne de vacuno, ovino, porcino, caprino, aves, conejo, huevos, frutas, hortalizas, quesos, miel, frutos secos, cereales, legumbres. La producción aumentará de forma considerable por la alta demanda externa y la potencial demanda interna. Sin embargo, es importante que la calificación de este tipo de alimentos responda a la realidad y que los controles de los Consejos Reguladores sean muy estrictos. En caso contrario, nos podría suceder lo que a algún país vecino en el que han necesitado hacer un gran esfuerzo para lavar la imagen de los abusos que cometieron hace años, cuando su aparición en el mercado era una novedad.

El papel de la industria alimentaria

El papel jugado por la industria alimentaria en la mejora de la alimentación de los españoles ha sido muy importante. De hecho, no habría sido posible alcanzar los actuales niveles nutricionales sin su participación.

En la mayoría de los subsectores alimentarios la evolución que se ha producido ha sido muy grande y los sistemas de control de calidad y, por tanto, la garantía de calidad han evolucionado muy positivamente. No obstante, hay algunos casos en los que comparten mercado alimentos de muy diferente calidad y con distintos niveles de seguridad alimentaria.

Es de esperar que en el futuro se proyecte la situación que hasta ahora han tenido los productos transformados y que su consumo será cada vez mayor, por sus características y por el servicio que ofrecen en una sociedad en la que se da más importancia a las prestaciones que facilitan el trabajo y ayudan a utilizar el tiempo con arreglo a nuestras preferencias.

La previsión que en su día hizo el Profesor Grande Covián diciendo que la industria "contribuirá, sin duda, a una mejor y más racional utilización de los recursos alimenticios y permitirá la mejor vigilancia de las propiedades nutritivas de nuestros alimentos. Contribuirá a dar una mayor variedad a nuestra dieta y algo no menos importante, contribuirá a facilitar las tareas culinarias del ama de casa" no sólo sigue vigente, sino que con el tiempo se hace más patente el protagonismo del sector transformador en la consecución de una alimentación más racional. Para ello la industria alimentaria debe esforzarse en la obtención de productos más naturales, sometidos a los oportunos controles y capaces de satisfacer lo que el consumidor busca en ellos.

Nuestra dieta sirve de ejemplo para otras culturas y no por moda sino por la contrastación de sus virtudes nutricionales y gastronómicas. Persistir en ella y considerarla como lo que siempre ha sido, un modelo evolutivo capaz de incorporar las aportaciones ventajosas que se le hagan, es muy favorable para nuestra salud y además muy placentero. ●

ISMAEL DIAZ YUBERO
Experto en nutrición y gastronomía