



Nutrición Hospitalaria



Nutrición y gastronomía en el Principado de Asturias *Nutrition and gastronomy in the Principality of Asturias*

Eduardo Méndez Riestra¹, Benjamín Fernández-García^{2,3}, Pedro Farias⁴, Noé Galán⁵, Cecilia Díaz-Méndez⁶ y Eduardo Iglesias-Gutiérrez^{3,5}

¹Academia de Gastronomía Asturiana. Asturias. ²Departamento de Morfología y Biología Celular. Área de Anatomía. Universidad de Oviedo. Asturias. ³Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias (ISPA). Asturias. ⁴Departamento de Geología. Universidad de Oviedo. Asturias. ⁵Departamento de Biología Funcional. Área de Fisiología. Universidad de Oviedo. Asturias. ⁶Departamento de Sociología. Universidad de Oviedo. Asturias

Resumen

Introducción: Asturias es reconocida por su riqueza natural y paisajística y por su rica tradición gastronómica.

Objetivos: conocer la identidad gastronómica tradicional de Asturias y su relación con los hábitos de consumo alimentario, la ingesta nutricional y los indicadores de salud de la población.

Métodos: búsqueda bibliográfica (PubMed, Google Scholar) con distintas combinaciones de las palabras clave.

Resultados: Asturias tiene una gastronomía caracterizada por una gran variedad de alimentos y platos, con preparaciones culinarias emblemáticas. Distintos informes y estudios coinciden en que es una de las comunidades autónomas con mayor consumo y gasto per cápita en alimentación, a pesar de lo cual está entre las de menor consumo de verduras, hortalizas y cereales y derivados (excepto el pan). La ingesta energética está también entre las más altas, si bien el perfil calórico y el perfil lipídico muestran los valores más cercanos a las recomendaciones. El elevado consumo de alimentos y la alta ingesta energética, unidos al envejecimiento poblacional y al elevado sedentarismo, podrían explicar que la prevalencia de obesidad en la población adulta de Asturias sea la más alta de todas las comunidades autónomas, con una creciente incidencia de diabetes.

Conclusiones: se hace necesaria la implementación de políticas públicas de salud orientadas a la mejora de la selección de alimentos, así como el estudio de la contribución de los platos tradicionales al conjunto de los hábitos alimenticios y de la ingesta de energía y nutrientes de la población asturiana.

Palabras clave:

Principado de Asturias. Alimentación. Nutrición. Gastronomía. Salud metabólica. Envejecimiento. Actividad física.

Abstract

Introduction: Asturias is renowned for its beautiful and diverse nature and landscapes and for its rich gastronomic tradition.

Objectives: to understand the traditional gastronomic identity of Asturias and its relationship with food and nutritional intake and health indicators of the population.

Methods: bibliographic search (PubMed, Google Scholar) with different combinations of keywords.

Results: the gastronomic tradition of Asturias is characterized by a great variety of foods and dishes, with emblematic culinary preparations. Different reports and studies agree that it is one of the Spanish Regions with the highest food consumption, except for vegetables and cereals and derivatives. The energy intake is also among the highest, but with the highest rates of diet quality indexes. The high consumption of food and the high energy intake, together with an aged population with a high prevalence of sedentary lifestyles, could explain that the prevalence of obesity in the adult population of Asturias is the highest of all the Spanish Regions, with an increasing incidence of diabetes.

Conclusions: it is necessary to implement public health policies aimed at improving food selection and health indicators. Furthermore, the study of the contribution of traditional dishes to the dietary habits, the nutritional intake and the health indicators of the population of Asturias would help in improving food selection.

Key words:

Principality of Asturias. Food intake. Nutrition. Gastronomy. Metabolic health. Aging. Physical activity.

Méndez Riestra E, Fernández-García B, Farias P, Galán N, Díaz-Méndez C, Iglesias-Gutiérrez E. Nutrición y gastronomía en el Principado de Asturias. *Nutr Hosp* 2019;36(N.º Extra 1):14-20

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02687>

Correspondencia:

Eduardo Iglesias-Gutiérrez. Departamento de Biología Funcional. Área de Fisiología. Facultad de Medicina. Universidad de Oviedo. Avda. Julián Clavería, s/n. 33006 Oviedo
e-mail: iglesiaseduardo@uniovi.es

INTRODUCCIÓN

Asturias es reconocida por su riqueza natural y paisajística y por una gastronomía no menos valorada e igualmente exuberante. Y son precisamente la orografía, las características edáficas y el clima los que condicionan los alimentos disponibles y configuran, junto a su herencia histórica y cultural, una rica tradición gastronómica.

MARCO GEOGRÁFICO, CULTURAL Y DEMOGRÁFICO

Tal y como apuntan los datos arqueológicos y estratigráficos, el territorio que actualmente ocupa el Principado de Asturias, en el noroeste de la península Ibérica, ha estado habitado por poblaciones humanas desde el Paleolítico inferior, hace unos 300 000 años, inicialmente por la especie *Homo heidelbergensis*, seguida por el paulatino desarrollo de los neandertales durante el Paleolítico medio (como atestiguan los restos del yacimiento de El Sidrón) y por la llegada de los humanos modernos al inicio del Paleolítico superior (1,2), cuyo impresionante legado de arte rupestre ha llegado hasta nuestros días en numerosas cuevas y abrigos, cinco de ellas Patrimonio de la Humanidad.

Aunque en las crónicas de la época prerromana el nombre de Asturias hace referencia a la tierra de los astures —uno de los muchos pueblos que habitaban en esta zona geográfica antes de su incorporación al Imperio romano—, lo cierto es que los límites y la extensión de Asturias fueron cambiantes hasta entrada la Edad Media, cuando prácticamente quedó delimitado el territorio actual, con escasas modificaciones. Incluso el nombre de Principado de Asturias se remonta a 1338 con la creación, por parte de Juan I de Castilla, de esta institución (3,4).

Según los datos del Instituto Geográfico Nacional, Asturias ocupa en la actualidad una superficie de 10 604 km². La distancia entre el punto más al norte y el punto más al sur es de apenas 115 km, y si consideramos el punto más alejado de la costa (en el concejo de Ibias), esa distancia se reduce a 74 km. Así, los 432 km de costa (sin islotes), bañados por el Mar Cantábrico, coexisten a escasa distancia, con más de 80 picos de más de 2000 m de altitud (Base 1:25 000). Como paradigma de esta estrecha vecindad entre el mar y la montaña, destaca el Picu Pienzu, que con sus casi 1100 m de altura está considerado como el pico más alto de Europa en relación con su cercanía al mar: poco más de 5 km en línea recta. Y en el medio, entre la costa y la alta montaña, una intrincada red de valles y vegas fluviales, crestas y laderas de variadas orientaciones. Por otra parte, la amplia variedad de rocas que forman el sustrato asturiano y su especial distribución geográfica son responsables de la diversidad paisajística de un territorio con dimensiones limitadas y de la individualización de áreas o comarcas con personalidad propia. Poco tienen que ver, en este sentido, las comarcas y concejos del oriente asturiano —donde predomina el sustrato calizo— con el occidente —exclusivamente silíceo—, que se diferencian de otras áreas de sustrato más variado, como los concejos de Ponga, Caso o Somiedo (5).

En este espacio se contabiliza una población de 1 027 659 habitantes, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) a fecha 1 de enero de 2018, con un 52,2% de mujeres y un 47,8% de varones, más de la mitad concentrada en los concejos de Gijón, Oviedo y Avilés (54,4%). Un aspecto demográfico muy destacado es que el 25,2% de la población tiene 65 o más años; de hecho, Asturias es, también según datos del INE, la comunidad autónoma más envejecida de España (índice de envejecimiento: 214,1% de población mayor de 64 años sobre la población menor de 16 años; media nacional: 120,5%) y con menor tasa de natalidad (5,8 nacimientos/1000 habitantes; media nacional: 8,4 nacidos/1000 habitantes). Esta situación condiciona muchos de los indicadores de salud que caracterizan a la población asturiana en la actualidad, como la elevada prevalencia de enfermedades crónicas (cardiopatía isquémica, diabetes, ictus o cáncer), que ha aumentado significativamente en las últimas décadas (6).

EVOLUCIÓN DEL MODELO ALIMENTARIO TRADICIONAL

Aunque desde los puntos de vista cultural y lingüístico, e incluso administrativo, Asturias se ha dividido tradicionalmente en tres zonas (occidente, centro y oriente), desde el punto de vista alimentario la diferenciación más clara es norte frente a sur; es decir, la costa frente al interior montañoso.

A lo largo de los siglos han convivido en Asturias dos modelos gastronómicos diferenciados, que han configurado en conjunto un repertorio de alimentos extenso y diverso, aunque esta variedad no ha estado hasta bien entrado el siglo xx al alcance de la mayor parte de la población, la menos favorecida en lo económico, cuya dieta ha sido tradicionalmente monótona (7). Así, sobre la base de una alimentación compuesta por un conjunto de alimentos que podríamos llamar transversales, porque su uso se extiende por toda la geografía y población asturianas, como las judías blancas (actualmente reconocidas con la Indicación Geográfica Protegida —IGP— “Faba Asturiana”) (8), las patatas, el maíz, la escanda, las avellanas o las castañas, además de frutas y productos de la huerta como las manzanas, las peras, las berzas, los guisantes, las judías verdes, las cebollas o los nabos, en las zonas costeras se incluía una gran variedad de pescados y mariscos del Cantábrico, mientras que en las zonas de montaña han dominado las carnes de ternera (actualmente reconocidas con la IGP “Ternera Asturiana”) (9) y de cerdo (generalmente de la raza porcina autóctona *Gochu asturcelta*, incluida en la actualidad en el Catálogo Oficial de Razas de España), así como sus derivados cárnicos, la caza y una extraordinaria variedad de quesos (algunos de ellos, como comentaremos más adelante, también con distintivos de calidad) (7).

A pesar de la ya mencionada proximidad geográfica, históricamente las zonas costeras y de montaña han estado mal comunicadas entre sí, lo que ha llevado a un cierto aislamiento de estos dos modelos gastronómicos. Así, por ejemplo, hasta bien entrado el siglo xx los productos del mar difícilmente llegaban a las zonas de interior, a excepción de unas pocas salazones (7, 10). Esto hizo

que la prevalencia de hipertiroidismo fuese inusualmente elevada en algunas áreas, principalmente en zonas del interior. Esta situación hizo necesaria la implantación en los años ochenta del siglo xx de programas de salud pública, como el de yodoprofilaxis con sal, que en menos de 20 años permitió erradicar prácticamente los trastornos por deficiencia de yodo en Asturias (11), lo que demostró también la eficacia del control de dichas campañas (12).

Aunque este aislamiento forma parte del pasado, en buena parte por la mejora de las infraestructuras que han corregido la mala comunicación interior, siguen existiendo diferencias entre la gastronomía costera y la de interior, más vinculadas a la tradición que a la disponibilidad o al acceso de los alimentos (13).

IDENTIDAD GASTRONÓMICA TRADICIONAL ASTURIANA MÁS REPRESENTATIVA EN LA ACTUALIDAD

De entre la plétora de alimentos que configuran la tradición culinaria de Asturias, podemos destacar brevemente cinco que, por su importancia cultural, histórica e incluso nutricional, son representativos y siguen estando muy presentes en la alimentación actual: la sidra, el maíz, *les fabes*, los embutidos de cerdo y los quesos.

SIDRA

La sidra es la bebida emblemática de Asturias, si bien se produce y se consume abundantemente en otros países (principalmente en Inglaterra y Francia) e incluso, en menor medida, en otras comunidades autónomas españolas, como en el País Vasco (14,15).

Los primeros testimonios escritos disponibles sobre la producción y el consumo de sidra en Asturias como un rasgo propio de los pobladores de esta región corresponden a Estrabón, unos 70 años a. C. (14), aunque es más que dudoso que Estrabón se refiriera a algo similar a la sidra que conocemos actualmente, sino más bien a una bebida más cercana a la cerveza (16). La importancia de su consumo en Asturias, mantenida con el paso de los siglos, se ha apoyado y beneficiado de una producción excedentaria de manzanas, de la escasez de cebada y de que las condiciones climáticas y edáficas no permiten un cultivo extenso de la vid ni una producción vinícola suficiente como para abastecer la demanda de la población (10). La producción de vino se ha concentrado tradicionalmente en la zona suroccidental de la región, donde hoy se elabora la DOP "Vino de Cangas" (17). Así, buena parte del vino consumido en Asturias se habría importado históricamente de Galicia, León, Castilla e incluso de Francia, incrementando así su precio y haciéndolo poco accesible para la mayor parte de la población, que se habría mantenido fiel a la producción local de sidra, contribuyendo de esta manera a la persistencia de su consumo (10).

La sidra se elabora a partir de la mezcla de hasta 76 variedades de manzanas asturianas, según el reglamento de la DOP "Sidra

de Asturias", que se trituran y prensan en los *llagares*, lo que da lugar, en primera instancia, durante los meses de octubre y noviembre, al mosto o sidra dulce (14). Es en estas fechas cuando se celebra el *amagüestu*, una de las festividades gastronómicas de mayor arraigo en Asturias y en la que la sidra dulce se consume acompañada principalmente de castañas asadas (18). El mosto sobrante se almacena entonces en toneles de madera de castaño o de acero inoxidable, donde se inicia la fermentación alcohólica. Permanece así hasta el mes de enero, cuando tiene lugar el trasiego, es decir, el cambio de la sidra en elaboración a nuevos toneles, previa eliminación de residuos y, en algunos casos, mezcla de distintos caldos, donde se completará una fermentación maloláctica que contribuirá al desarrollo de matices de sabor y aroma característicos de cada productor.

De esta forma, ya en el mes de mayo, se obtiene una bebida con un contenido alcohólico que varía entre 5° y 6° y que se bebe inmediatamente después de ser escanciada desde la botella, a cierta altura, en un ritual exclusivo de la tradición sidrera asturiana (19) y que consigue mejorar la percepción organoléptica de la bebida.

Con motivo de la apertura de los toneles, una vez finalizado el proceso de elaboración de la sidra, tiene lugar otra de las festividades gastronómicas más célebres y extendidas en Asturias: las *espichas* (cuyo nombre deriva de la apertura de los toneles retirando las espitas), en las que los embutidos, los fritos de bacalao, las empanadas, las tortillas de patatas y los huevos cocidos con pimentón se acompañan con la sidra de la temporada, todavía en los toneles o, más habitualmente, ya embotellada (18), lo que refuerza el marcado carácter social de esta bebida.

MAÍZ

Algunas referencias históricas apuntan a que las primeras mazorcas de maíz llegaron a Europa en 1604 a través del puerto de Tapia de Casariego, en el occidente de Asturias, traídas o enviadas por Gonzalo Méndez de Cancio y Donlebún, natural de este concejo y gobernador y capitán general de la Florida, en cuya casa familiar aún se conserva el arca de cedro en la que se cree que se transportaron y cuyas semillas darían lugar en 1605, también en Tapia de Casariego, a la primera cosecha de maíz en Europa (10,20). Sin embargo, hay pruebas documentales de que este cereal ya era cultivado en otros puntos de Asturias al menos dos décadas antes (16).

Rápidamente se extendió su cultivo por la cornisa cantábrica y Galicia gracias a su buena adaptación al clima, a su alto rendimiento, a su compatibilidad con otros cultivos (normalmente se sembraba asociado a las fabas) y a que, al tratarse de un cereal de verano, su cultivo podía alternarse con el de otros cereales de invierno, principalmente la escanda (10,21). Podía utilizarse también para alimentar al ganado, lo que permitió estabularlo durante más tiempo. Además, la producción de otros cereales en Asturias era insuficiente para abastecer las necesidades de la población. Así, se cultivaban trigo y, sobre todo, escanda, ya que es muy poco exigente en cuanto al tipo de suelo. En zonas frías de suelos muy ácidos se cultivaba

centeno, aunque con pequeñas producciones (10,22). Todo esto, unido al gran poder saciante de los productos hechos a partir de harina de maíz, hizo que en pocos años la base de la alimentación en Asturias fuesen *les fariñes* (gachas de harina de maíz, a veces con leche) y la *boroña* (pan de maíz, en ocasiones especiales relleno de jamón, chorizo o panceta, formando la *boroña* preñada), y así se mantuvo hasta bien entrado el siglo xx (10,18).

En 1762 Gaspar Casal describió en su libro *Historia natural y médica del Principado de Asturias* las características de una patología que aquejaba abundantemente a la población campesina asturiana y a la que denominó “mal de la rosa” por la dermatitis con eritema en el dorso de las manos y de los pies que caracterizaba a dicha afección. Observó que la alimentación de estos pacientes se basaba en el maíz, con un consumo de carne o derivados muy bajo, y propuso, por primera vez, que esta enfermedad podría estar relacionada con este régimen alimentario tan restrictivo (23,24). Años más tarde, en 1771, Francesco Frapollí la describió también en áreas rurales de Italia con un régimen alimenticio similar e introdujo el término *pelle agra* (piel áspera), del que deriva el nombre actual de pelagra (10,25).

La pelagra es la patología por deficiencia de niacina que se observa de forma característica en consumidores de dietas altas en maíz y pobres en proteínas de origen animal, particularmente con bajo aporte de triptófano (26,27). Curiosamente, el maíz contiene cantidades considerables de niacina, aunque en una forma ligada a proteínas, muy poco biodisponible. La preparación tradicional del maíz por los pueblos americanos precolombinos incluye su cocción, previa a la molienda, en una solución alcalina (en presencia de cal viva, óxido de calcio), en un proceso denominado nixtamalización, que libera la niacina ligada y aumenta su biodisponibilidad. Así, aunque la alimentación de estos pueblos estaba igualmente basada en el maíz, no desarrollaban pelagra (25,26). En cualquier caso, los beneficios para la población asturiana de la introducción y posterior expansión del maíz superaron con creces a los problemas derivados de no haber importado en paralelo la cultura y la tecnología de los pueblos indígenas americanos asociadas a este alimento.

Aunque en la actualidad el maíz ha perdido la importancia de antaño, sigue estando muy presente en los recetarios de cocina asturiana tradicional (principalmente en forma de *tortos* y de *boroña*) y en multitud de festivales y jornadas gastronómicas (18,28).

FABES

Les fabes son las semillas secas de *Phaseolus vulgaris*, que llegaron a Asturias procedentes de América poco después que el maíz y se sumaron a otras habas que venían ya consumiéndose en la región desde antiguo, como las habas de mayo (*Vicia faba*). Como ya comentamos con anterioridad, el cultivo tradicional de esta legumbre se ha realizado asociado al de maíz, aunque también como monocultivo en pequeños huertos, y su expansión y aceptación fueron similares a las del cereal (10,21).

Aunque la variedad amparada por la IGP “Faba Asturiana” y la empleada en la elaboración de la emblemática fabada es la

variedad faba granja, se cultivan en Asturias un gran número de otras variedades de distintos tamaños y colores, también muy apreciadas desde el punto de vista gastronómico, de las que las más conocidas y utilizadas son la pinta, la mandilín, el chicho negro o la verdina (8,21).

EMBUTIDOS DE CERDO

Además del chorizo, la morcilla, el lacón y el tocino, que suelen añadirse a la fabada y al *pote asturianu* formando el *compangu*, en Asturias se elaboran una enorme variedad de otros embutidos, que van desde el chosco (IGP “Chosco de Tineo”), en el que en el ciego del cerdo se embute el lomo y la lengua sazonados con ajo y pimentón, hasta el *pantrucu* o *emberzáu*, una especie de morcilla que no se embute en tripa, sino que la mezcla de la sangre, la cebolla y el tocino con la harina de maíz se sazona con sal y pimentón, se envuelve en hojas de berza, se ata y se fríe (29). Nombres sugerentes como la *moscancia*, el *sabadiegu*, el *butiellu* o la *andoya* amplían este muestrario.

Los productos obtenidos de la matanza del cerdo tenían un enorme valor económico y nutritivo para las familias campesinas asturianas, pues prácticamente constituían la única forma de consumo de carne a la que tenían acceso y se conservaban con distintas presentaciones para ser consumidos a lo largo del año, una práctica habitual hasta bien entrado en siglo xx (30).

Hoy en día, sin embargo, el consumo de estos productos tradicionales, al igual que ocurre con su producción, tiene un carácter marcadamente local (29).

QUESOS

Asturias es la región de Europa con mayor número de variedades de queso, más de 50, en la menor superficie (18). En la actualidad existen reconocidas cuatro DOP (“Cabrales”, “Gamonéu”, “Afuega'l pitu” y “Casín”) y una IGP (“Los Beyos”).

Este catálogo tan extenso de quesos es, por una parte, consecuencia de la gran producción lechera, no solo de vaca, aunque principalmente, sino también de oveja o de cabra. De hecho, algunos de los quesos más emblemáticos de Asturias, como Cabrales, Gamonéu o Los Beyos, se elaboran con leche de vaca o con mezcla de varias clases de leche: vaca, oveja y cabra, de acuerdo con los reglamentos de las respectivas DOP e IGP (31-33). Así, la elaboración de queso daría respuesta a la necesidad de alargar la vida útil del excedente lácteo perecedero. Además, la peculiar orografía asturiana, en la que zonas próximas geográficamente han estado tradicionalmente mal comunicadas, habría permitido la elaboración y pervivencia de una gran variedad de quesos diferentes en un espacio reducido (18).

Sobre este sustrato de enorme variedad de productos se apoya la cocina asturiana tradicional, que convive con una dinámica vanguardia culinaria. Y en la convivencia de ambos conceptos de cocina se elaboran y reinterpretan algunos de los platos y modos

de preparación más emblemáticos de la gastronomía asturiana en la actualidad: la fabada, el *pote asturianu*, *les cebolles rellenes*, la merluza a la sidra, los fritos de *pixín* (rape) o bacalao, los *oricios* (erizos de mar), los percebes, las angulas, el arroz con *bugre* (bogavante), el *pitu caleya* (una especie de pollo campero que se consume generalmente guisado) o la carne gobernada, dejando para el postre el arroz con leche, los *frixuelos* o *fayuelos* (similares a los *crêpes*, tradicionalmente espolvoreados con azúcar y que suelen prepararse en el *antroxu*, el carnaval) o las *casadielles* (una especie de empanadillas, fritas u horneadas y posteriormente espolvoreadas con azúcar, rellenas de una masa anisada de nuez y/o avellana que suelen prepararse y consumirse en Navidad) (16,28,34).

La preparación de la mayor parte de estos platos, tal vez a excepción del *pote asturianu*, ha estado tradicionalmente ligada a ocasiones especiales y no al consumo diario (34). Por ello, lo que consideramos como platos y modos de preparación representativos de la cocina asturiana probablemente no vayan en paralelo a los patrones característicos de selección y consumo habitual de alimentos, aunque actualmente carecemos de datos que lo confirmen.

A lo largo del año tienen lugar en Asturias más de 350 actividades gastronómicas, de acuerdo con la información proporcionada por la Sociedad Pública de Gestión y Promoción Turística y Cultural del Principado de Asturias, la mayor parte de las cuales celebra esta amplia y diversa tradición culinaria anteriormente mencionada. Las ferias, certámenes o jornadas gastronómicas son de lo más variado, desde las que se celebran en un día concreto y se dedican a un solo alimento, pero arraigadas y con décadas de trayectoria, como el Certamen del *Quesu Afuega'l Pitu*, que en 2018 cumplirá su 38.ª edición, hasta las más recientes, dedicadas a una preparación culinaria y con una duración de varios días, como el Campeonato de Asturias de Pinchos y Tapas, que en 2018 llegará a su 10.ª edición. Estos eventos gastronómicos se suman a una larga lista de fiestas tradicionales, como los ya mencionados *amagüestos* y *espichas* o las *esfoyazas*, además de otras ferias que durante siglos han venido desarrollándose en distintas zonas de la región, como el Martes de Campo (Martes de Pentecostés, desde el siglo XIII), la Feria de la Ascensión (Día de la Ascensión, desde el siglo XVI), El Desarme en Oviedo (19 de octubre, desde el siglo XIX) o El Bollo en Avilés (Domingo de Ramos y Lunes de Pascua, desde el siglo XIX), por citar algunas.

HÁBITOS DE CONSUMO ALIMENTARIO EN ASTURIAS E INTERPRETACIÓN NUTRICIONAL

Los hábitos de consumo alimentario en Asturias han sido analizados en diferentes encuestas e informes, principalmente como parte de análisis a nivel nacional, pero también en documentos de ámbito regional.

La Encuesta de Salud para Asturias 2017 (35) incluye entre sus preguntas un breve cuestionario de frecuencia de consumo de algunos grupos de alimentos. Estos datos muestran un consumo insuficiente de verduras, ensaladas y hortalizas (solo el

34,3% dice consumirlas una o más veces al día, si bien el 70,1% las consume al menos 3 veces por semana), fruta fresca (solo el 62,4% la consume a diario), pescado (el 63% lo consume 1 o 2 veces a la semana o con menos frecuencia) y pasta, arroz y patatas (menos del 60% consume estos alimentos al menos 3 veces por semana). Por el contrario, se registra un consumo excesivo de carnes (un 65% las consume al menos 3 veces por semana), embutidos (el 32,9% dice consumirlos al menos 3 veces por semana y el 10% a diario) y dulces (un 44,7% los consume al menos 3 veces por semana y un 31,1%, a diario). Finalmente, más adecuados aparecen los consumos de pan y cereales (77,6% una o más veces al día), legumbres (47,2% al menos 3 veces por semana y 82,5% al menos 1 o 2 veces por semana), huevos (82,6% al menos 1 o 2 veces a la semana, pero no a diario), lácteos (79,5% a diario), refrescos azucarados (69,6% menos de una vez por semana) y comida rápida o precocinada (80,1% menos de una vez por semana).

En la valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario (36), se observa que en Asturias el consumo de todos los grupos de alimentos es mayor que la media nacional cuando se considera el consumo de alimentos en el hogar, excepto el de las verduras y hortalizas, las bebidas alcohólicas y las bebidas sin alcohol.

En esta misma línea, Asturias ocupa la cuarta posición entre las comunidades autónomas españolas tanto en consumo per cápita (kg o l de alimentos), por detrás de Baleares, Canarias y Cataluña, como en gasto per cápita (€), solo superada por el País Vasco, Cataluña y Cantabria, en el Informe del Consumo de Alimentación en España 2017 (37). Del mismo modo, en este informe vuelve a describirse un consumo menor que la media nacional de hortalizas frescas, que enlaza también con la baja frecuencia de consumo descrita en la Encuesta de Salud para Asturias 2017. El pescado congelado, los zumos y néctares, los aceites de semillas o la cerveza (con y sin alcohol) mostraron igualmente un consumo menor que la media nacional, al contrario de lo descrito para el pan, la carne de cerdo, la leche desnatada, las leches fermentadas, los quesos de todo tipo, los mariscos/moluscos/crustáceos, las conservas de pescado/moluscos, los plátanos, las manzanas, el aceite de girasol, los vinos espumosos y vinos gasificados con DOP o el total de vinos sin DOP/IGP, entre otros.

Si nos centramos en el análisis de los datos de consumo per cápita del informe Alimentación en España 2017 (38), observamos de nuevo que en Asturias se consumió durante el año 2016 una menor cantidad de hortalizas frescas (-10,8%) con respecto a la media nacional, así como menos platos preparados (-13,4%), bebidas refrescantes y gaseosas (-4,3%) y frutas y hortalizas transformadas (-3,9%), mientras que el consumo fue mayor para el pan (26,1%), la leche (25,6%), el aceite (24,5%), los derivados lácteos (21,4%) y el pescado (21,1%).

Los datos del estudio ANIBES (39) incluyen a Asturias como parte de la zona noroeste en el análisis de la influencia del lugar de residencia, del género y de la edad en la elección de los grupos de alimentos y bebidas. Así, se observa que esta zona está entre las tres áreas con mayor consumo de huevos, carnes y derivados, legumbres, azúcares y dulces y leche y productos

lácteos, y entre las tres áreas con menor consumo de bebidas sin alcohol, aceites y grasas, cereales y derivados, aperitivos, bebidas alcohólicas y salsas y condimentos.

Curiosamente, aunque todos los estudios e informes presentados con anterioridad coinciden en el bajo consumo de verduras y hortalizas en Asturias, en el análisis de los conocimientos que tiene la población sobre las recomendaciones a seguir dentro de una alimentación saludable llevado a cabo en el estudio ENPE (40), Asturias es la comunidad autónoma en la que mejor se conocen las frecuencias de consumo recomendadas de verduras (44,6% de la población). Esto pone de manifiesto la discrepancia entre conocimientos y hábitos e incluso una distorsión en la percepción de la propia alimentación, que sería interesante estudiar en detalle.

Dejando de lado los datos de consumo de alimentos, el análisis de la ingesta de energía y nutrientes a partir de los datos del Panel de Consumo Alimentario (36) muestran para Asturias una ingesta mayor que la media nacional tanto para la energía como para todos los nutrientes considerados, a excepción de las vitaminas A y E. No obstante, el perfil calórico que se calcula a partir de esta información fue similar al de la media nacional, con un porcentaje ligeramente menor de lípidos y mayor de hidratos de carbono, sin llegar en ningún caso a los porcentajes recomendados. Además, Asturias fue la comunidad autónoma que más se acercó a las recomendaciones de perfil lipídico, a pesar de que el porcentaje de energía aportado por los ácidos grasos saturados fue mayor que el recomendado.

Se desconoce, no obstante, la contribución de los alimentos y platos tradicionales a estos indicadores de consumo e ingesta.

RELACIÓN DE LOS HáBITOS ALIMENTICIOS CON INDICADORES DE SALUD

El elevado consumo de alimentos y la alta ingesta energética descritos para la población asturiana podrían estar relacionados con el elevado riesgo y la alta prevalencia de enfermedades metabólicas, particularmente obesidad y diabetes, que se han descrito.

Según datos del estudio ENPE (41), Asturias presenta la mayor tasa de prevalencia de obesidad de la población adulta en España (25,7%). En el Atlas de Sobrepeso y Obesidad de Asturias, basado en la Encuesta de Salud para Asturias 2017 (35), se observa que la prevalencia de sobrepeso y obesidad según el índice de masa corporal aumenta con la edad, tanto en varones como en mujeres, hasta el grupo de edad de 70-79 años, cuando afecta en conjunto a más del 80% de la población, para disminuir ligeramente hasta el grupo de edad de más de 90 años. Con respecto a la población infantil, los datos del estudio ESNUPI-AS (42) muestran una tasa de obesidad en niños y niñas del 10,8% y de sobrepeso del 22,5%, y en el Atlas de Sobrepeso y Obesidad de Asturias estos valores son 7,7% y 15,4% para niños y niñas de 2 a 9 años y de 8,0% y 16,1% para el grupo de 10 a 18 años. En ambos casos, las prevalencias descritas están por debajo del 18,1% y del 23,2% descritas en el estudio ALADINO para la población española (43).

Con respecto a la prevalencia de diabetes, los datos de la Encuesta Nacional de Salud España 2017 (44) sitúan a Asturias como la quinta comunidad o ciudad autónoma con mayor incidencia de diabetes diagnosticada en los últimos 12 meses, solo por detrás de Canarias, Extremadura, Galicia y Melilla. En este sentido, hay que tener en cuenta que, según la Encuesta de Salud para Asturias 2017, la prevalencia de diabetes en adultos asturianos es del 7,1%, pero llega a ser del 17% en mayores de 65 años.

Parece claro, por lo tanto, que el envejecimiento poblacional tiene mucho peso en las elevadas y crecientes tasas de diabetes y obesidad descritas para la población asturiana.

Otra variable que puede estar jugando un papel importante en el riesgo de patologías metabólicas en Asturias es la práctica de ejercicio físico. Según los datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2015) (45), el porcentaje de personas que practica deporte al menos una vez por semana en Asturias (40,1%) es el tercero más bajo de España, solo por encima de Castilla-La Mancha (38,6%) y Galicia (37,4%). De nuevo el envejecimiento poblacional podría tener un papel en esta situación, ya que el porcentaje de personas que practica deporte al menos una vez por semana disminuye ininterrumpidamente con la edad (45), hasta llegar a ser apenas del 27,0% en el grupo de 65 a 74 años y del 9,6% en el grupo de más de 75 años.

CONCLUSIONES

Asturias tiene una gastronomía caracterizada por una gran variedad de alimentos y platos y con preparaciones culinarias emblemáticas. Sin embargo, se desconoce la contribución de los platos tradicionales al conjunto de los hábitos alimenticios de la población asturiana en la actualidad y su estudio abre una oportunidad para conjugar gastronomía, alimentación y salud, con un gran impacto sanitario y económico.

La información recogida en distintos informes y estudios coincide en el elevado consumo de alimentos e ingesta energética de la población asturiana. La selección de alimentos en Asturias se caracteriza por un bajo consumo de verduras y hortalizas y cereales y derivados (a excepción del pan) y por un alto consumo de carnes y derivados, leche y derivados lácteos y azúcares y dulces. El diseño e implementación de políticas de salud pública orientadas a la mejora de la selección de alimentos por parte de la población asturiana deberían, por tanto, centrarse en estos grupos de alimentos. Por otra parte, el bajo consumo de bebidas refrescantes y gaseosas azucaradas y de alimentos precocinados, así como el alto consumo de legumbres, son aspectos positivos que podrían igualmente fortalecerse a través de estas políticas y que podrían justificar que, desde el punto de vista del perfil calórico y del perfil lipídico como indicadores de calidad nutricional de la dieta, Asturias muestre los valores más cercanos a las recomendaciones de entre todas las comunidades autónomas, aunque sin alcanzarlas.

El envejecimiento poblacional y el sedentarismo son factores claves en el incremento de la prevalencia de patologías metabólicas crónicas, como la diabetes, el sobrepeso y la obesidad, observada en la población adulta asturiana en los últimos años.

El elevado consumo de alimentos, unido a la alta ingesta energética y al perfil calórico desequilibrado descritos para esta población, parecen jugar también un papel importante en esta situación.

Teniendo esto en cuenta, se hace necesario poner en marcha estudios sistemáticos y detallados sobre la ingesta de energía y nutrientes de la población asturiana en los que se analice el peso de las preparaciones culinarias tradicionales.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Alonso D. Los grupos cazadores-recolectores paleolíticos del occidente cantábrico. Estudios en homenaje a Francisco Jordá Cerdá en el centenario de su nacimiento 1914-2014. Gijón: UNED-Centro Asociado de Asturias; 2014.
- Rodríguez Asensio JA. El Paleolítico antiguo en Asturias. SPAL Revista de Prehistoria y Arqueología 2000;9:109-23.
- Gutiérrez González JA. La formación del territorio de Asturias en el periodo de la monarquía asturiana. En: García Guinea MÁ, Pérez González JM, Arias Páramo L (eds.). Enciclopedia del prerrománico en Asturias. Aguilar de Campo: Fundación Santa María La Real, Centro de Estudios del Románico; 2007. pp. 19-56.
- Benito Ruano E, Ruiz de la Peña JI. Los orígenes del Principado de Asturias y de la Junta General. Sesión del Aula Parlamentaria de la Junta General del 28 de enero de 1999. Junta General del Principado de Asturias (Ed.). Oviedo: I. Gofer; 1999.
- Fariás P, Marquín J. El relieve de Asturias. En: Aramburu C, Bastida F (Eds.). Geología de Asturias. Gijón: Ediciones Trea; 1995. pp. 163-72.
- Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de Asturias. Informe de situación de salud en Asturias 2012-2015. Oviedo; 2015.
- García Guerra D, Álvarez Antuña V. Lepra asturiensis: la contribución asturiana en la historia de la pelagra (siglos XVIII y XIX). Madrid: Gráficas Urpe; 1993.
- IGP Faba asturiana. Consejo regulador de la IGP Faba asturiana [consultado mayo 2018]. Disponible en: faba-asturiana.org
- IGP Raza autóctona ternera asturiana. Consejo regulador de la IGP Raza autóctona Ternera asturiana [consultado en mayo 2018]. Disponible en: www.terneraasturiana.org
- Méndez Riestra E. Lo comido y lo servido: una aproximación a la alimentación en Asturias desde los primeros tiempos hasta la Edad Moderna. Gijón: Ediciones Trea; 1995.
- Delgado E, Díaz-Cadorniga FJ, Tartón T, et al. Erradicación de los trastornos por deficiencia de yodo en Asturias (España): 18 años de yodoprofilaxis con sal. Endocrinología y Nutrición 2004;51(9):492-6.
- Riestra Fernández M. Situación actual de la nutrición de yodo en Asturias tras 28 años de yodoprofilaxis con sal [tesis doctoral]. Oviedo: Universidad de Oviedo; 2017. p. 171.
- Méndez Riestra E. Guía gastronómica de Asturias. Oviedo: Servicio de Publicaciones del Principado de Asturias; 1987.
- DOP Sidra de Asturias. Consejo regulador de la DOP Sidra de Asturias [consultado en mayo 2018]. Disponible en: www.sidradeasturias.es
- Dapena E, Blázquez MD, Miñarro M. El cultivo ecológico del manzano. En: Labrador J, Porcuna JL, Bello A (eds.). Manual de Agricultura y Ganadería Ecológica. Madrid: SEAE, Eumedia, MAPA; 2006. pp. 1-56.
- Méndez Riestra E. Diccionario de cocina y gastronomía de Asturias. Gijón: Ediciones Trea; 2017.
- DOP Cangas. Consejo regulador de la DOP Cangas [consultado en noviembre 2018]. Disponible en: http://www.vinosdeasturias.es/consejoregulador.php
- Feo Parrondo F. Turismo gastronómico en Asturias. Cuadernos de turismo 2005(15):77-96.
- Carrocería Fernández E. Una mirada sobre la sidra. Oviedo: Grafinsa; 2005.
- Cancio-Donlebún Balivé JA, Gonzalo Méndez de Cancio y Donlebún [Internet]. Diccionario Biográfico Electrónico, Real Academia de la Historia [acceso octubre 2018]. Disponible en: http://dbe.rah.es/biografias/114553/gonzalo-mendez-de-cancio-y-donlebun
- García González de Lena G, Campa Negrillo A, Fernandes de Sousa MM, et al. Orientaciones para el cultivo de la faba. SERIDA, Consejería de Desarrollo Rural y Recursos Naturales de Asturias; 2016.
- Martínez-Fernández A, Royo LJ, González C, et al. Recursos fitogenéticos de maíz para forraje y grano. Tecnología Agroalimentaria. Boletín Informativo del SERIDA 2015;15:9-15.
- Giménez-Roldán S. Epónimos españoles en neurología clínica. Neurosciences and History 2017;5(1):1-19.
- Hegyí J, Schwartz RA, Hegyí V. Pellagra: dermatitis, dementia, and diarrhea. Int J Dermatol 2004;43(1):1-5.
- Hajar-Serviansky T, Moreno-Coutiño G, Arenas R, et al. Pelagra: más que una historia que contar. Dermatología CMQ 2012;10(3):191-7.
- Higdon J. Niacin [Internet]. Corvallis, Oregón, EEUU: Oregon State University, Linus Pauling Institute, Micronutrient Information Center; 2000 [actualizada diciembre 2017; acceso octubre 2018]. Disponible en: https://lpi.oregonstate.edu/mic/niacin/niacin.
- Sánchez de Medina F. Vitaminas con función de coenzimas. En: Sánchez de Medina F (Ed.). Tratado de Nutrición (Tomo I): Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010. pp. 501-24.
- Méndez Riestra E. Cocinar en Asturias. Gijón: Ediciones Trea; 2001.
- Llano M. Embutidos de Asturias. El Comercio 2015 [consultado en mayo 2018]. Disponible en: www.elcomercio.es/gastronomia/noticias/201503/05/embutidos-asturianos-20150305012736.html
- Hernández C. Prácticas de patrimonialización en Asturias, dos escenarios: la enseñanza del bable y la matanza del gochu. En: Pereiro X, Prado S, Takenaka H. Patrimonios culturales: educación e interpretación. Cruzando límites y produciendo alternativas. Donostia: ANKULEGI antropología elkarte; 2008. pp. 171-84.
- DOP Queso Cabrales. Consejo regulador de la DOP Queso Cabrales [consultado en mayo de 2018]. Disponible en: www.quesocabrales.org
- DOP Queso Gamonéu. Consejo regulador de la DOP Queso Gamonéu [consultado en mayo de 2018]. Disponible en: www.dopgamoneu.com
- IGP Queso Los Beyos. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación [consultado en mayo de 2018]. Disponible en: www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-agroalimentaria/calidad-diferenciada/dop/queso_lacteo/QUESO-LOS-BEYOS.aspx
- Méndez Riestra E. Saboreando Asturias: guía para disfrutar de la gastronomía asturiana. Siero: EUJOA; 2009.
- IV Encuesta de Salud para Asturias 2017. Oviedo: Consejería de Sanidad. Gobierno del Principado de Asturias; 2018.
- Fundación Española de la Nutrición (FEN). Valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario. Madrid: Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente; 2012.
- Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Informe del consumo de alimentación en España 2017. Madrid; 2018.
- Mercasa. Informe 2017 sobre Producción, Industria, Distribución y Consumo de Alimentación en España [consultado en mayo de 2018]. Madrid; 2017. Disponible en: www.mercasa.es
- Samaniego-Vaessen ML, Partearroyo T, Ruiz E, et al. The Influence of Place of Residence, Gender and Age Influence on Food Group Choices in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. Nutrients 2018;10:392.
- Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Pedrós Merino C, et al. Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española. Estudio ENPE; 2015.
- Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C, Alberdi-Aresti G, et al. Prevalence of General Obesity and Abdominal Obesity in the Spanish Adult Population (Aged 25-64 Years) 2014-2015: The ENPE Study. Rev Esp Cardiol (Engl Ed) 2016;69(6):579-87.
- Domínguez Aurrecoechea B, Sánchez Echenique M, Ordóñez Alonso MÁ, et al. Estado nutricional de la población infantil en Asturias (Estudio ESNUPI-AS): delgadez, sobrepeso, obesidad y talla baja. Revista Pediatría de Atención Primaria 2015;17(65):21-31.
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2016.
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social-Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de Salud de España 2017. Madrid; 2018.
- Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015. Madrid; 2015.