

Alimentación I



Alimentación

Desayuno habitual

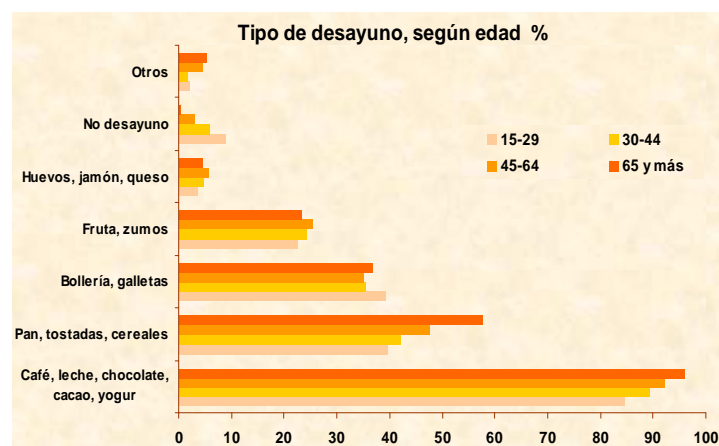
La población asturiana tiene el hábito generalizado de desayunar, sólo un 4% manifiesta que no lo hace, aunque entre los hombres la proporción sube a un 5%.

En el desayuno típico, lo más frecuente es tomar café, leche, chocolate, cacao o yogur (91,3%). El pan, tostadas o cereales están presentes en casi la mitad de los desayunos (47,4%) y la bollería o galletas en más de un tercio (36,3%). No suele ser frecuente tomar huevos, jamón o queso. Algo menos de un cuarto de la población toma en el desayuno fruta o zumos (24,2%). Recordemos que un desayuno saludable sería aquel que contiene una bebida (leche, café, té...) asociada a pan/tostadas/galletas y fruta (mejor sólida o en zumo).

Por **sexos**, se observan diferencias no sólo en la frecuencia de desayunar o no, como se comentó anteriormente, si no también en el tipo de alimentos que se ingieren en esta comida tan importante. Las mujeres incluyen en su desayuno habitual más veces que los hombres: café, leche, chocolate, cacao o yogur (93,4% vs. 89,1%), pan, tostadas o cereales (52,9% vs. 41,4%) así como piezas de fruta o zumos (25,6% vs. 22,7%), (diferencia no significativa). Mientras que los hombres incorporan con más frecuencia a su desayuno: huevos, jamón y queso (6% vs. 3,7%)



Por **edades**, la tendencia a no desayunar es inversa a la misma, cerca de una de cada 10 personas jóvenes (15-29 años) NO desayuna, mientras que en personas mayores (65 y más años) prácticamente todas hacen esta comida. A su vez, cuanto mayor es la población mayor inclinación se aprecia a tomar café, leche, chocolate, etcétera, 84,8% en el grupo de



edad más joven por 96% en el de mayores y, también, pan, tostadas o cereales 39,7% vs. 57,7%, respectivamente para los mismos grupos de edad.

En el resto del abanico de alimentos se aprecian algunas diferencias pero éstas no son relevantes desde un punto de vista estadístico.

Según el **nivel de estudios**, las personas que cursaron estudios de bachillerato y FP son los que manifiestan en mayor proporción que no desayunan: 5,8%, por un 2,5% de los que tienen estudios universitarios.

Respecto a los alimentos consumidos en el desayuno, los que tienen estudios universitarios declaran con mayor frecuencia que su desayuno está compuesto por fruta o zumos 32,5% y huevos, queso, jamón 7,6%, que los que declaran estudios de bachillerato o primarios. El porcentaje menor de consumo en el desayuno de café, leche, chocolate, cacao o yogur lo expresan los encuestados con estudios de bachillerato y FP (88,6%) mientras que por la bollería y galletas se decantan más los que tienen estudios más básicos (39,5%).

Si se analiza esta variable según el **hábitat** de residencia, encontramos que en las cuencas mineras es dónde con más frecuencia se declara no desayunar, 7,2% y también la zona en la que más bollería y galletas se consumen en el desayuno 42,3%. Mientras que los otros grupos de alimentos presentaron mayores porcentajes de consumo en las zonas rurales y urbanas.

Atendiendo a la distribución según la **clase social** de las personas que participaron en la encuesta, aquellos que se encuadran en las clases sociales más altas (I y II) son los que responden con menos frecuencia que no desayunan habitualmente, 1,8% y 1,7%, respectivamente, frente a los pertenecientes a la clase social IV que son los que más lo declaran, 5,7%.

Los que pertenecen a estas mismas clases sociales (I y II) son también los que más manifiestan que su desayuno está conformado por frutas y zumos y por huevos, jamón y queso., mientras que en los de las menos elevadas, en la IV, parecen tener mayor presencia la bollería y galletas 41%, y la ingesta de café con leche, chocolate o cacao, 93,4%, en la V. Para los otros grupos de alimentos no parecen existir grandes diferencias atendiendo a esta variable de análisis.

Frecuencia de consumo por tipo de alimento

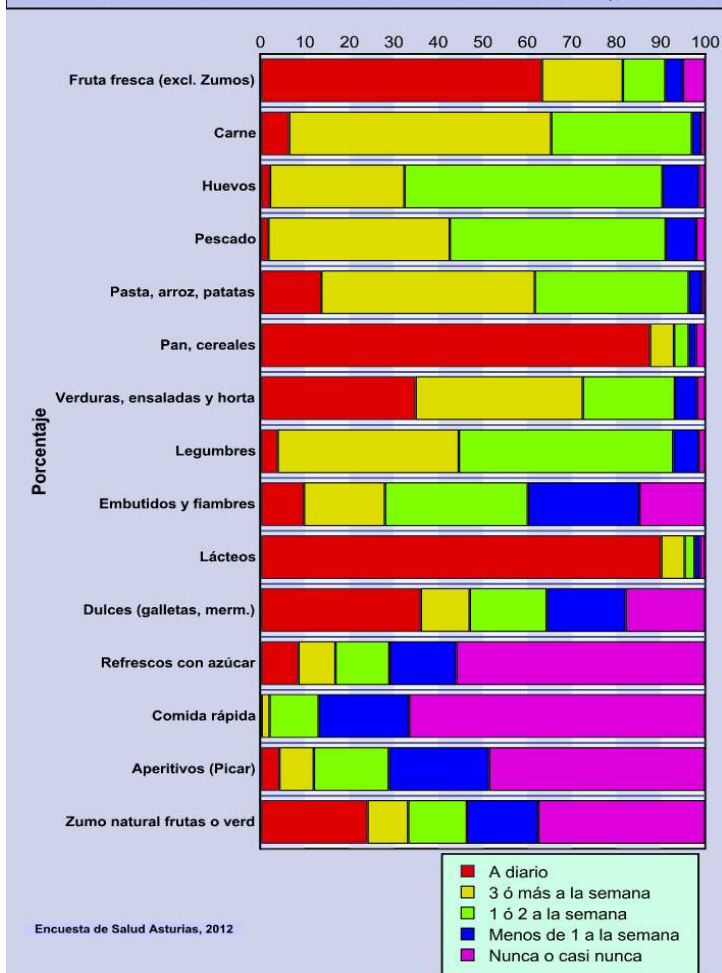
Se pregunta a las personas entrevistadas acerca de la frecuencia semanal de consumo de una serie de grupos de alimentos.

Los alimentos más consumidos a diario son: los lácteos (89,9%), pan o cereales (87,3%) y la fruta fresca (63,1%). Sólo algo más de uno de cada tres asturianos/as (34,7%) consume diariamente verduras ensaladas, hortalizas y los zumos naturales de frutas son consumidos a diario por el 23,9% de la población.

Un porcentaje elevado de la población consume (tres o más días a la semana) carne (58,8%), pasta, arroz o patatas (48,0%), pescado (40,8%) y las legumbres (40,7%). Una o dos veces por semana: huevos (57,9%), legumbres (48,1%) y pescado (48,5%).

Otros alimentos como los dulces (incluidos galletas, mermeladas...) refieren ingerirlos diariamente el 35,9% de la muestra. La comida rápida, más de uno de cada diez asturianos la consume 1 ó 2 veces por semana (11%) y los aperitivos, uno de cada seis asturianos (16,8%), con la misma frecuencia.

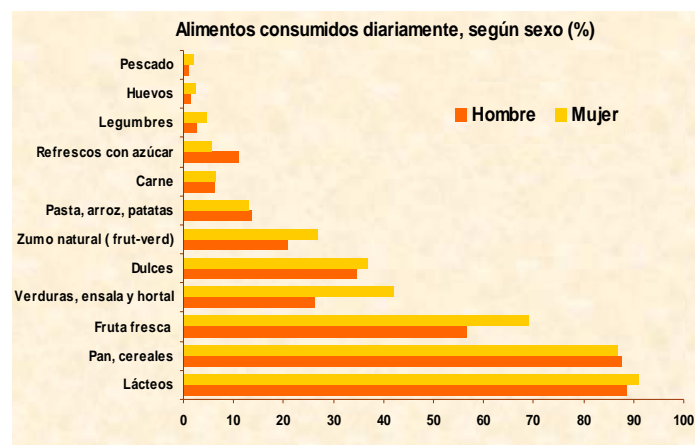
Frecuencia de consumo de alimentos. Asturias, 2012-13



Por **sexos**, las mujeres manifiestan consumir con mayor frecuencia diaria que los hombres los siguientes alimentos: fruta fresca (69% vs. 56,6%), verduras, ensaladas y hortalizas (42,1% vs. 26,4%), zumos naturales de frutas o verduras (26,8% vs. 20,8%) y pescado (45,2% vs. 35,8%), este último en el consumo de tres o más días, todas estas diferencias estadísticamente significativas.

Los hombres, por su parte, consumen en mayor medida que las mujeres en la tipología tres o más veces a la semana: carne (63,6%-54,5%), legumbres (49,8%-36,3%), y refrescos con azúcar en el consumo a diario (11,2%-5,8%).

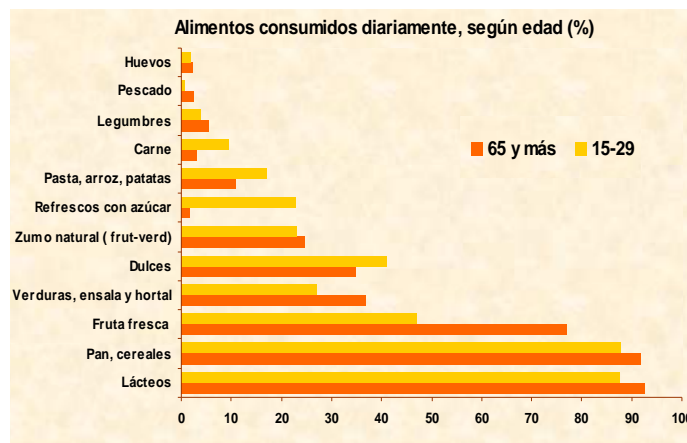
Para el resto de los alimentos por los que se preguntaba en la encuesta no se aprecian diferencias reseñables según el sexo.



Se observan tendencias crecientes en la ingesta frecuente (a diario) de algunos alimentos según la **edad**, comparando los dos grupos etarios extremos (15-29 y 65 y más años), como son: la fruta fresca (47,2%, por 77%), verduras (26,9% frente al 37%) y pescado, (0,6% - 2,5%), al tiempo que disminuye

con la edad el consumo diario de carne (9,6% vs. 3%), pasta arroz y patatas (17%-10,9%), dulces (41,2% por 34,9%) y los refrescos con azúcar (22,8%- 1,7%).

En el resto de los alimentos se aprecian variaciones atendiendo a la edad, pero sin significación estadística.



Según el **nivel de estudios**, que declara la población encuestada, aquellos con estudios universitarios refieren frecuencias de consumo superiores (a diario + 3 días o más a la semana) de frutas (84,7%), verduras (76,7%), zumos naturales (40,1%) y pescado (45,6%). Aquellos con estudios primarios y de ESO, consumen más frecuentemente legumbres (49,5%) y pan y cereales (94,8%), y aquellos con estudios medios (bachillerato y FP) abunda más la carne (68,2%), refrescos (20,4%), los huevos (35,4%) y la pasta, arroz y patatas (63,2%).

En el resto de los grupos de alimentos analizados, no parecen existir diferencias reseñables atendiendo a esta variable de análisis.

Por tipo de **hábitat** de residencia, mencionar que las personas que viven en la zona rural declaran consumir con más frecuencia (diario+ consumo de tres o más veces a la semana) fruta fresca (86,3%) que los que residen en los otros dos hábitats. En los núcleos urbanos son más consumidos el pescado (42,9%), las verduras (75,6%) y zumos de frutas naturales (34,4%). En las cuencas mineras se decantan en mayor proporción que los que pertenecen al hábitat rural y urbano por la carne (69,7%), los dulces (54,3%) y las legumbres (51,9%).

En el resto de los alimentos que figuran en esta pregunta aunque se observan diferencias en los porcentajes de consumo declarados, éstos no son significativos.

Atendiendo a la **clase social** se aprecian diferencias en la ingesta de los siguientes alimentos: pescado, con un consumo superior declarado por parte de las personas de las clases sociales más elevadas, 46,1% en la I por 39,6% en la V, idéntica situación se produce con la ingesta de verduras y zumos de frutas, 75,1% por 71,3% en el primer caso y 39,2% vs. 27,7%, en el segundo. Con otros alimentos sucede exactamente lo contrario, como es el caso del grupo de la pasta, arroz, patatas, que son más consumidos por el grupo de las clases sociales menos favorecidas, 64,7% en la clase social V por 60,2% en la clase I, en el caso de las legumbres la diferencia es más acusada, 50% en las personas de la clase social V frente a 39,5% en los de la clase social I y lo mismo ocurre en el grupo del pan y los cereales, 94,1% en la V vs. 89,2% en la I.

En el resto de los alimentos no se aprecian diferencias relevantes.

Informe realizado por: Mario Margolles e Ignacio Donate. Marzo de 2014.