
PARA UN ANALISIS SOCIOANTROPOLOGICO DE LAS PRACTICAS DE ALIMENTACION

Araceli Castro

Universidad de Barcelona

RESUMEN. El trabajo presenta un programa de intervención social en alimentación para una Comunidad Autónoma. El diseño del programa combina el análisis nutricional clásico con un estudio sociocultural que permite obtener una valoración desde el punto de vista de la población estudiada. Es una muestra de antropología aplicada a la salud pública nutricional.

Los programas de intervención social en temas de alimentación suelen desarrollarse desde el campo de las ciencias de la nutrición: se detectan unos desequilibrios nutricionales y éstos se relacionan con unas prácticas alimentarias que se consideran erróneas. El resultado es que estos programas se diseñan desde la perspectiva de los expertos/as en nutrición, sin haber analizado previamente el grado de asimilación y aceptación cultural que pueden tener estas medidas. El estudio sociocultural de las prácticas alimentarias, que forma parte de la Antropología Nutricional o Alimentaria, permite obtener una valoración desde el punto de vista de la población que se estudia. Su incorporación en los programas de salud pública nutricional permite aumentar la eficacia de esta intervención.

El tema de esta investigación es el estudio antropológico de los procesos de adquisición cultural de las prácticas alimentarias en La Rioja, con el objetivo de elaborar una propuesta de intervención para mejorar el estado nutricional de esta Comunidad*. Se analizan los factores socioculturales

* Este trabajo forma parte del estudio *Propuesta para la promoción de hábitos alimentarios*

que intervienen en el proceso de adquisición, preparación y consumo de alimentos en el ámbito familiar, así como el estado nutricional de la población estudiada.

Las unidades de análisis son los factores relacionados con la aparición de cambios en el comportamiento alimentario de la población. La importancia del estudio viene dada por la creciente asociación entre prácticas alimentarias y la mayor incidencia de ciertas enfermedades, y por la falta de trabajos de investigación cualitativos sobre la trascendencia de los factores alimentarios (socioculturales) en los procesos nutricionales (biológicos).

El trabajo de campo etnográfico se desarrolla en sociedades complejas, tanto de carácter urbano como rural, y se realiza con un enfoque comparativo. Está contextualizado geográficamente en La Rioja, y en concreto en las poblaciones de Cenicero, Logroño y Ortigosa de Cameros, y se realiza en el segundo semestre de 1990.

La unidad de observación de esta investigación es la familia o unidad doméstica, definida como «la menor unidad social coherente de personas que residen juntas y que mantienen una organización colectiva de adquisición y uso de alimentos, así como otras actividades comunes» (Pelto y Pelto, 1984: 204-205, citado en Lieberman, 1986: 21). Se trata generalmente de la unidad que controla la adquisición de alimentos y que expone a los individuos al comportamiento y a la elección de alimentos culturalmente apropiados. La familia se identifica también con el hogar: el hogar es la cocina, y es la casa donde se cocina para toda la familia.

La muestra de familias es estratificada. Se crean unas categorías familiares en función del tamaño y composición de cada familia, así como de su nivel económico, nivel de formación, lugar de origen, zona de residencia y movilidad geográfica. La muestra se toma de tres poblaciones —Cenicero, Logroño y Ortigosa de Cameros— con el fin de introducir un elemento distanciador que permita estudiar con mayor perspectiva el proceso de cambio.

Se han obtenido los datos sobre hábitos alimentarios y estado nutricional de las 20 unidades familiares previstas en esta investigación. La muestra estudiada engloba a un total de 72 personas. Se ha clasificado en ocho grupos de edad en función de las etapas principales del ciclo vital —tanto biológicas como culturales: menor de 5, entre 5 y 12, entre 13 y 18, entre 19 y 25, entre 26 y 35, entre 36 y 40, entre 51 y 65, y mayor de 65—. La media de edad de esta muestra se sitúa en el intervalo de entre 26 y 35 años. El 55,6 por 100 son mujeres y el 44,4 por 100 son varones. La muestra está compuesta por el mismo número de personas solteras que casadas (el 47,2 por 100 en cada caso), y el 5,6 por 100 restante es el porcentaje de personas viudas.

saludables para la población de La Rioja, financiado por la Consejería de Salud, Consumo y Bienestar Social del Gobierno de La Rioja. La versión íntegra del estudio está en prensa y la edita dicha Consejería.

La mayoría de la muestra vive en Logroño (el 43,1 por 100), y el resto vive en Ortigosa (30,6 por 100) y en Cenicero (26,4 por 100). La mitad de toda la muestra ha nacido en Logroño, y el resto de lugares de nacimiento se distribuye de manera casi equitativa entre: Ortigosa de Cameros, Cenicero, resto de La Rioja, provincia colindante, y resto de España —la población más joven de Ortigosa y de Cenicero ha nacido en Logroño debido a la mejor infraestructura sanitaria de la capital.

El 76,4 por 100 de la muestra son hijos/as de madre riojana, y el 78,9 por 100 de padre riojano. En el 16,7 por 100 de casos la madre ha nacido en una provincia colindante, y en el 6,9 por 100 en el resto de España. En el 14,1 por 100 de casos el padre ha nacido en una provincia colindante, y en el 7 por 100 en el resto de España.

La situación laboral de la tercera parte de la muestra es estar en activo. Un 16,7 por 100 es pensionista o jubilado/a, y un 2,8 por 100 está en paro. El resto (47,2 por 100) se encuentra en otra situación (principalmente amas de casa y estudiantes). Por orden de mayor a menor frecuencia, la categoría profesional de las personas estudiadas es: trabajador no cualificado/a, autónomo/a, administrativo/a, pequeño empresario/a, técnico/a, trabajador cualificado/a, y en igual frecuencia: agricultor/a o ganadero/a, jornalero/a, funcionario técnico/a, profesional liberal, y empresario/a. La media de ingresos por persona activa se sitúa entre las 50.000 y las 80.000 pesetas al mes.

La mayoría de la muestra (el 51,4 por 100) tiene finalizados los estudios de enseñanza básica o los lleva en curso. El 11,1 por 100 ha completado o está realizando estudios de bachillerato, y el 8,3 por 100 de formación profesional. Un 5,6 por 100 ha aprobado o está terminando el COU. El 6,9 por 100 es diplomado/a de Escuela Universitaria, y el 4,2 por 100 es licenciado/a. El resto (el 12,5 por 100) no tiene estudios.

Antes de iniciar el trabajo de campo se han analizado las tendencias en la adquisición y consumo de alimentos en los últimos años. Existen dos fuentes básicas de información. La más reciente, y con mayor volumen de información, es *Consumo alimentario en España 1989*, editado en 1990 por la Dirección General de Política Alimentaria del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). La segunda fuente la constituye la *Encuesta de Presupuestos Familiares 1980-1981*, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), y en concreto, los tomos III («El consumo de alimentos, bebidas y tabaco en cantidades físicas») y V («Estudio sobre nutrición»). Los datos del INE sobre consumo alimentario hacen referencia tanto al total nacional como al de cada comunidad autónoma. El consumo de cada producto alimenticio viene expresado en: cantidad total, cantidad media por hogar, cantidad media por persona, y precio medio en pesetas por unidad. Hay que tener en cuenta que la mayoría de estas fuentes ofrecen datos sobre consumo alimentario en un sentido económico. Estos deben considerarse, en realidad, como datos sobre la cantidad de alimentos disponibles

por persona o disponibilidad alimentaria y no como datos de consumo nutricional.

La *metodología* que se ha utilizado para analizar el estudio alimentario de las tres poblaciones estudiadas en La Rioja está basada en técnicas de entrevista, en recordatorios escritos por los/as informantes, y en la observación de las prácticas alimentarias. Son las tres técnicas esenciales de obtención de datos cualitativos y cuantitativos, y están basadas en las propuestas de Christine S. Wilson (1977), Thomas K. Fitzgerald (1977), Sara A. Quandt *et al.* (1986), Leslie S. Lieberman (1986), Claude Grignon (1988) y Gretel Pelto *et al.* (1989).

Las *técnicas de entrevista* (recuentos dietéticos de veinticuatro horas, técnicas clasificatorias, e historias de vida) han permitido definir las prácticas y representaciones alimentarias desde distintas perspectivas. Los *recuentos dietéticos de veinticuatro horas* consisten en preguntar al/la informante sobre todo lo que ha tomado durante el día anterior. Se han obtenido los recuentos de todos los miembros de la unidad doméstica que estaban presentes en el momento del estudio. Aportan información sobre el estado nutricional de esta población, sobre el reparto y composición de las comidas, y sobre los acompañantes comensales y no comensales.

Los recuentos dietéticos de veinticuatro horas se han informatizado con el programa «Valoración nutricional de la dieta» (cedido por los laboratorios Wander). Se han seleccionado los datos nutricionales más relevantes y se han tratado con el programa estadístico SPSS. Estos datos son: kilocalorías, proteínas, lípidos, hidratos de carbono, ácidos grasos poliinsaturados, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos saturados, colesterol, calcio, fósforo, hierro, vitamina A, tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), ácido ascórbico (vitamina C) y fibra.

Los requerimientos nutricionales se han basado en bibliografía española reciente sobre este tema (Cervera, Clapés y Rigolfas, 1988; Serra y Salvador, 1988). A partir de estas recomendaciones, los valores nutricionales —expresados en kilocalorías, gramos o miligramos— se han agrupado en intervalos, o bien se han convertido en porcentajes —sobre el total de kilocalorías o sobre el total de lípidos, según los casos— para facilitar su análisis.

Las *técnicas clasificatorias* consisten en pedir al/la informante que clasifique fichas de alimentos en distintas categorías. Permiten analizar el nivel de relación que se establece entre las preferencias alimentarias, la frecuencia de consumo, la relación de este consumo con la salud, y el prestigio social atribuido a los alimentos. Como su forma de presentación es la de un juego, permite obtener información de un modo más distendido y en menor tiempo que las preguntas directas —en media, cada informante ha tardado veinte minutos en clasificar las setenta fichas en función de cuatro

variables—. Todas la personas mayores de ocho años de edad han intervenido en esta técnica clasificatoria.

La técnica clasificatoria que se ha empleado en este estudio ha consistido en seleccionar setenta alimentos de todos los grupos nutricionales. Se trata en su mayoría de productos básicos y con una disponibilidad alimentaria (cantidad de alimentos disponibles por persona) superior o similar a la media española (basado en los datos de la Dirección General de Política Alimentaria y del Instituto Nacional de Estadística).

Se ha elaborado una tarjeta para cada uno de los alimentos seleccionados: por una cara consta el nombre del alimento y por la otra el número de orden alfabético. Se han elaborado asimismo tarjetas de mayor tamaño para cada una de las opciones de las cuatro variables que se han analizado. Todas las variables tenían tres opciones posibles, excepto la segunda que presentaba cinco opciones. La primera variable se ha utilizado para definir los gustos y preferencias alimentarias, y las tres opciones son: me gusta / ni me gusta ni me desagrada / no me gusta. La segunda se ha utilizado para medir la frecuencia de consumo: lo tomo cada día / lo tomo varias veces por semana / lo tomo varias veces al mes / no lo tomo casi nunca / nunca lo tomo. La tercera variable mide la relación del consumo de alimentos con la salud: es bueno tomarlo con frecuencia / no es ni bueno ni malo / es malo tomarlo con frecuencia. La última se ha establecido para medir el prestigio social atribuido a los alimentos: lo ofrecería a invitados / algunas veces lo ofrecería a invitados / no lo ofrecería a invitados.

En las cuatro variables se ha otorgado el valor 1 a la primera opción que se ha mencionado, el valor 2 a la segunda, y así consecutivamente. De esta forma se ha obtenido para cada informante una clasificación con cuatro valores para cada uno de los setenta alimentos. Se ha analizado con el programa estadístico SPSS y se ha obtenido un índice que representa el valor medio de cada variable para todos los alimentos estudiados. De esta forma se pueden comparar las tendencias de preferencia, consumo, salud y prestigio de todos los alimentos entre sí.

Para facilitar el análisis se han clasificado los alimentos en grupos más amplios: productos lácteos y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, verduras y hortalizas, frutas, cereales y féculas, grasas, frutos secos, bebidas, condimentos, y productos azucarados. Estos grupos de alimentos están muy próximos tanto al saber popular del grupo estudiado como al conocimiento científico de las características nutricionales de los alimentos.

Las *historias de vida* son entrevistas en profundidad que pretenden abarcar las etapas más importantes de la vida del/la informante. Contribuyen a situar las prácticas y representaciones alimentarias en su contexto social, y en el ciclo vital de cada informante. Estas entrevistas se han realizado a la persona responsable de las tareas alimentarias de cada unidad doméstica, y en todos los casos se ha tratado de una mujer.

Los *recordatorios escritos* que se han empleado son en forma de cuentas o de diarios. Las *cuentas* son un recordatorio de todos los productos alimenticios que entran en la unidad doméstica. Suele añadirse el coste, la cantidad y la marca si procede. Los *diarios* son anotaciones que informan sobre los menús preparados cada día y su composición. Han sido las mujeres responsables de la alimentación quienes han completado durante una semana la lista de la compra y la composición de los menús. Para dar una mayor fiabilidad a estos datos, se han realizado inventarios de las cocinas y despensas de las veinte unidades domésticas el primer día que se ha efectuado el estudio. Las cuentas, diarios e inventarios aportan datos cuantificables de gran valor y permiten comprobar la validez de las técnicas de entrevista.

La *observación* de las prácticas alimentarias tiene como finalidad estar presente en las tareas de adquisición, preparación y consumo de alimentos (acompañar a la compra, presenciar la preparación de las comidas, comer con las familias estudiadas). Aportan datos empíricos que contribuyen a definir de una forma más precisa el estilo alimentario objeto de estudio.

La *valoración del estado nutricional* está basada en las líneas más aceptadas en 1991 en ciencias de la nutrición. Los *principios inmediatos* son los únicos nutrientes que aportan energía: proteínas, lípidos e hidratos de carbono. En una alimentación equilibrada, las proteínas representan entre un 12 y un 15 por 100 del total de kilocalorías, los hidratos de carbono entre un 50 y un 58 por 100, y los lípidos entre un 30 y un 35 por 100. Del total de lípidos se recomienda que se encuentren en partes iguales los ácidos grasos poliinsaturados, los monoinsaturados y los saturados, con el fin de que la relación entre los poliinsaturados y los saturados sea igual o ligeramente superior a 1. También se recomienda que la ingesta de colesterol no sobrepase al día los 50 mg. (Cervera *et al.*, 1988: 36).

En el apartado de las *sales minerales* se han analizado el calcio, el fósforo y el hierro. Las recomendaciones de calcio varían en proporción de las kilocalorías, pero según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las cantidades recomendadas son (Cervera *et al.*, 1988: 49):

	<i>mg.</i>
0-12 meses	500- 600
Niños/as	400- 500
Adolescentes	600- 700
Adultos/as	400- 500
Embarazadas	1.000-1.200
Mujeres lactantes	1.000-1.200

El fósforo es un mineral que está presente en cantidades suficientes en cualquier tipo de dieta, ya que forma parte de la composición de la gran mayoría de alimentos. Pero es muy importante considerarlo porque un

exceso de fósforo con respecto al calcio frena la absorción de este último. Se recomienda, para garantizar el equilibrio entre ambos minerales en el organismo, que el cociente calcio/fósforo sea mayor o igual a 0,7.

Las necesidades de hierro son mayores en la mujer que en el varón, ya que la mujer puede tener pérdidas fisiológicas de hierro importantes desde la pubertad hasta la menopausia. Se recomienda (Cervera *et al.*, 1988: 53):

	<i>mg.</i>
Niños/as	13-15
Mujeres edad fértil	15-18
Mujeres embarazadas	15-18
Mujeres postmenopausia	10-12
Varones	10-12

En el apartado de las *vitaminas* se ha analizado una vitamina liposoluble —vitamina A— y tres vitaminas hidrosolubles —tiamina, riboflavina y ácido ascórbico—. Las recomendaciones diarias de vitamina A son:

	<i>mg.</i>
0-3 años	0,4
4-6 años	0,5
7-10 años	0,7
Varones >11 años	1
Mujeres >11 años	0,8
Embarazadas	1
Madres lactantes	1,2

Según la FAO-OMS (Food and Agriculture Organization - OMS), se recomienda una ingesta de tiamina (vitamina B1) de 0,4 mg./1.000 Kcalorías/día, una ingesta de riboflavina (vitamina B2) de 0,55 mg./1.000 Kcalorías/día, y una ingesta superior de ácido ascórbico (vitamina C) a los 30-60 al día (Cervera *et al.*, 1988: 68-73).

Las recomendaciones de *fibra* no están cuantificadas por el momento, debido a la dificultad para analizar los distintos componentes químicos de esta sustancia. Se ha incorporado en el estudio porque la fibra es necesaria en toda alimentación por el aporte de vitaminas y minerales, porque facilita el peristaltismo intestinal, porque su consumo está relacionado con una menor incidencia de procesos cancerígenos y arterioscleróticos, y porque reduce la absorción de colesterol.

En la muestra estudiada en La Rioja se ha analizado el estado nutricional en base a estas recomendaciones. En una primera parte se presentan los resultados por grupos de nutrientes, y posteriormente se realiza una valoración general del estado nutricional.

Kilocalorías: La distribución del aporte energético oscila entre las 1.000 y las 5.000 calorías diarias, salvo en un caso aislado que está por debajo de las 1.000. La media está aproximadamente en las 2.500 kilocalorías si se considera toda la muestra, pero si se diferencia por sexo se observa que la media para las mujeres es de 1.500 a 2.000, y para los varones es de 3.000 a 3.500. Al considerar por grupos de edad, también se observa que el aporte energético es mayor en los varones que en las mujeres en todos los intervalos. Al establecer la diferenciación por lugar de residencia, se constata que en Ortigosa de Cameros el aporte calórico es inferior, y que su media está en las 2.000 kilocalorías. En Cenicero y en Logroño la media está entre las 2.500 y las 3.000 kilocalorías.

Proteínas: La gran mayoría de la muestra estudiada —casi el 90 por 100— ingiere más de 60 gramos de proteínas al día. Esto representa el 87 por 100 de las mujeres y el 91 por 100 de los varones. Prácticamente no hay diferencias al considerar el lugar de residencia.

Porcentaje de proteínas: Casi la mitad de la muestra (el 45 por 100) consume proporciones adecuadas de proteínas, mientras que el 30,9 por 100 consume más del 15 por 100 del total de kilocalorías en forma de proteínas, y el 23,6 por 100 consume por debajo del 12 por 100 recomendado. Al diferenciarlo por sexo, se observa que son las mujeres quienes tienen una mayor tendencia a consumir más kilocalorías en forma de proteínas que los varones, y esto sucede para todos los grupos de edad. Al diferenciar la muestra por lugar de residencia se observa que es en Logroño donde hay una mayor tendencia a consumir menos porcentaje de proteínas en comparación con Cenicero y con Ortigosa.

Lípidos: El 40 por 100 de la muestra ingiere entre 100 y 150 gramos de lípidos al día, y le sigue un 30,9 por 100 que consume entre 50 y 100 gramos. El resto consume bien por debajo de los 50 gramos (un 12,7 por 100) o por encima de los 150 gramos (un 16,4 por 100). La ingesta de lípidos es más elevada entre los varones —con una media situada entre los 100 y los 150 gramos— que entre las mujeres —cuya media está entre los 50 y los 100 gramos—. En todos los grupos de edad la ingesta de lípidos es más elevada entre los varones. Al diferenciarlo por lugar de residencia se observa que el consumo de lípidos es más elevado en Cenicero, seguido de Logroño y de Ortigosa.

Porcentaje de lípidos: Más de la mitad de la muestra (el 54,5 por 100) consume más del 35 por 100 de las kilocalorías en forma de lípidos. Casi un tercio (el 32,7 por 100) tiene una ingesta de lípidos equilibrada, entre el 30 y el 35 por 100 del total de kilocalorías. El resto (un 12,7 por 100) consume menos del 30 por 100 en forma de lípidos. Al diferenciarlo por género, se observa que son las mujeres quienes consumen mayores porcentajes en forma de lípidos —un 61 por 100 de ellas toman más del 35 por 100, frente a un 45 por 100 de los varones—. El 29 por 100 de mujeres y el 37 por 100 de varones tienen un consumo de lípidos entre los valores recomenda-

dos, y el 10 por 100 de las mujeres y el 18 por 100 de los varones tienen un consumo inferior al 30 por 100. Estas diferencias se constatan al observar los grupos de edad, y especialmente en el grupo de entre 36 y 50 años, donde seis de las siete mujeres que lo componen consumen más del 35 por 100 de kilocalorías en forma de lípidos, frente a dos de los seis varones de este mismo grupo. Al establecer diferencias por lugar de residencia, se observa que es en Cenicero donde una mayor parte de la muestra consume más porcentaje de lípidos que el recomendado, seguido de cerca de Ortigosa. Logroño es el único núcleo de los tres donde la mayoría consume lípidos entre los niveles recomendados.

Ácidos grasos poliinsaturados: Más de la mitad de la muestra (el 58,2 por 100) consume menos de 10 gramos diarios de ácidos grasos poliinsaturados, y casi un tercio (el 29,1 por 100) consume entre 10 y 20 gramos diarios. Sólo el 12,8 por 100 toma más de 20 gramos diarios de poliinsaturados. Al establecer una diferenciación por sexo, se observa que son las mujeres quienes tienen una ingesta menor de este tipo de lípidos, ya que el 74 por 100 consume menos de 10 gramos diarios, frente a un 37 por 100 de varones. La mayoría de éstos consumen entre 10 y 20 gramos diarios. Esta diferenciación se constata en todos los grupos de edad. Es en Cenicero donde la ingesta de poliinsaturados es algo más elevada con respecto a Logroño y a Ortigosa, ya que en el primer núcleo la media se sitúa entre los 10 y los 20 gramos, mientras que en los otros dos está por debajo de los 10 gramos diarios.

Porcentaje de ácidos poliinsaturados: El 100 por 100 de la muestra estudiada tiene un consumo de poliinsaturados por debajo de los niveles recomendados, esto es, por debajo del 33 por 100 del total de lípidos.

Ácidos grasos monoinsaturados: El consumo medio se sitúa entre los 50 y los 60 gramos diarios. En las mujeres la media está entre los 30 y los 40 gramos, y en los varones entre los 50 y los 60 gramos. En todos los grupos de edad se constata el mayor consumo de monoinsaturados entre los varones que entre las mujeres. La media de consumo por lugar de residencia varía considerablemente: entre 30 y 40 gramos en Ortigosa, entre 40 y 50 gramos en Logroño y entre 60 y 70 gramos en Cenicero.

Porcentaje de ácidos grasos monoinsaturados: La gran mayoría de la muestra (el 92,7) consume entre el 33 y el 66 por 100 de monoinsaturados del total de lípidos, y el resto consume por debajo del 33 por 100. Prácticamente no hay diferencias entre mujeres y varones, y todos los casos en que el consumo es inferior al 33 por 100 se trata de niños o niñas menores de 12 años que viven en Logroño o en Ortigosa.

Ácidos grasos saturados: La media de consumo de saturados se sitúa entre los 30 y los 40 gramos diarios, y presenta una distribución normal para el total de la muestra. En las mujeres la media está entre los 20 y los 30 gramos, y en los varones entre los 30 y los 40 gramos diarios. Este mayor con-

sumo de ácidos grasos saturados entre los varones se constata especialmente a partir de los 12 años de edad. En Cenicero el consumo medio se sitúa entre los 40 y los 50 gramos, mientras que en Logroño y en Ortigosa está entre los 30 y los 40 gramos diarios.

Porcentaje de ácidos grasos saturados: El 60 por 100 de la muestra consume menos de la tercera parte del total de lípidos en forma de saturados, pero el 40 por 100 restante consume entre el 33 y el 66 por 100. De este 40 por 100, las mujeres muestran unos porcentajes ligeramente superiores a los de los varones, y esta diferencia se constata únicamente hasta los 12 años de edad. Es Cenicero el único núcleo donde la mayoría consume entre el 33 y el 66 por 100 de los lípidos en forma de ácidos grasos saturados.

Equilibrio de ácidos grasos: El 100 por 100 de la muestra de población estudiada tiene un equilibrio entre ácidos grasos poliinsaturados y saturados menor a 1, mientras que se recomienda que esta relación dé una cifra igual o ligeramente superior a 1. Esto significa que el consumo de saturados es más elevado que el de poliinsaturados.

Colesterol: El 60 por 100 de la muestra estudiada tiene un consumo de colesterol diario dentro del límite recomendado —por debajo de los 500 miligramos—, mientras que el 40 por 100 restante tiene una ingesta superior a esta cifra. Las diferencias por sexo son muy importantes: el 54 por 100 de los varones consumen más de 500 miligramos de colesterol diarios, frente a un 29 por 100 de las mujeres. Estas diferencias se constatan en prácticamente todos los grupos de edad —excepto en el de 26 a 35 años, y en el de 51 a 65 años—. En todos los grupos de edad la mitad de la población ingiere menos de 500 miligramos de colesterol diarios, con la excepción del grupo entre los 26 y los 35 años, en el que el 60 por 100 consume más de esta cantidad. A partir de los 65 años, el 70 por 100 de la muestra consume por debajo de los 500 miligramos, pero sólo un 30 por 100 tiene una ingesta inferior a los 300 miligramos diarios, que es una cantidad más aconsejable para este grupo de edad. Es Cenicero el único núcleo donde la media de ingesta de colesterol está por encima de los 500 miligramos diarios, mientras que en Logroño y en Ortigosa está entre los 300 y los 500 miligramos.

Hidratos de carbono: En media, la muestra consume entre 200 y 300 gramos de hidratos de carbono al día, y esta ingesta presenta una distribución normal. La media para las mujeres se sitúa en el mismo intervalo que para toda la muestra, mientras que en el caso de los varones está entre los 300 y los 400 gramos diarios. Esta diferencia se constata en todos los grupos de edad. También hay diferencias en función del lugar de residencia: en Ortigosa la media está entre los 100 y los 200 gramos, en Cenicero entre los 200 y los 300 gramos, y en Logroño entre los 300 y los 400 gramos.

Porcentaje de hidratos de carbono: La gran mayoría de la muestra (el 65,5 por 100) consume menos del 50 por 100 del total de kilocalorías en forma

de hidratos de carbono, es decir, por debajo de los porcentajes recomendados. Esta falta de aporte de energía en forma de glúcidos se da más entre las mujeres que entre los varones, y se constata en casi todos los grupos de edad. En los tres núcleos de residencia estudiados el porcentaje medio se sitúa por debajo de 50 por 100 de ingesta de kilocalorías en forma de hidratos de carbono.

Calcio: Más de la mitad de la muestra (el 54,5 por 100) consume más de 1.000 miligramos de calcio al día, y el 34,5 por 100 consume entre 600 y 1.000 miligramos. Sólo el 7,3 por 100 consume entre 500 y 600 miligramos, y el 3,6 por 100 menos de 400. El consumo medio para las mujeres se sitúa entre los 900 y los 1.000 miligramos, y para los varones por encima de los 1.000. Al estudiar el consumo de calcio por grupos de edad, se observa que toda la muestra satisface las necesidades recomendadas de este mineral —salvo dos casos aislados—. En Cenicero y en Logroño la media está por encima de los 1.000 miligramos, y en Ortigosa está entre los 900 y los 1.000, mientras que ningún caso está por debajo de los 400 miligramos de calcio al día.

Fósforo: El análisis del fósforo por sí solo no tiene mucho interés, pero está bien considerar que el 96,4 por 100 tiene una ingesta de fósforo por encima de los 800 miligramos diarios, que está considerado como una ingesta suficiente.

Equilibrio calcio/fósforo: Las dos terceras partes de la muestra presentan un cociente igual o superior a 0,7, lo cual quiere decir que la gran mayoría de la muestra tiene un equilibrio entre la ingesta de calcio y de fósforo en los niveles recomendados. El tercio restante está compuesto por el 12 por 100 de las mujeres y el 58 por 100 de los varones, que forman parte de todos los grupos de edad excepto del de niños y niñas entre los 5 y los 12 años. Esta parte de la muestra que no alcanza el equilibrio calcio/fósforo recomendado está constituido por el 41 por 100 de Cenicero, el 38 por 100 de Ortigosa y el 26 por 100 de Logroño.

Hierro: La media de ingesta de hierro se sitúa entre los 13 y los 15 miligramos diarios, y un porcentaje muy elevado (el 36,4 por 100) toma más de 15 miligramos. La ingesta de hierro es superior en varones que en mujeres: la media está en más de 15 miligramos para ellos, y entre 10 y 12 miligramos para ellas. Al considerar los grupos de edad, se observa que quienes no alcanzan los niveles mínimos recomendados son: el 42 por 100 de las niñas, el 40 por 100 de los niños, el 86 por 100 de las mujeres en edad fértil, el 50 por 100 de las mujeres en edad postmenopáusica, y el 14 por 100 de los varones. En Ortigosa, la media se sitúa entre los 10 y los 12 miligramos, en Logroño entre los 13 y los 15, y en Cenicero por encima de los 15 miligramos.

Vitamina A: La media de consumo de vitamina A se sitúa entre 0,8 miligramos y 1 miligramo al día. Tienen carencia de vitamina A el 41 por 100

de las mujeres y el 41 por 100 de los varones de todos los grupos de edad a partir de los 12 años —por debajo de esta edad se alcanzan los niveles recomendados tanto en niños como en niñas.

Vitamina B1: Prácticamente la totalidad de la muestra (el 94,5 por 100) tiene ingestas de tiamina por encima de los valores recomendados. El resto se trata de casos aislados.

Vitamina B2: El 65,5 por 100 de la población cumple con las necesidades recomendadas. Quienes no lo alcanzan son el 12 por 100 de las mujeres y el 62 por 100 de los varones. Esta carencia se da en todos los grupos de edad, y en el 50 por 100 de Cenicero, el 43 por 100 de Logroño, y el 15 por 100 de Ortigosa.

Vitamina C: Más de las dos terceras partes de la muestra (el 70,9 por 100) satisface las necesidades de esta vitamina. No alcanzan los niveles mínimos recomendados ni el 29 por 100 de las mujeres ni el 29 por 100 de los varones; en ambos casos la carencia se da en todos los grupos de edad. Asimismo, la falta de vitamina C se da en el 25 por 100 de Cenicero, el 23 por 100 de Logroño, y el 46 por 100 de Ortigosa.

Fibra: La media de consumo de fibra está entre los 10 y los 20 gramos diarios —en los tres núcleos de población—. Para las mujeres la media está en este mismo intervalo, y para los varones entre los 20 y los 30 gramos. La ingesta de fibra es superior en los varones para todos los grupos de edad.

Para realizar el *análisis de las prácticas alimentarias* se han clasificado los alimentos estudiados en grupos más amplios. Los *productos lácteos* están representados por la leche, el queso y el yogur. La leche es el alimento que más se consume en este grupo (la mayoría lo consume a diario), mientras que el queso tiene un consumo medio de entre una vez a la semana y una vez al mes, y el yogur se consume en media menos de una vez al mes. El queso y la leche son alimentos que gustan a la mayoría, mientras que el yogur gusta a pocas personas. Los tres alimentos están bien considerados en relación con la salud. Sólo el yogur no se ofrecería a invitados.

Las *carnes* y productos cárnicos están representados por: carne de cerdo, chorizo, conejo, cordero, hígado, jamón, paté, pollo, riñones, salchichas, sesos y carne de ternera. El jamón, el pollo y la carne de ternera se consumen varias veces por semana. Son también los que más gustan —junto con el chorizo y el cordero—, los que están mejor considerados en relación con la salud y los que —de nuevo junto con el chorizo y el cordero— tienen un mayor prestigio social. La carne de cerdo, las salchichas, el paté y el conejo se consumen en media más de una vez al mes, y ocupan asimismo las posiciones intermedias en las otras tres variables. Los sesos, el hígado y los riñones son los que tienen un consumo más bajo, los que menos gustan y los últimos que se ofrecerían a invitados. Por el contrario, están bien considerados en relación con la salud.

Los *pescados* están representados por: anchoas, atún, bacalao, besugo, mejillones, merluza, pescadilla, sardinas y trucha. Todos muestran un bajo índice de consumo, que oscila entre más de una vez al mes —la merluza, el atún, las anchoas, el bacalao y la pescadilla— y alguna vez al año —el resto—. Los mismos pescados que más se consumen son los que más gustan. La pesca blanca está mejor considerada con respecto a la salud que el resto, a excepción del bacalao, que está considerado como un pescado fuerte debido a su técnica de conservación —la salazón— y de preparación —en salsa—. La merluza y la pescadilla son las que tienen un prestigio más elevado, junto con el bacalao y el besugo —este último está considerado como muy prestigioso, pero su alto precio evita su compra y su consumo—. Los mejillones, únicos crustáceos de este grupo, es el alimento que tiene en media los valores más alejados de 1: su consumo es bajo, no gusta mucho y no está considerado como muy beneficioso para la salud. El pescado que muestra un prestigio social más bajo es la sardina.

En el apartado de los *huevos* se ha establecido una diferenciación en base a la forma de cocción: huevo frito o tortilla. Ambos tipos muestran una media de preferencia elevada: gustan a la mayoría de personas y en el caso de la tortilla nadie ha contestado que no le guste, como tampoco ha contestado que nunca lo toma. El consumo medio de huevos —tanto en huevo frito como en tortilla— oscila entre varias veces por semana o a diario, y hay que tener en cuenta que en numerosas ocasiones la ración es de dos huevos. La tortilla está mejor considerada con respecto a la salud y tiene un mayor prestigio que el huevo frito.

El grupo de las *legumbres* está representado por: garbanzos, lentejas y pochas. En media cada tipo se consume varias veces al mes con lo cual el consumo de legumbres es prácticamente semanal. Las lentejas gustan a la mayoría de personas, tienen el consumo más elevado y son las que están más relacionadas con la salud. Por el contrario, las pochas son las que primero se ofrecerían a invitados.

Las *verduras y hortalizas* están representadas por: aceitunas, acelgas, ajos, alcachofas, alubia verde, col, lechuga, pimientos y salsa de tomate. En este grupo también se han incluido las setas. La lechuga, los ajos y el tomate en salsa se consumen en media varias veces por semana, seguido de los pimientos y de la alubia verde. Todos estos productos —a excepción de los ajos— son los que más gustan. De nuevo, la lechuga, la alubia verde y los ajos, junto con las acelgas y las alcachofas, son los que están mejor considerados con respecto a la salud. Por el contrario, las aceitunas y las setas están consideradas poco beneficiosas para la salud si se toman con frecuencia. Cualquier producto de este grupo se serviría a invitados, a excepción de las acelgas y de la col, que sólo se servirían en algunas ocasiones.

El grupo de las *frutas* está compuesto por: fresas, manzanas, melocotones, naranjas, peras y zumo de frutas. En media, las manzanas se consumen varias veces por semana, y las naranjas, peras y melocotones se toman entre

varias veces a la semana y varias veces al mes. Las fresas y los zumos de frutas se consumen alguna vez al mes. Todos estos productos gustan a la mayoría de personas —nadie ha contestado que no le gusten ni las manzanas, ni los melocotones, ni las peras— aunque son los zumos los que menos gustan. Para la mayoría de personas todos estos productos son buenos para tomarlos con frecuencia, aunque destacan las manzanas, seguidas de melocotones y peras. Cualquiera de ellos se ofrecería a invitados en media, encabezados también por las manzanas, y con los zumos de frutas en último lugar.

El grupo de *cereales, derivados y féculas* está compuesto por: arroz, fideos, macarrones, pan blanco, pan integral y patatas. El que más se consume de todos es el pan blanco —con una media de casi todos los días— seguido de patatas, arroz, macarrones y fideos —con un consumo medio situado entre varias veces a la semana y varias veces al mes—. El pan integral es el que menos se consume, con una media de algunas veces al año. Todos —a excepción del pan integral— gustan a la mayoría de las personas y se ofrecerían a invitados. Los seis productos son buenos para tomarlos con frecuencia y por este orden: pan blanco, arroz, patatas, pan integral, fideos y macarrones.

El grupo de las *grasas* está representado por: aceite de girasol, aceite de oliva, manteca, mantequilla, margarina y salsa mayonesa. En las cuatro clasificaciones el aceite de oliva está en primer lugar: se consume prácticamente a diario, gusta a la mayoría de personas, se considera que es bueno tomarlo con frecuencia y la mayoría lo ofrecería a invitados. Por el contrario, la manteca ocupa el último lugar: no gusta a casi nadie, algunas pocas personas lo toman alguna vez al año, se considera que es malo tomarlo con frecuencia y no se ofrecería a invitados. La salsa mayonesa y la mantequilla gustan a algo más de la mitad de las personas, mientras que la margarina y el aceite de girasol no gustan a la mitad de esta población. El aceite de girasol, la mantequilla, la margarina y la mayonesa se consumen en media alguna vez al mes, y se considera que no es ni bueno ni malo tomarlo con frecuencia. Más de la mitad ofrecerían mayonesa y mantequilla a invitados, mientras que menos de la mitad no ofrecerían ni aceite de girasol ni margarina.

Los *frutos secos* están representados por las almendras y las nueces. En los cuatro apartados, las almendras predominan sobre las nueces, aunque ambas muestran una misma tendencia: gustan a la mayoría, se consumen alguna vez al mes, se considera que no es ni bueno ni malo tomarlas con frecuencia, y se ofrecerían a invitados.

El apartado de las *bebidas* está representado por: agua, café, cerveza, licores y vino. El agua ha sido el alimento de todos los setenta que ha tenido índices más próximos al valor 1: gusta a la mayoría de personas, se toma a diario, nadie dejaría de ofrecerla a invitados y todos han considerado que es bueno tomarla con frecuencia. Las otras bebidas gustan por este orden:

café, vino, cerveza y licores, y se consumen prácticamente por este mismo orden. La frecuencia de consumo de vino y otras bebidas alcohólicas es revisable, ya que la muestra está constituida principalmente por el sexo femenino, mientras que son los varones los mayores consumidores de estas bebidas. El consumo frecuente de café no está considerado ni bueno ni malo por la mayoría, mientras que algo menos de la mitad considera que el vino es bueno tomarlo con frecuencia. La gran mayoría considera que la cerveza y los licores no son buenos tomarlos con frecuencia. Todas las bebidas se servirían a invitados, aunque los licores sólo los ofrecerían algo más de la mitad de las personas.

En el grupo de *edulcorantes y condimentos* se ha analizado la sal y el azúcar. La sal tiene un consumo diario, mientras que el azúcar tiene un consumo ligeramente inferior. Sin embargo, el azúcar gusta más y está algo mejor considerado en relación con la salud. Ambos se ofrecerían a invitados, y nadie dejaría de ofrecer azúcar.

En el apartado de *productos azucarados* se han incluido: caramelos, chocolate, galletas y mermelada. Las galletas tienen el valor más próximo al 1 en las cuatro variables, al contrario que los caramelos, que están en el último lugar. En general, son productos que gustan a la mayoría, que se consumen alguna vez al mes y que se ofrecerían a invitados. Más de la mitad de las personas consideran que las galletas y la mermelada son buenas para tomarlas con frecuencia, pero que el chocolate y los caramelos no lo son.

La propuesta que se presenta para la promoción de hábitos alimentarios saludables para la población de La Rioja está basada en la valoración del estado nutricional y en el análisis de las prácticas alimentarias. Al estudiar los factores nutricionales se detectan los desequilibrios alimentarios y las carencias más importantes. El incorporar además un estudio de prácticas alimentarias permite plantear posibles soluciones que sean aceptables culturalmente por la población de La Rioja.

Se ha elaborado una tabla que resume el estado nutricional de la muestra estudiada. Se ha dado prioridad a la diferenciación por sexo, ya que se ha comprobado que existen algunas disimilitudes entre mujeres y varones.

Según la tabla 1, el consumo de proteínas es equilibrado tanto para mujeres como para varones. En las mujeres, el porcentaje de lípidos está por encima de los niveles recomendados, y el de hidratos de carbono por debajo. En los varones, aunque el porcentaje de lípidos es equilibrado, presenta unos valores absolutos elevados, y el porcentaje de hidratos de carbonos es, como en las mujeres, inferior al recomendado. El hecho de que las mujeres presenten un porcentaje de lípidos superior al de los varones aun cuando su ingesta es inferior se explica porque el total de kilocalorías que consumen las mujeres es también inferior.

TABLA 1

Estado nutricional: Reparto de principios inmediatos en mujeres y varones de La Rioja (1990)

	<i>Mujeres</i>	<i>Varones</i>
Kilocalorías	1.500-2.000	3.000-3.500
Proteínas	>60 g 12-15%	>60 g 12-15%
Lípidos	50-100 g >35%	100-150 g 30-35%
Hidratos de carbono	200-300 g <50%	300-400 g <50%

Para equilibrar esta dieta, lo más adecuado es aumentar el porcentaje de hidratos de carbono y/o disminuir el de lípidos. De cara a elaborar una propuesta para mejorar los hábitos alimentarios de la población de La Rioja, lo más conveniente es *promocionar una reducción en el consumo de lípidos*, con lo cual el porcentaje de hidratos de carbono aumentaría de forma automática sin elevar el consumo energético, que está en niveles adecuados.

Es importante analizar el contenido en ácidos grasos de estos lípidos con el fin de conocer su origen animal o vegetal.

Según la tabla 2, el porcentaje de ácidos grasos monoinsaturados —constituyente de base del aceite de oliva— es correcto, pero el equilibrio

TABLA 2

Estado nutricional: Reparto de ácidos grasos en mujeres y varones de La Rioja (1990)

	<i>Mujeres</i>	<i>Varones</i>
Poliinsaturados	<10 g <33%	10-20 g <33%
Monoinsaturados	30-40 g 33-66%	50-60 g 33-66%
Saturados	20-30 g <33%	30-40 g <33%
Equilibrio P/S (poliinsaturados/saturados)	<1	<1

P/S <1 indica que el porcentaje de ácidos grasos saturados es elevado y el de poliinsaturados es insuficiente. Además hay que recordar que el 54 por 100 de varones y el 29 por 100 de mujeres tienen una ingesta de colesterol por encima de los 500 miligramos recomendados. Por tanto, una propuesta de hábitos alimentarios saludables para la población de La Rioja tiene que *promocionar un descenso en el consumo de ácidos grasos saturados y de colesterol, y un aumento de ácidos grasos poliinsaturados.*

Los ácidos grasos saturados y el colesterol que consume la muestra estudiada provienen principalmente de la leche, de la carne y sus derivados, y de los huevos. Es importante mantener el consumo de leche, pero sería conveniente recomendar una reducción en el de carne, derivados y huevos. Para ello hay que tener en cuenta que algunos de los alimentos ricos en ácidos grasos y en colesterol no están considerados como perjudiciales para la salud, aunque se tomen con frecuencia. Aunque la mayoría de personas (el 52,2 por 100) considera que el consumo elevado de carne de cerdo es malo para la salud, todos sus derivados que se han estudiado —chorizo, jamón, paté y salchichas— están bien considerados. El consumo frecuente de carne de cordero también está identificado por la mayoría como bueno para la salud.

En el caso de los huevos, el consumo de tortilla está muy bien considerado con respecto a la salud —sólo el 4,3 por 100 lo identifica como perjudicial—, mientras que una mayor proporción de personas (el 21,7 por 100) relaciona el consumo de huevos fritos como negativo para la salud. Asimismo es importante tener en cuenta que tanto la tortilla como el huevo frito gustan a la mayoría absoluta de la muestra estudiada y que presentan un índice de consumo elevado.

Los ácidos grasos poliinsaturados son constituyentes importantes del pescado y de los aceites de semillas —como el aceite de girasol o el de maíz—. El pescado gusta a la mayoría de la muestra y su consumo está bien considerado con respecto a la salud, pero presenta un índice de consumo muy bajo. De los aceites de semillas se ha estudiado el de girasol, que para la mayoría de la muestra (el 60,9 por 100) su consumo no está relacionado como bueno para la salud. El inconveniente de fomentar el consumo de este tipo de aceite es que sólo gusta a un 31,3 por 100.

Para promocionar en La Rioja hábitos alimentarios saludables es muy importante *dar una información correcta, razonada y expresada de forma clara sobre la existencia de distintos tipos de grasas, sobre los alimentos que las contienen, y sobre la relación que tiene su consumo con respecto a la salud.* Un enfoque como el que aquí se propone, centrado en la información de un solo nutriente —los lípidos— puede permitir el aumento de la eficacia del programa de promoción de hábitos alimentarios saludables. En primer lugar, porque presupone que la alimentación en La Rioja es bastante adecuada, con lo cual se evitan implicaciones alarmistas. En segundo lugar, porque sugiere la posibilidad de un cambio en una sola parte de la alimentación, sin implicar

con ello un cambio radical de las prácticas alimentarias —lo cual sería difícilmente alcanzable, además de no ser necesario—. Tercero, porque informa a la población sobre unos conceptos básicos de alimentación y nutrición centrados en un solo tema, con lo cual aumentan las posibilidades de que estos conceptos se comprendan. Probablemente una información que incluyera todos los nutrientes sería incomprensible para la mayoría y por tanto ineficaz —motivo por el cual esta propuesta no incluye información sobre carencias específicas de vitaminas o de sales minerales—. Por último, esta propuesta se basa en la premisa de que una intervención social en materia de salud no consiste en prescribir unas normas de comportamiento —alimentario, en este caso— sino en informar a la población para que ésta pueda decidir de forma libre lo que quiere o no llevar a la práctica (Townsend, 1987).

El diseño del tríptico que se presenta es el resultado de estos cuatro puntos aplicados a la valoración del estado nutricional y al análisis de las prácticas alimentarias de la muestra de población estudiada en La Rioja. La difusión óptima de estos trípticos consistiría en actuar en una doble dirección: enviarlos a todas las unidades domésticas de La Rioja, y distribuirlos en las escuelas para que maestros/as y profesores/as puedan comentarlos con los alumnos/as de todas las edades para que éstos/as, a su vez, lo comenten en sus casas.

Es conveniente destacar que para valorar los resultados de un programa de intervención social en salud es imprescindible realizar una encuesta a una muestra representativa de la población *antes y después* de la intervención. Sería positivo que esta encuesta consistiera en preguntas centradas en las cuatro variables que se han priorizado en este estudio —preferencias, frecuencias de consumo, relación con la salud, y prestigio social— en relación a los mismos tipos de alimentos que aquí se han analizado. El seguimiento de la intervención es imprescindible para valorar su grado de captación, entendimiento y puesta en práctica, que son las tres fases que se esperan de todo programa de información alimentaria —o educación nutricional.

Alimentación y nutrición forman parte de un mismo proceso que se ha estudiado principalmente desde el campo de las ciencias biomédicas. El reconocimiento de la alimentación como un proceso sociocultural es imprescindible para desmedicalizar estos programas de intervención y dar una perspectiva más amplia a la salud pública nutricional.

<p>5</p> <p><i>¿Por qué está bien tomar menos grasas?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Para prevenir el colesterol, la arteriosclerosis y otras enfermedades del corazón. — Para evitar la obesidad. — Para estar más en forma. <p>Por todas estas razones, tomar menos grasas es bueno para todas las personas, jóvenes y mayores. Cuanto antes empecemos a tomar una alimentación sana con pocas grasas, mejor podremos evitar la aparición de ciertas enfermedades.</p>	<p>6</p> <p>CONSEJERIA DE SALUD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL</p> <p>AREA DE SALUD PUBLICA</p> <p>GOBIERNO DE LA RIOJA</p>	<p>ALIMENTACION Y SALUD EN LA RIOJA</p> <p>Gobierno de La Rioja</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<p>2</p> <p>En un estudio reciente que se ha realizado en nuestra Comunidad Autónoma se ha comprobado que:</p> <ul style="list-style-type: none"> — La alimentación es equilibrada para la mayoría de las personas. — Pero puede mejorarse si se disminuye el consumo de grasas. 	<p>3</p> <p><i>Las grasas pueden ser de tres tipos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Las que están en la carne, en el jamón, en los embutidos (chorizo, salchichón), en los huevos y en otros productos de origen animal. Se llaman SATURADAS y son las que <i>aumentan</i> nuestro nivel de colesterol. — Las que están en el aceite de oliva. Este aceite es bueno para cocinar porque es el que más resiste el calor sin estropearse. — Las que están en el aceite de semillas (girasol, maíz) y en el pescado. Aliñar la comida con aceite de semillas y tomar pescado ayuda a <i>bajar</i> nuestro nivel de colesterol. 	<p>4</p> <p><i>¿Cómo disminuir el consumo de grasas saturadas?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Tomando con moderación las carnes más grasas (carne de cerdo, jamón, chorizo, salchichón, patés, salchichas, carne de cordero): con menor frecuencia y en menor cantidad. — Disminuyendo el consumo de huevos: es recomendable no tomarlos cada día, ya sea en forma de huevo frito o de tortilla.
		<p><i>¿Qué más se puede hacer?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — Aumentar el consumo de PESCADO. Se pueden aprovechar las ofertas de temporada o comprarlo congelado. — Utilizar el aceite de semillas (girasol, maíz) para tomarlo en crudo, ya que es como mejor conserva sus propiedades. — Utilizar el aceite de oliva para cocinar. — Si no quiere engordar, utilice menos aceite y tome menos fritos y rebosados.

BIBLIOGRAFIA

- ARNOTT, Margaret Louise (ed.) (1975): *Gastronomy: The Anthropology of Food and Food Habits*, La Haya: Mouton, 354 pp.
- AYMARD, Maurice (1975): «Pour l'histoire de l'alimentation: Quelques remarques de méthode», *Annales (Economies, Sociétés, Civilisations)*, 2-3, pp. 431-444.
- BOATELLA RIERA, Josep (1987): *Alimentación y Salud*, Barcelona: Real Academia de Farmacia de Barcelona, 55 pp.
- BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO (1988) [1968]: *Código Alimentario*, Madrid: BOE, 473 pp.
- BROWN, Antoinette B. (1986): «Nutritional Anthropology: The community focus», en Sara A. Quandt y Cheryl Ritenbaugh (eds.), *Training Manual in Nutritional Anthropology*, Washington: American Anthropological Association, pp. 41-59.
- BRUNETON-GOVERNATORI, Ariane (1980): «Le changement des habitudes alimentaires depuis le début du siècle: Perception et enseignement», *Ethnologie Française*, 10: 4, pp. 367-378.
- BRYANT, Carol A., et al. (1985): *The Cultural Feast: An Introduction to Food and Society*, St. Paul, Minnesota: West Publishing, 481 pp.
- BURR, Michael L. (1985): «Nutritional epidemiology», *Progress in Food and Nutrition Science*, 9, pp. 149-183.
- CALVO, Manuel (1980): «De la contribution actuelle des sciences sociales et humaines à la connaissance de l'alimentation», *Ethnologie Française*, 10: 3, pp. 335-352.
- (1982): «Migration et alimentation», *Information sur les Sciences Sociales*, 21: 3, pp. 383-446.
- (1983): «Des pratiques alimentaires», *Economie Rurale*, 154, pp. 44-48.
- (1989): «La diversité des pratiques alimentaires dans le macro-espace social», en Jean Peltre y Claude Thouvenot (eds.), *Alimentation et Régions*, Nancy: Presses Universitaires de Nancy, pp. 11-30.
- CARRASCO I PONS, Silvia (1986): *Una aproximación a la antropología de la alimentación: Higiene y alimentación obrera en Sabadell durante el cambio de siglo*, Bellaterra: mimeo, 234 pp.
- CASTRO, Arachu (1991a): «Emigración y hábitos alimentarios», *Revista ROL de Enfermería*, 151, pp. 91-93 (marzo 1991).
- (1991b): «Nutritional Anthropology in Spain?», *Anthropology Newsletter*, 32: 3, p. 9.
- (1991c): «Envasados alimentarios o alimentos envasados», *Arxiu d'Etnoграфия de Catalunya*, 7, pp. 137-149.
- CENTRO DE INVESTIGACIONES SOCIOLÓGICAS (ed.) (1988): «Actitudes y comportamientos de los españoles ante el consumo», *Estudios y Encuestas*, 14, 170 pp.
- CERVERA, Pilar; CLAPÉS, Jaume, y RIGOLFAS, Rita (1988): *Alimentación y Dietoterapia*, Madrid: Interamericana-McGraw-Hill, 432 pp.
- CHAPMAN, Malcolm, y MACBETH, Helen (eds.) (1990): *Food for Humanity: A Topic for Cross-Disciplinary Discussion*, Oxford: Centre for the Sciences of Food and Nutrition, 164 pp.
- DIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICA ALIMENTARIA (1989): *Consumo alimentario en España 1988*, Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, tomos I y II, 1.644 pp.
- (1990): *Consumo alimentario en España 1989*, Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, tomos I y II.
- DOUGLAS, Mary (1974): *Deciphering a Meal*, mimeo, 27 pp.
- (1979): «Les structures du culinaire», *Communications*, 31, pp. 145-170.
- (1982) [1973]: «Food as a system of communication», en *In the Active Voice*, Londres: Routledge and Kegan, pp. 82-124.
- (1983): «Culture and food», en Morris Freilich (ed.), *The Pleasures of Anthropology*, Nueva York: Mentor, pp. 74-101.
- (ed.) (1984): *Food in the Social Order: Studies of Food and Festivities in Three American Communities*, Nueva York: Russell Sage Foundation, 292 pp.
- DOUGLAS, Mary, y GROSS, Jonathan (1980): «Food and culture: Measuring the intricacy of rule systems», *Information sur les Sciences Sociales*, 19: 9, pp. 1-35.

- ELÍAS, Luis Vicente, y ROHMER, Erhard (1989): *Por las cocinas de Cameros: La Rioja, El Molino* (Sorzano): Centro de Investigación y Animación Etnográfica, 174 pp.
- FARB, Peter, y ARMELAGOS, George (1985) [1980]: *Anthropologie des coutumes alimentaires*, París: Denoël, 269 pp. (título original: *Consuming Passions: The Anthropology of Eating*).
- FINKELSTEIN, Joanne (1989): *Dining Out: A Sociology of Modern Manners*, Cambridge, Reino Unido: Polity Press, 199 pp.
- FISCHLER, Claude (1979): «Gastro-nomie et gastro-anomie: Sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne», *Communications*, 31, pp. 189-209.
- (1980): «Food habits, social change and the nature/culture dilemma», *Information sur les Sciences Sociales*, 19: 6, pp. 937-953.
- (1981): «Food preferences, nutritional wisdom, and sociocultural evolution», en Dwain N. Walcher y Norman Kretschmer (eds.), *Food, Nutrition and Evolution: Food as an Environmental Factor in the Genesis of Human Variability*, Nueva York: Masson, pp. 59-67.
- (1986): «Diététique savante et diététiques "spontanées": La "bonne alimentation" enfantine vue par des mères de famille françaises», *Culture Technique*, 16, pp. 50-59.
- (1990): *L'Homnivore*, París: Odile Jacob, 414 pp.
- FISCHLER, Claude, y GARINE, Igor de (1988): «Ciencias humanas y alimentación: Tendencias actuales de la investigación europea», en UNESCO (ed.), *Carencia alimentaria: Una perspectiva antropológica*, Barcelona: Serbal-UNESCO, pp. 65-87.
- FITZGERALD, Thomas K. (1977): «Anthropological approaches to the study of food habits: Some methodological issues», en T. K. Fitzgerald (ed.), *Nutrition and Anthropology Action*, Amsterdam: Van Gorcum, pp. 69-78.
- FOURNIER, Dominique (1987): «Les boissons fermentées: Une introduction», *Information sur les Sciences Sociales*, 26: 3, pp. 607-610.
- FREEDMAN, Robert L. (comp.) (1981): *Human Food Uses: A Cross-Cultural, Comprehensive Annotated Bibliography*, Westport, Connecticut: Greenwood Press, 552 pp.
- (1983): *Human Food Uses: A Cross-Cultural, Comprehensive Annotated Bibliography: Supplement*, Westport, Connecticut: Greenwood Press, 387 pp.
- GARCÍA GRAU, E. (1989): «Factores psicológicos, comportamentales y socioambientales relacionados con la alimentación», *JANO*, 3: 2, pp. 29-38.
- GARINE, Igor de (1972): «The socio-cultural aspects of nutrition», *Ecology of Food and Nutrition*, 1, pp. 143-163.
- (1976): «L'alimentation et ses aspects sociaux», en *Alimentation et Culture*, París: IEDES-RECHERCHE, pp. 1-64.
- (1979): «Culture et nutrition», *Communications*, 31, pp. 71-92.
- (1990): «Les modes alimentaires: Histoire de l'alimentation et des manières de table», en Jean Poirier (ed.), *Histoire des Moeurs: Les coordonnées de l'Homme et la Culture Matérielle*, París: Gallimard, Encyclopédie de la Pléiade, pp. 1447-1627.
- GOODE, Judith G. (1989): «Cultural patterning and group-shared rules in the study of food intake», en Gretel Peltó, Pertti Peltó y Ellen Messer (eds.), *Research Methods in Nutritional Anthropology*, Tokyo: United Nations University, pp. 126-161.
- GOODY, Jack (1982): *Cooking, Cuisine and Class*, Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, 253 pp.
- GRANDE COVIÁN, Francisco (1988): *Nutrición y salud*, Madrid: Temas de Hoy, 203 pp.
- GREENE, Lawrence S. (ed.) (1977): *Malnutrition, Behavior, and Social Organization*, Nueva York: Academic, 298 pp.
- GRIGNON, Claude (1987): «L'usage établi et la définition sociale de la qualité: L'exemple du repas», *Rapport d'Activité INRA 1987*, pp. 129-131.
- (1988): «Les enquêtes sur la consommation et la sociologie des goûts», *Revue Economique*, 39: 1, pp. 15-32.
- GRIGNON, Claude, y GRIGNON, Christiane (1980): «Styles d'alimentation et goûts populaires», *Revue Française de Sociologie*, 21: 4, pp. 531-569.
- (1986): «Alimentation et stratification sociale», *Culture Technique*, 16, pp. 40-49.
- GUSSOW, Joan Dye (1990): «Dazed in the supermarket: Is this free choice?», *Actas del 4th Annual Conference of the Association for the Study of Food and Society*, Filadelfia, 24 pp.

- HARRIS, Marvin, y ROSS, Eric B. (eds.) (1987): *Food and Evolution: Toward a Theory of Human Food Habits*, Filadelfia: Temple University Press, 633 pp.
- HÉMARDINQUER, J. J. (ed.) (1970): *Pour une histoire de l'alimentation*, París: Ecole Pratique des Hautes Etudes, 307 pp.
- HERCBERG, Serge; DUPIN, Henri, et al. (eds.) (1988): *Nutrición y Salud Pública: Abordaje epidemiológico y técnicas de prevención*, Madrid: CEA, 586 pp. (versión original en francés de 1985).
- HERTZLER, Ann A. (1976): «Sociological study of food habits: A review», *Journal of the American Dietetic Association*, 69, pp. 381-384.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (ed.) (1984a): «El consumo de alimentos, bebidas y tabaco en cantidades físicas», en *Encuesta de Presupuestos Familiares 1980-1981*, tomo III, Madrid: INE, 255 pp.
- (1984b): «Estudio sobre nutrición», en *Encuesta de Presupuestos Familiares 1980-1981*, tomo V, 1.ª y 2.ª parte, Madrid: INE, 1.322 pp.
- JIMÉNEZ CRUZ, A.; CERVERA RAL, P., y BACARDÍ GASCÓN, M. (1990): *Tabla de composición de alimentos*, Barcelona: Wander, 73 pp.
- JOHNSTON, Francis E. (ed.) (1987): *Nutritional Anthropology*, Nueva York: Alan R. Liss, 304 pp.
- JUNTA DE ANDALUCÍA (1989): «Sabor y salud del Mediterráneo», *Salud Entre Todos*, 41, 11 pp.
- KATZ, Solomon H. (1987): «Food and biocultural evolution: A model for the investigation of modern nutritional problems», en F. E. Johnston (ed.), *Nutritional Anthropology*, Nueva York: Alan R. Liss, pp. 41-63.
- KAUFMAN-KURZROCH, Deborah L. (1989): «Cultural aspects of nutrition», *Topics in Clinical Nutrition*, 4: 2, pp. 1-6.
- KHARE, Ravindra S. (1980): «Food as nutrition and culture: Notes towards an anthropological methodology», *Social Sciences Information*, 19, pp. 519-541.
- KUHNLEIN, Harriet V. (1989): «Culture and ecology in dietetics and nutrition», *Journal of the American Dietetic Association*, 89: 8, pp. 1059-1060.
- LÉVI-STRAUSS, Claude (1970) [1977]: «Lo asado y lo hervido», en Jessica Kuper (ed.), *La cocina de los antropólogos*, Barcelona: Tusquets, pp. 270-281.
- LIEBERMAN, Leslie Sue (1986): «Nutritional anthropology at the household level», en Sara A. Quandt y Cheryl Ritenbaugh (eds.), *Training Manual in Nutritional Anthropology*, Washington: American Anthropological Association, pp. 21-40.
- LLOVERAS I VALLÉS, Gonçal (1988): «Mitos y errores en nuestra alimentación», *Taula i Salut*, 2.
- LOWENBERG, Miriam E., et al. (1970) [1968]: *Los alimentos y el hombre*, México: Limusa Wiley, 347 pp. (título original: *Food and Man*).
- MARTÍ HENNEBERG, Carles, et al. (1988): «Today's nutritional intake in a population of the Spanish Mediterranean area», en M. F. Moyal (ed.), *Alimentation et Sociétés: Nouvelles technologies*, París: John Libbey, pp. 43-47.
- MARTÍNEZ LLOPIS, Manuel M. (1989): *Historia de la gastronomía española*, Madrid: Alianza, 391 pp.
- MCELROY, Ann, y TOWNSEND, Patricia K. (1985) [1979]: *Medical Anthropology in Ecological Perspective*, Boulder, Colorado: Westview, 482 pp.
- MEAD, Margaret (1943): «Dietary patterns and food habits», *Journal of the American Dietetic Association*, 25, pp. 677-680.
- (1970): «The changing significance of food», *American Scientist*, 58: 2, pp. 176-181.
- (1979): «Anthropological contributions to national policies during and immediately after World War II», en *The Uses of Anthropology*, Washington: American Anthropological Association, pp. 145-157.
- MONTGOMERY, Edward, y BENETT, John W. (1979): «Anthropological studies of food and nutrition», en *The Uses of Anthropology*, Washington: American Anthropological Association, pp. 124-144.
- MOYAL, M. F. (ed.) (1988): *Alimentation et Sociétés: Nouvelles Technologies*, Actas del 10 Congreso Internacional de Dietética, París: John Libbey, 526 pp.

- MURCOTT, Anne (1988): «Sociological and social anthropological approaches to food and eating», *World Review of Nutrition and Dietetics*, 55, Basilea: Karger, pp. 1-40.
- PELTO, Pertti J., y PELTO, Gretel H. (1986) [1970]: *Anthropological Research: The Structure of Inquiry*, Cambridge: Cambridge University Press, 333 pp.
- PELTO, Gretel; PELTO, Pertti, y MESSER, Ellen (eds.) (1989): *Research Methods in Nutritional Anthropology*, Tokyo: United Nations University, 201 pp.
- QUANDT, Sara A. (1987): «Methods for determining dietary intake», en F. E. Johnston (ed.), *Nutritional Anthropology*, Nueva York: Alan R. Liss, pp. 67-84.
- QUANDT, Sara A., y RITENBAUGH, Cheryl (1986): *Training Manual in Nutritional Anthropology*, Washington: American Anthropological Association, 151 pp.
- RITENBAUGH, Cheryl (1979): «Nutritional Anthropology», en Harry F. Todd y Julio L. Ruffini (eds.), *Teaching Medical Anthropology*, Washington: Society for Medical Anthropology, pp. 41-53.
- ROMERO DE SOLÍS, Pedro (1989): «La taberna en Espagne et en Amérique», *Terrain*, 13, pp. 63-71.
- ROTBERG, Robert I., y RABB, Theodore K. (eds.) (1983): *Hunger and History: The Impact of Changing Food Production and Consumption Patterns on Society*, Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, 336 pp.
- ROZIN, Paul (1988): «The nature and origin of food likes and dislikes in humans», en M. F. Moyal (ed.), *Alimentation et Sociétés: Nouvelles technologies*, París: John Libbey, pp. 95-97.
- SANJUR, Diva (1982): *Social and Cultural Perspectives in Nutrition*, New Jersey: Prentice-Hall, 336 pp.
- SCRIMSHAW, Nevin S. (1990): «Nutrition: Prospects for the 1990s», *Annual Review of Public Health*, 11, pp. 53-68.
- SERRA, Lluís, y SALVADOR, Gemma (1988): «Recomanacions alimentàries», en Servei de Promoció de la Salut (ed.), *Hàbits i Consum d'Aliments a Catalunya: Llibre Blanc*, Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- SERVILLE, Yvonne, y GUILLOU-DATAILLE, Monique (1980): «La subsistance des styles alimentaires régionaux», *Ethnologie Française*, 10: 3, pp. 325-333.
- SHAPIRO, Laura (1987): *Perfection Salad: Women and Cooking at the Turn of the Century*, Nueva York: Henry Holt, 280 pp.
- THOUVENOT, Claude (1987): *Le pain d'autrefois: Chroniques alimentaires d'un monde qui s'en va*, Nancy: Presses Universitaires de Nancy, 190 pp.
- TOWNSEND, John W. (1987): «Intervention advocacy for action», en F. E. Johnston (ed.), *Nutritional Anthropology*, Nueva York: Alan R. Liss, pp. 277-294.
- UNESCO (ed.) (1988): *Carencia alimentaria: Una perspectiva antropológica*, Barcelona: Serbal-UNESCO, 312 pp.
- WALCHER, Dwain N., y KRETCHMER, Norman (eds.) (1981): *Food, Nutrition and Evolution: Food as an Environmental Factor in the Genesis of Human Variability*, Nueva York: Masson, 234 pp.
- WILSON, Christine S. (1977): «Research methods in nutritional anthropology: Approaches and techniques», en T. K. Fitzgerald (ed.), *Nutrition and Anthropology Action*, Amsterdam: Van Gorcum, pp. 62-68.

CRITICA DE LIBROS