



Alimentación II

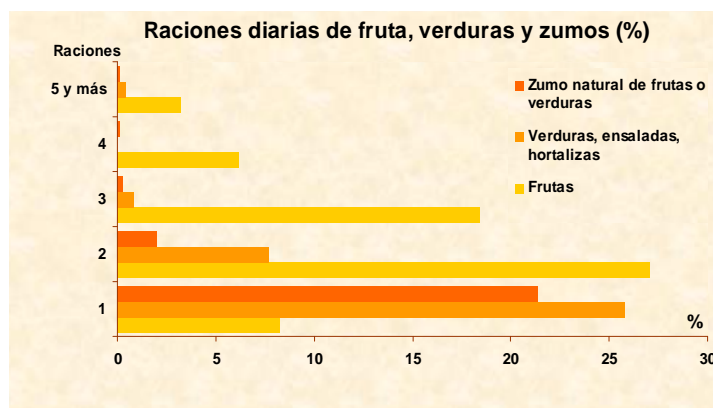
Alimentación II

Cantidad consumida de determinados alimentos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo mínimo de 400 gramos de frutas y verduras al día para los adultos. Esto se traduce en que la ingesta adecuada para una dieta saludable debería de ser cinco raciones al día de frutas y/o verduras/hortalizas. Para conocer de manera más precisa, no sólo la frecuencia de consumo sino también la cantidad, se ha incluido en esta Encuesta una variable nueva <<nº de raciones consumidas >>, dentro de la tipología de consumo diario.

Más de uno de cada cuatro encuestados (27,1%) de 15 y más años declaran consumir 2 piezas de fruta fresca al día y un porcentaje parecido (24,6%) refieren hacerlo en una cantidad de tres o cuatro al día. Un 3,2% declara una ingesta de 5 y más piezas al día (20.000 personas).

Respecto al número de raciones de verduras, ensaladas y hortalizas es inferior al de la fruta. Son muy poco frecuentes las respuestas por encima de dos raciones al día. Una ración declaran consumirla el 25,8% y una de cada 13 personas refieren comer dos (7,7%). Solo el 1,1% (10.500 personas) tomarían un número superior a dos raciones al día.



Los zumos naturales de frutas o verduras son otra forma de consumir estos alimentos que con alguna limitación se puede asimilar a la anterior. Un 21,4% consume un zumo de frutas naturales o verduras al día y un 2% declara tomar dos. Más de esta cantidad es manifestada, lógicamente, en raras ocasiones por la población de referencia (0,5%).

El porcentaje de personas que toman 5 raciones al día de fruta y/o verdura/hortalizas y que por tanto cumple con la recomendación anteriormente comentada para tener una dieta



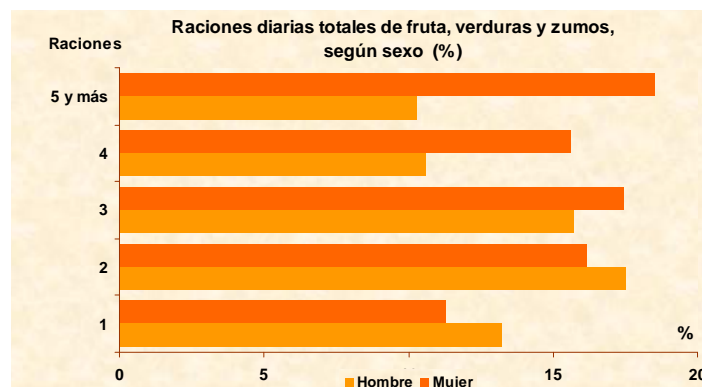
saludable es del 14,6%, unas 140.000 personas de 15 y más años. Un 13,3%, unas 126.000 personas, consumen 4 raciones al día y un 16,6%, 160.000 personas, tres raciones.

Respecto a la cantidad de fruta y verdura consumida según el **sexo**, las mujeres declaran consumir mayor número de raciones de fruta que los hombres. Las diferencias son más acusadas en los consumos de tres y más al día (15% los hombres por 21,5% las mujeres). En el resto las diferencias porcentuales son más pequeñas pero siempre a favor de las mujeres.

En relación con las verduras, ensaladas y hortalizas según esta misma variable, sucede algo parecido a lo anterior, pero con mayores diferencias. Se evidencian consumos superiores en las mujeres en todas las cantidades, tanto cuando se trata de pocas raciones (una o dos), 26% vs. 40,3%, como en tres y más raciones al día, 0,4% en hombres por 1,8% en mujeres.

En los zumos de frutas o verduras se aprecia el mismo patrón que en los dos casos anteriores. Por ejemplo, en el consumo de 1 ración/día, 19,1% hombres vs. 23,5% en mujeres, y de 1,5% a 3% también a favor de las mujeres en los consumos de más raciones (dos y tres).

Sumando las raciones diarias de los dos alimentos y los zumos, como se realizó anteriormente, tenemos que uno de cada diez hombres (10,3%, 46.500 hombres) y casi dos de cada diez mujeres (18,5%, 92.500 mujeres) estarían dentro de las cantidades recomendadas de estos alimentos (cinco raciones diarias).



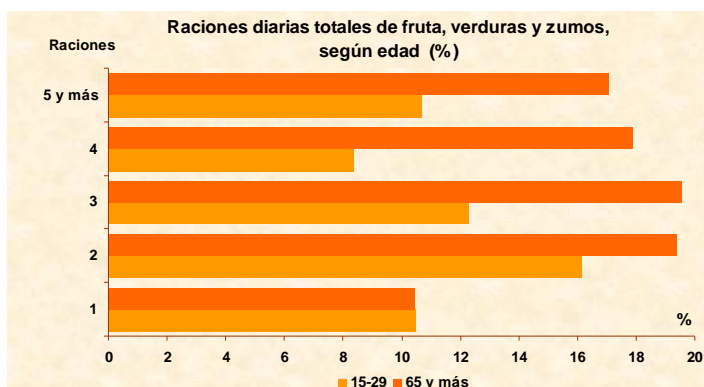
Se aprecia una tendencia creciente a consumir más raciones de fruta a medida que aumenta la **edad**. Uno de cada tres asturianos/as (33,1%) del grupo de mayor edad (65 y más años) declara consumir dos piezas diarias por algo más de uno de cada cinco (22,1%) en el grupo de edad más joven (15-29 años). A medida que el número de raciones se incrementa las diferencias porcentuales entre estos dos mismos grupos etarios se agudizan, siendo de casi el doble en el consumo de tres raciones/días y del triple en los consumos de cuatro y cinco y más.

Lo mismo sucede con el número de raciones consumidas de verduras, ensaladas y hortalizas, atendiendo a esta misma variable de análisis. Si bien en esta ocasión los mayores consumos los declaran el grupo edad de 45 a 64 años, seguido del de 65 y más. Casi seis de cada 10 personas (58,8%) de 45-64 años consume una ración diaria de verduras y hortalizas y un 17,6% dos, por un 18,5% de los más jóvenes (15-29 años) y un 7,5%, una y dos raciones, respectivamente.

En lo que concierne a estos mismos alimentos tomados en forma de zumo, no se aprecian diferencias relevantes en su

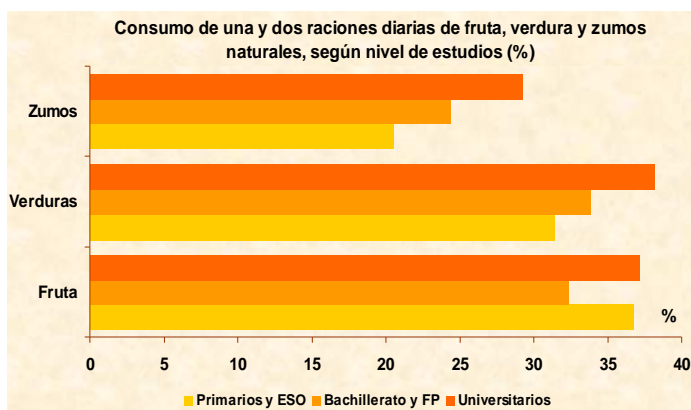
ingesta, si exceptuamos que en el grupo de menor edad (15-29 años) es donde se declaran los consumos más pequeños. Dentro de la tipología predominante (uno o como máximo dos zumos al día), en el grupo de 45-64 años, un 39,4% consume un zumo diario por el 20,3% en el de los más jóvenes, o un 4% dos zumos al día por un 2,7% para el grupo de los más jóvenes.

El número total de raciones diarias de frutas y verduras según edad, comparando el grupo de personas más joven (15-29 años) con el de los mayores (65 y más), nos muestra que el consumo, excepto en una ración donde se declaran los mismos porcentajes (10,5%), siempre es superior en las personas mayores. El porcentaje de personas que consumen 5 o más raciones al día es del 17,1% en la cohorte de mayores de 64 años por un 10,7% en el grupo etario más joven. En el consumo de 4 raciones al día las diferencias son aun más acusadas, 17,9% frente a 8,4%, en el grupo de las personas mayores respecto al de los más jóvenes.



Según el **nivel de estudios**, en el consumo de dos raciones diarias de fruta no se aprecian diferencias importantes entre los que cursaron estudios primarios (36,8%) y universitarios (37,2%). En los otros tipos de consumo (una vez, tres y más), que no aparecen reflejados en la gráfica, aquellos con estudios universitarios refieren un mayor consumo de raciones de fruta que en el resto de los niveles educativos. Los que declaran menos raciones son los que cursaron estudios de Bachillerato y FP (32,4%), en el consumo de dos raciones diarias de fruta fresca.

En el número de raciones de verduras y hortalizas y zumos naturales, se aprecia un mayor consumo de las personas con estudios universitarios respecto a los de bachillerato y FP y a los que declaran estudios primarios y de ESO. Un 38,2% de los universitarios manifiestan consumir dos raciones de verduras/hortalizas al día por un 31,5% de los que poseen estudios primarios y de ESO, y un 33,9% de los que tienen estudios de tipo medio.



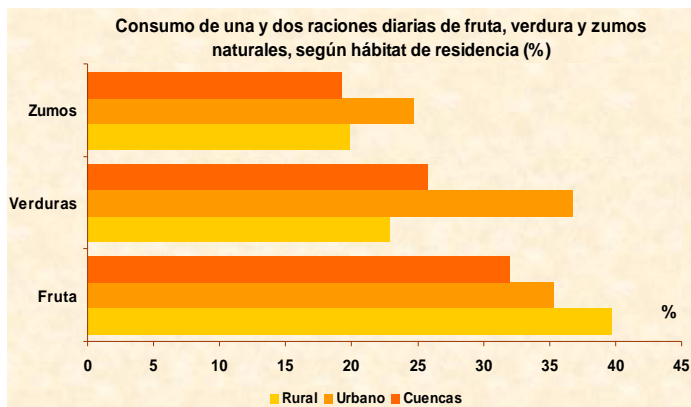
En los zumos naturales de frutas los porcentajes de consumo declarados son del 20,5% en los que poseen estudios básicos frente a un 24,4% y un 29,3% de los universitarios,

respectivamente; todo ello en el consumo de dos raciones o zumos al día.

Atendiendo al **hábitat** de residencia, en el urbano y rural se consumen más raciones de fruta que en las cuencas mineras. Casi cuatro de cada diez personas (39,7%) que viven en la zona rural, un 35,4% de los de la rural y un 32,7% de los que residen en las cuencas, todo ellos en la ingesta de dos raciones al día.

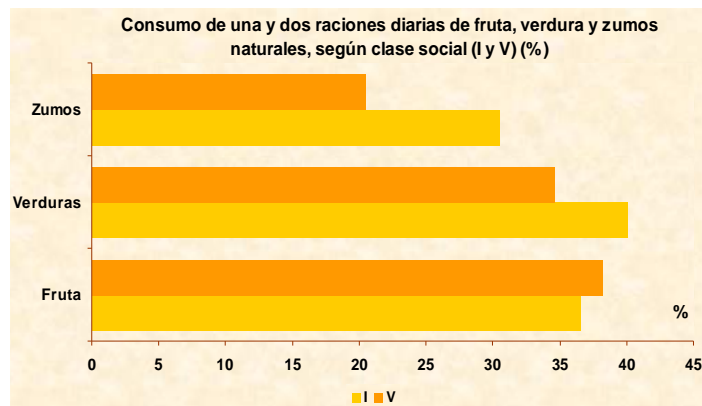
Respecto a las verduras y hortalizas, se aprecia que claramente en el ámbito urbano es donde más raciones se consumen (36,8%), seguido de las cuencas (25,8%) y por último la zona rural donde se declaran consumo muy inferiores a los de la zona centro o urbana (22,9%).

Para finalizar, en cuanto al consumo de los zumos naturales, solo aprecian diferencias en la tipología de ingesta de un zumo al día, que es declarado con mayor frecuencia por las personas que viven en la zona urbana 24,7% frente a un 19,2% que manifiestan consumir los de las cuencas mineras y un 18,3% de la zona rural.



Atendiendo a la **clase social** en la que se encuadran las diversas personas, hay muy pocas diferencias en la toma de raciones de fruta comparando las clases sociales más distantes (la I respecto a la V). Una y dos raciones son consumidas por el 36,5% de los que pertenecen a la clase social I (la más favorecida) por un 38% de los de la V (la menos favorecida).

Las verduras y hortalizas sí son más consumidas por la clase social I (la más favorecida) 40,1% por un 34,7% en la V, la menos favorecida.



Y en el número de zumos naturales, las personas pertenecientes a la clase social más elevada (I) refieren consumir también en mayor proporción que los de la clase social menos favorecida (V), (25,1% vs. 18,5%).

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