

# *Evolución de la alimentación de los españoles en el pasado siglo XX*

GREGORIO VARELA\*

**A** lo largo del siglo XX en la sociedad española se han ido produciendo importantes cambios que han modificado extraordinariamente los hábitos alimentarios de la población, repercutiendo consecuentemente en su estado nutricional. Especialmente en los últimos 40 años, estos cambios se relacionan con la industrialización, urbanización y con el desarrollo tecnológico y económico que han dado lugar a nuevas formas de producción, procesado y distribución de alimentos.

Ciertos aspectos de esta evolución, como puede ser el descenso del módulo alimentario — proporción de la renta destinada a la alimentación—, son realmente positivos; sin embargo, otros, no son relacionados con nuestro modelo dietético, sino también con nuestro estilo de vida (sedentarismo, estrés, etc.), se han asociado a un incremento de nuevos problemas sanitarios, como la obesidad, la

\* Presidente de la Fundación Española de la Nutrición. Agradecemos a la doctora Beatriz Beltrán su colaboración en la realización de este artículo.

diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc., hoy en día reconocidos como enfermedades características de las sociedades de la abundancia.

Los primeros estudios relacionados con la Nutrición en España, comenzaron en Madrid a raíz de la Guerra Civil (1936-1939), que, lógicamente, ocasionó numerosos problemas nutricionales, principalmente desnutriciones. Estos estados de malnutrición fueron estudiados por el profesor Grande Covián, en el Instituto de Alimentación, creado con ese objetivo. Los trabajos publicados sobre el tema son numerosos y se citan en la bibliografía internacional como la primera descripción —con una sorprendente y actual base científica— de desnutriciones colectivas. Según estos estudios, parece difícil que la dieta media de la población cubriese las recomendaciones de energía y de nutrientes, especialmente pelagra —debido al déficit proteico de las dietas—, alteraciones neurológicas y edemas de hambre.

Durante la posguerra, la alimentación de los españoles tardó en normalizarse, pues en esa época comienza otro conflicto que dificulta la adquisición de alimentos: la Segunda Guerra Mundial. Los estudios llevados a cabo por el profesor Grande en ese momento se centraron en los problemas planteados por la realimentación de las personas que habían sufrido desnutrición intensa durante la guerra.

Una vez solventados los problemas de escasez de posguerra, era el momento de analizar en qué situación se encontraba la población española, para detectar posibles deficiencias en su dieta y poder, de este modo, poner soluciones concretas a las mismas. Era el año 1954 cuando se crea la Escuela de Bromatología en la Universidad de Madrid, de carácter multidisciplinario, que vuelve a emprender el estudio del estado nutricional y la alimentación como temas prioritarios. Uno de los primeros objetivos en este sentido que se marcó esta institución, bajo la coordinación de uno de nosotros, fue el de realizar una encuesta de nutrición para la población española, cuya falta se hacía notar. Los investigadores que comenzaron este propósito sentaron las bases y la infraestructura necesaria para el desarrollo de los estudios científicos de este tipo que, con el tiempo, despertaron el interés de otros grupos de investigación. El resultado de esta acción conjunta ha hecho posible que, en estos momentos, el conocimiento del estado nutricional de nuestra población, y su evolución, figure a la cabeza de los países europeos en cuanto a su fiabilidad y antigüedad.

De este modo, en 1956 comenzó la realización de una encuesta nacional sobre alimentación, en la que se concedió especial interés a Madrid. Para llevar a cabo esta empresa, se contó con la colaboración del profesor Alfonso García Barbancho como especialista en estadística, actuando como coordinadora general la doctora Olga Moreiras. En este estudio, primero en su género a nivel nacional en España, se estudiaron 60 localidades, constituyendo la muestra en cada una de ellas 40 familias, evaluadas mediante una encuesta familiar directa, basada en la realización de un inventario y pesada de alimentos consumidos dentro del hogar. Como resumen de las conclusiones de este trabajo, se observó, para la ciudad de Madrid, una tendencia clara al aumento del nivel de vida, una disminución de la zona rural y un rápido crecimiento de la zona urbana. Por otra parte, y con respecto al estado nutricional, se observó que un 15% de la población no ingería las calorías necesarias, siendo las familias de menor poder adquisitivo las más propensas a esas deficiencias. Además el aporte calórico de la grasa ya era, por entonces, excesivo, proporcionando un 39 por ciento de la energía total consumida. Igualmente se detectó en una parte importante de la población

un déficit de algunos minerales, especialmente calcio, y de algunas vitaminas (vitamina A, tiamina y riboflavina). Al igual que lo que ocurría con la ingesta energética, los déficit nutricionales en vitaminas y minerales guardaban relación con el nivel de vida de las familias.

Durante los años siguientes a esta encuesta nacional, se hicieron distintos trabajos que, debido a la escasez de medios, y a pesar del esfuerzo e ilusión con los que se efectuaron, daban una visión parcial y poco representativa del estado nutricional de nuestro país. Uno de los resultados derivados de estos estudios que hay que destacar es la relativamente escasa variedad de alimentos disponibles en esos años, en comparación con el gran abanico de productos disponibles con los que contamos en la actualidad y que conforman nuestra dieta habitual. Además, se observaba una clara y progresiva industrialización de todo el territorio nacional; una disminución en el consumo de cereales panificables, un ligero aumento en el consumo de aceites vegetales y gran disminución en el de grasas animales; gran incremento en el consumo de azúcar, carne, huevos y lácteos; ligera disminución en el consumo de patatas y leguminosas. Tenía lugar también una estabilización del consumo de verduras, fruta, pescado y arroz.

Creemos que una fecha importante en los estudios de alimentación de nuestro país, se inicia a raíz de nuestra afortunada colaboración con el Instituto Nacional de Estadística (INE). En este sentido, las Encuestas de Presupuestos Familiares (EPF), realizadas por el INE, han sido la base para la elaboración de Estudios Nacionales de Nutrición y Alimentación (ENNA) llevados a cabo por nuestro equipo del Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid. De esta manera, se está aprovechando una encuesta, cuyos objetivos prioritarios son puramente económicos, para realizar un estudio de alimentación, con unos costes adicionales muy bajos, a partir de los datos de consumo de alimentos en cantidades físicas y después de un adecuado tratamiento de los datos de la EPF del INE en 1964/65 (ENNA-1). Posteriormente, la colaboración continuó y se incrementó con la programación, preparación y tratamiento nutricional de la EPF de 1980/81 (ENNA-2) y de 1990/91 (ENNA-3). Actualmente está en curso la elaboración del ENNA-4 correspondiente a los datos de la EPF del 98.

En el estudio de 1965, observamos que la situación nutricional de la población española era la satisfactoria para la mayoría de los nutrientes, excepto para las vitaminas A y B2, y se comprobó que existía un exceso en el consumo de calorías y de algunos nutrientes. Uno de los resultados más interesantes fue las importantes diferencias en la alimentación entre zonas urbanas y rurales, detectándose mayor consumo de pan, patatas y aceites, leguminosas y vino en las áreas rurales, mientras que en la zona urbana había un mayor consumo de otros derivados de cereales, verduras, frutas, leche, carne, pescados, cerveza y licores. También se observaron diferencias entre los distintos grupos socioeconómicos, apareciendo deficiencias marcadas en los trabajadores agrícolas.

Los datos recogidos en el ENNA-2 (1981) dejaron ver que, en España, el consumo medio de alimentos y su evolución seguía la pauta de los países desarrollados, aunque con un retraso de una o dos décadas. Aumentó el número de alimentos disponibles, produciéndose la sustitución de alguno de ellos como el pan, las patatas y las leguminosas por otros industrializados de composición más compleja. Los hábitos alimentarios de nuestra población tendían a ser cada vez más homogéneos, disminuyendo las diferencias debidas a factores geográficos y socioeconómicos. Por otra parte, la ingesta calórica media sobrepasaba en un 26% las recomendaciones dietéticas y existía un exceso

en el aporte energético procedente de las proteínas y de las grasas a expensas de los hidratos de carbono. Del estudio de la influencia de los ingresos económicos familiares, como característica diferencial de urbanización, sobre los hábitos alimentarios, y del análisis del consumo de alimentos según el tamaño del municipio, se observó que el consumo de cereales, incluyendo el pan, y el de legumbres estaba disminuyendo como en la mayoría de los países industrializados, agudizándose dicha disminución al aumentar el nivel de ingresos o el tamaño del municipio que se consideraba. Además, el consumo de carne, pescado y frutas ascendía al aumentar el nivel de ingresos o el tamaño del municipio. Por otra parte, al aumentar el grado de urbanización se observó una disminución en la ingesta de lípidos, aunque, al mismo tiempo, empeoraba la calidad de la misma, juzgada por la distinta proporción de ácidos grasos que componía dicha grasa.

El ENNA-3 es el último estudio publicado hasta el momento elaborado a partir de una EPF. Según este estudio, la dieta media de los españoles en los últimos años del siglo XX puede incluirse en lo que viene considerándose dieta mediterránea, sinónimo de dieta prudente y saludable a la luz de los últimos estudios sobre la relación dieta-salud. Esta dieta se basa, en general, en un alto consumo de verduras, frutas, cereales, pescado y vino. Uno de los aspectos más positivos de la dieta española es el gran número y variedad de alimentos que forman parte de nuestros hábitos alimentarios, lo que significa, en general, una mayor facilidad para aportar los nutrientes esenciales y así evitar carencias nutricionales.

Los cambios de los últimos años han dado lugar a una disminución del consumo de huevos, azúcares, aceites y leguminosas, como ocurre en todas las sociedades industrializadas y urbanizadas. Desciende también el consumo de cereales y hortalizas, debido especialmente al menor consumo de pan y patatas, y aumenta el consumo de carnes, lácteos, frutas y precocinados.

Como es sabido, para juzgar la calidad de una dieta hay que conocer su contenido en energía y nutrientes, y valorar su adecuación a las necesidades nutricionales. En este sentido, la ingesta media de energía de la población de España (2.634 Kcal) es algo superior a lo recomendado (2.199 Kcal). Estas cifras son difíciles de evaluar, pues los requerimientos de energía están condicionados por múltiples factores individuales como la edad, tamaño corporal, ritmo de crecimiento y/o reparación tisular y, especialmente, por la actividad física desarrollada. La ingesta calórica ha disminuido aproximadamente 400 Kcal desde 1964, debido, principalmente, al importante descenso —ya señalado— del consumo de pan y patatas, siendo éste, probablemente, el cambio más relevante desde el punto de vista nutricional.

Un parámetro muy interesante para enjuiciar la calidad de la dieta es el aporte calórico de cada uno de los macronutrientes a la ingesta energética total, el llamado perfil calórico, que como en el resto de los países desarrollados, ha cambiado en los últimos 30 años desviándose del recomendado según el cual un 10 por ciento de las calorías deben proceder de las proteínas, un 30 por ciento de lípidos y 60 por ciento de hidratos de carbono. Se ha producido un aumento poco satisfactorio de la energía derivada de la proteína (14,2 por ciento) y, especialmente, de los lípidos (41,5 por ciento) a expensas del descenso observado en los hidratos de carbono (41,8 por ciento). Hay también otros cambios negativos como es el aumento en la ingesta absoluta de grasa. Igualmente, la calidad de dicha grasa, juzgada por su grado de saturación, aunque se pueda seguir considerándola buena, refleja una tendencia no deseable hacia una disminución en la ingesta de ácidos grasos monoinsaturados. Este hecho se debe a la progresiva sustitución del aceite de oliva por otras grasas vegetales no

tradicionales como los llamados aceites tropicales, de palma y palmiste, y por grasas industriales trans-esterificadas.

Es interesante destacar el aumento producido, hasta 1981, en la ingesta absoluta de cada una de las vitaminas y el descenso posterior, hasta 1991, paralelo al menor consumo de energía. Pese a este descenso, la dieta aporta suficiente cantidad de vitaminas para cubrir las necesidades. Sin embargo, recordemos que, al tratarse de cifras medias, las ingestas que estén muy próximas a las recomendadas pueden esconder, sin duda, grupos de población de riesgo.

Por otro lado, uno de los aspectos más positivos de la ingesta de vitaminas es que su densidad — contenido de vitaminas por unidad de energía — ha aumentado progresiva y significativamente en todas ellas, excepto para la vitamina D. Conviene recordar que en la actualidad, aunque los requerimientos energéticos de la población en general son menores —por el incremento de la población anciana, el menor gasto por ejercicio físico debido, a su vez, a la adopción de trabajos y estilos de vida más sedentarios, y el cada vez mayor número de personas que realizan dietas hipocalóricas de adelgazamiento, no siempre bien programadas—, las necesidades de minerales y vitaminas no disminuyen paralelamente. Por ello, especialmente en los grupos antes mencionados, es necesario e importante incrementar la densidad de nutrientes de las dietas que se consumen.

Uno de los factores que más ha influido en esta modificación de los modelos alimentarios es, sin duda, el proceso de urbanización. Este fenómeno constituye, desde hace tiempo, un importante tema de interés para nuestro grupo de investigación, que estudia de qué manera el tamaño de la población repercute en la dieta y, por otra parte, en qué momento éste obliga a la denominada “jornada continuada” de trabajo, que origina una profunda revolución de los hábitos alimentarios, debido a la introducción de la alimentación colectiva, de nuevas formas de comer y de distintas técnicas de procesamiento culinario. El fenómeno de urbanización ha influido más sobre los hábitos alimentarios de la población española que sobre su estado nutricional. La urbanización supone la introducción de nuevos alimentos, industrializados, precocinados, de fácil preparación a expensas de alimentos frescos cuyo consumo disminuye de manera extraordinaria. Así, por ejemplo, al analizar el modelo dietético de los distintos municipios de Madrid se observa que, a medida que aumenta el número de habitantes, aumenta, igualmente, la variedad de la dieta, es decir, el número de alimentos distintos que se incluyen en la misma y que es una garantía de equilibrio nutricional: 122,167,187, y 196 alimentos, de menor a mayor tamaño de municipio (ENNA-3).

Con el paso de los años, la influencia de estatus socio-económico en la alimentación y estado nutricional va siendo menor, pues ha descendido el módulo alimentario, lo que realmente es muy positivo. Salvo excepciones, alimentarse bien en la actualidad, en España, está “al alcance” de todos. Es más, en ocasiones se encuentran más problemas nutricionales en los sectores sociales elevados, como consecuencia de la superabundancia de alimentos con los que cuentan y la falta de educación nutricional o desinformación que sufren.

Por último, los medios de comunicación también han influido de manera clave en esa modificación rápida y progresiva de los modelos alimentarios, y han servido, igualmente, para el aumento de la preocupación popular por la nutrición. Pero a veces, estos medios colaboran a sembrar cierta

confusión entre los consumidores, utilizando en los mensajes publicitarios términos como “sano” o “natural” aplicados de manera indiscriminada a toda clase de productos comerciales.

En resumen, la dieta media de la población española a finales del siglo XX todavía se puede considerar satisfactoria; hay que tratar de mantenerla por ser compatible con una correcta nutrición, y corregir aquellas tendencias negativas que pudieran perjudicarla.