

Evaluación de la dieta española desde 1964 hasta 2015:

Resultados de las Encuestas de Consumo de Alimentos



Paula Rodríguez Alonso¹, Teresa Valero Gaspar¹, Emma Ruiz Moreno¹, José Manuel Ávila Torres¹, Gregorio Varela-Moreiras^{1,2}

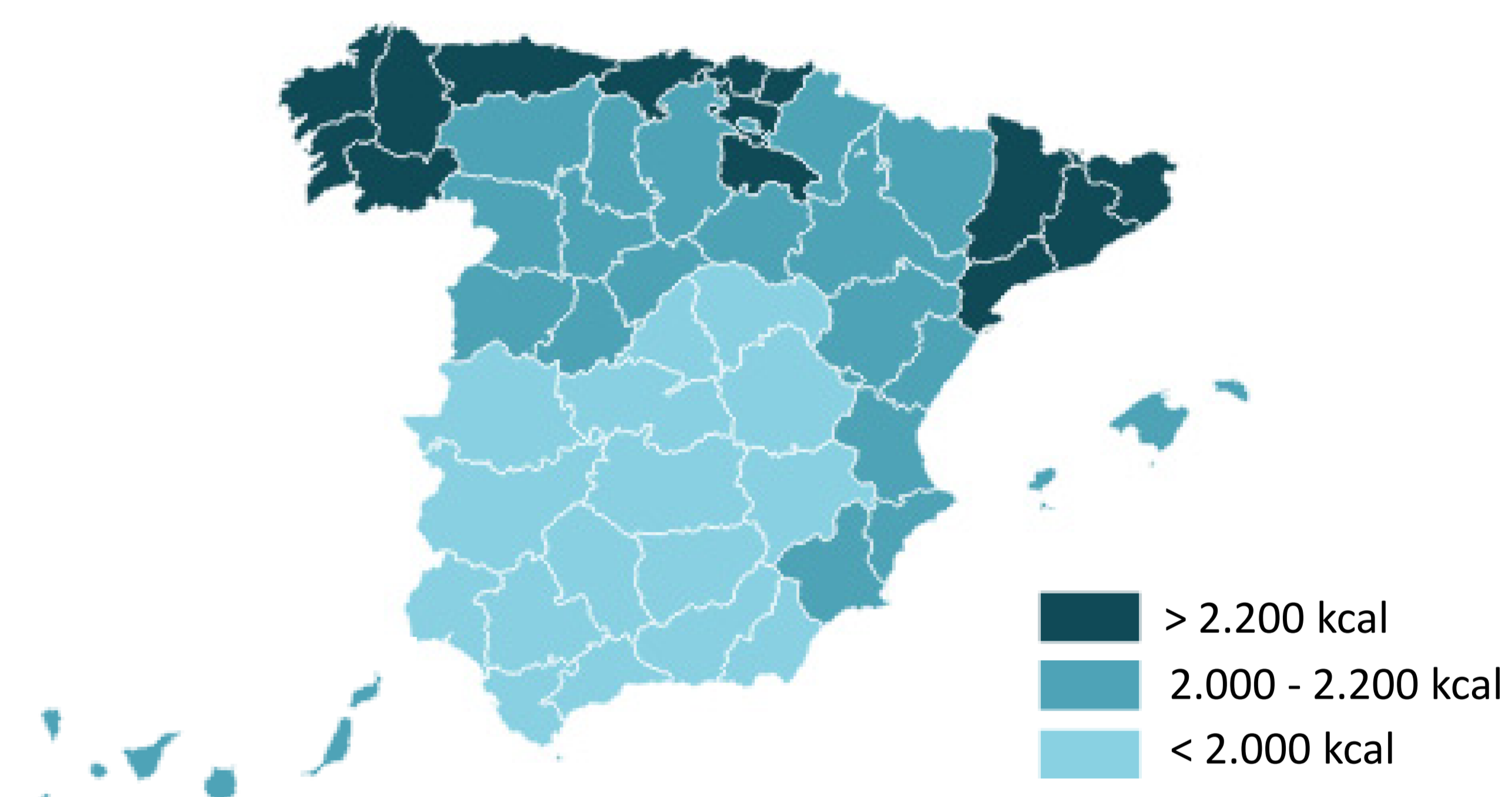
¹ Fundación Española de la Nutrición (FEN), Madrid - ² Universidad CEU San Pablo, Madrid

Introducción: Es necesario evaluar el consumo de alimentos y bebidas así como la energía y los nutrientes ingeridos para conocer los hábitos alimentarios y las tendencias de los españoles.

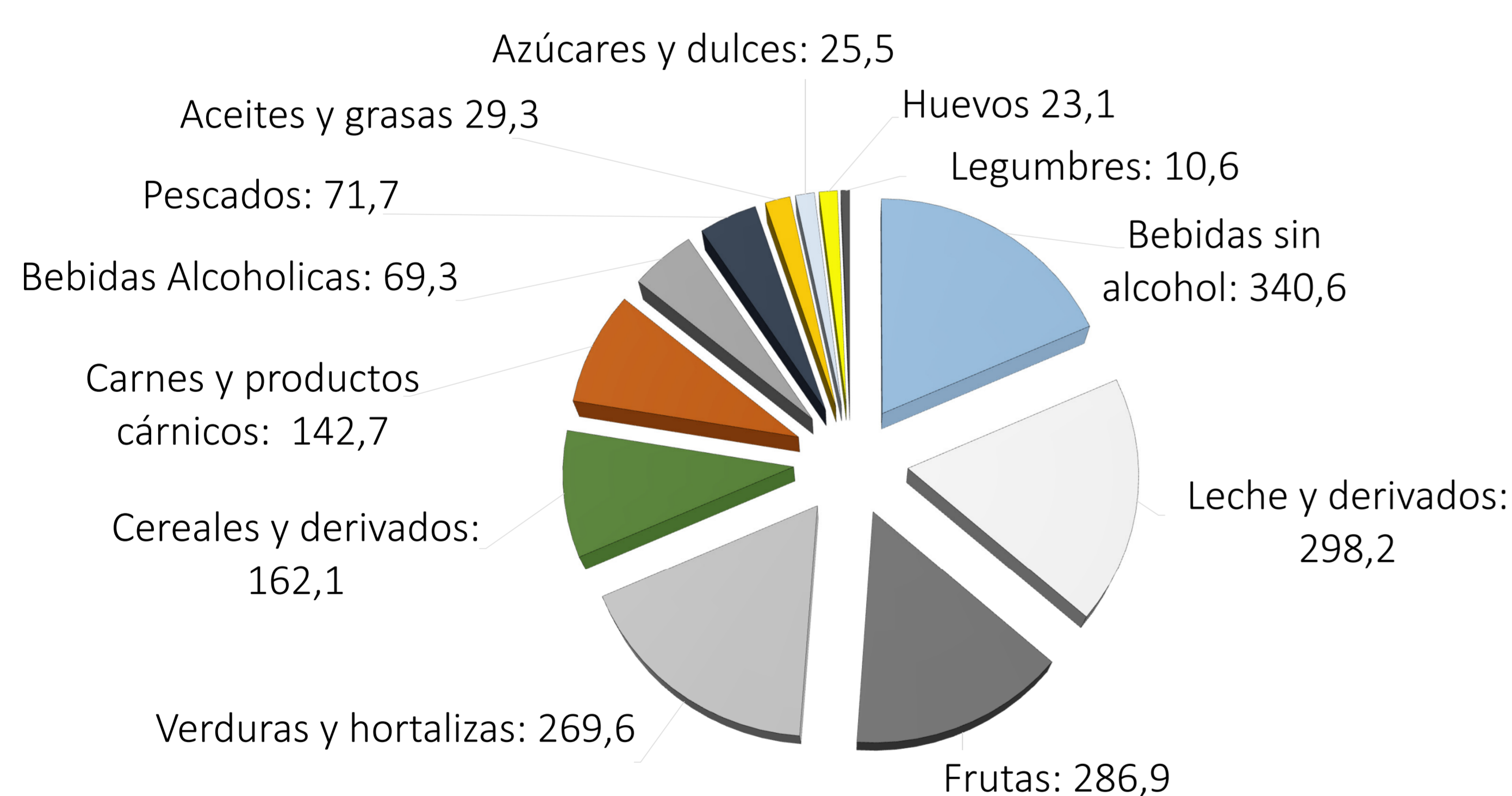
Objetivos: Analizar la disponibilidad de alimentos y bebidas en los hogares españoles desde los años 60 hasta nuestros días. Evaluar la energía y nutrientes consumidos y su adecuación a las ingestas diarias recomendadas.

Metodología: El estudio se basó en el consumo de alimentos y bebidas en los hogares españoles. La muestra ha estado formada por los datos obtenidos a través de la Encuesta de Presupuestos Familiares desde 1964 a 1991 y del Panel de Consumo de Alimentos desde 2000 a 2015, en colaboración con la Fundación Española de la Nutrición.

01 Resultados: En el año 2015, el consumo más elevado correspondió al grupo de bebidas sin alcohol 340,6 g/persona/día seguido de otros grupos de alimentos como leche y productos lácteos 298,2 g/persona/día y frutas 286,9 g/persona/día. El mayor consumo de energía correspondió a la zona norte de España. Cantabria fue la región con mayor aporte energético 2.434 kcal/persona/día seguida de La Rioja 2.373 kcal/persona/día y Galicia 2.326 kcal/persona/día.

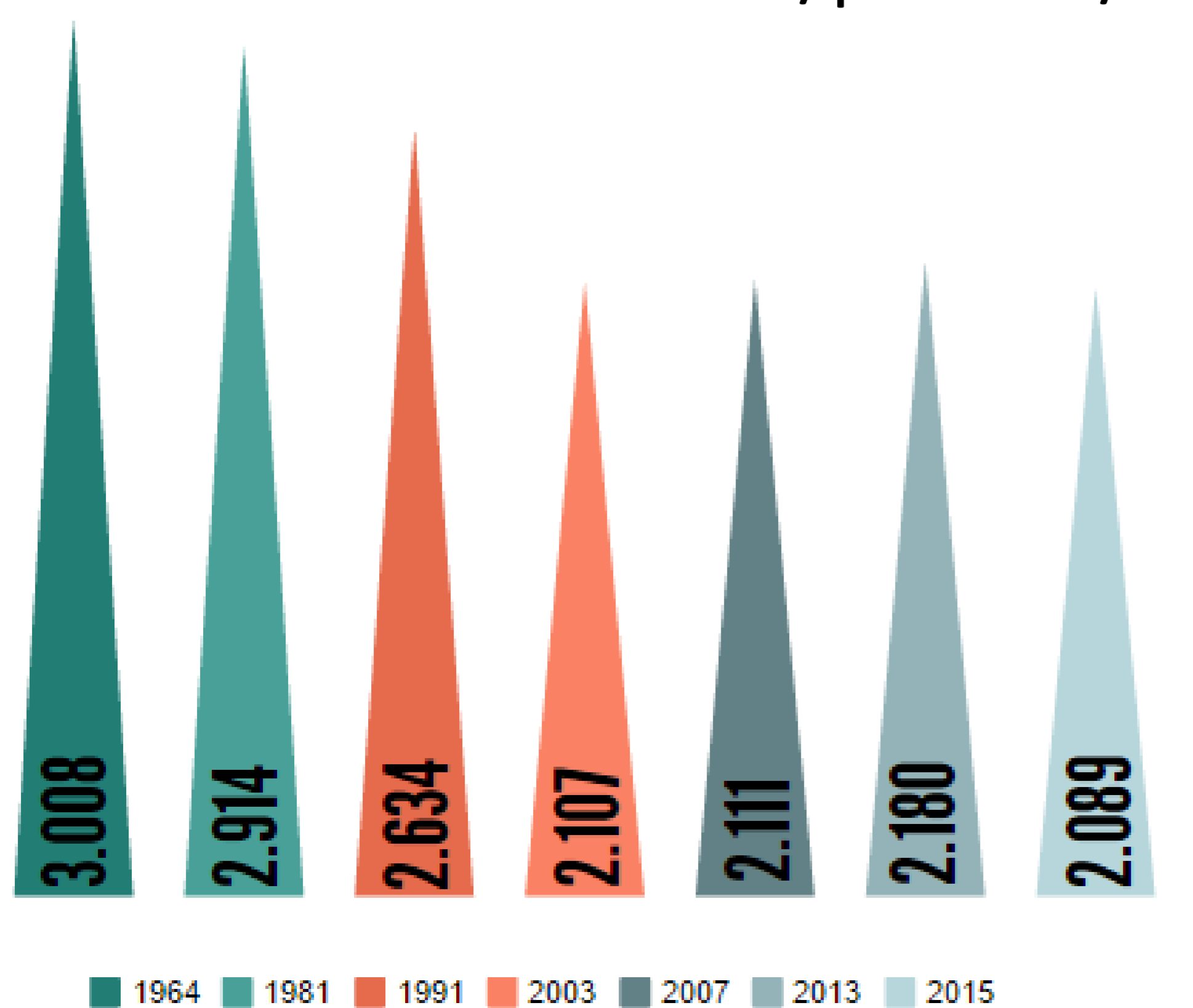


Ingesta de energía por Comunidades Autónomas en hogares, 2015 (kcal)



Distribución de los distintos grupos de alimentos en hogares, 2015 (g/persona/día)

03 La disponibilidad de energía en los hogares se redujo aproximadamente 890 kcal/persona/día.



Evolución de la energía (kcal/persona/día)

02 La contribución (%) de los macronutrientes a la energía total a partir de 1964 hasta 2015 también mostraron importantes diferencias. Los resultados de los años 1960 se acercaron más a las recomendaciones.

	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Recomendado	10-15 %	20-35 %	50-55 %
1964	12	32	53
1981	13	40	43
1991	14	42	42
2003	15	40	44
2007	15	43	41
2013	15	40	42
2015	15	40	42

Evolución del perfil calórico de la dieta de los hogares españoles: 1964-2015 (%)

Conclusión: En las últimas décadas, se han producido cambios significativos en los patrones de consumo de alimentos. Los resultados muestran una disminución en el consumo de energía por persona y también muestran diferencias en el perfil calórico. Es necesario diseñar estrategias para fomentar una dieta saludable que permita la recuperación y el mantenimiento de las características tradicionales de la Dieta Mediterránea.