



# Nutrición Hospitalaria



## Nutrición y gastronomía en la comunidad de Cantabria *Nutrition and gastronomy in the community of Cantabria*

María del Castañar García Gómez<sup>1</sup>, Coral Montalbán Carrasco<sup>1</sup> y Fabiola Cruz Tamayo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Santander. <sup>2</sup>Idival. Instituto de Investigación Marqués de Valdecilla. Santander

### Resumen

**Introducción:** Cantabria se caracteriza por un gran territorio costero y una importante tradición ganadera, que definen su gastronomía.

**Objetivos:** la población demanda cada vez más una gastronomía saludable que promueva un buen estado de salud. Analizaremos cómo es la gastronomía, el consumo alimentario y el perfil nutricional en Cantabria, y trataremos de relacionarlo con la prevalencia de obesidad.

**Métodos:** búsqueda bibliográfica de artículos científicos en las bases de datos PubMed, Google Académico y en tratados de nutrición. Además, se ha realizado una búsqueda de materiales en la prensa local y en las instituciones de Cantabria.

**Resultados:** en Cantabria se consume más pescado, aceite, derivados lácteos, bollería, pastelería, galletas y cereales y frutas frescas que la media nacional. Sin embargo, el consumo de bebidas refrescantes y gaseosas, hortalizas frescas y pan es menor. Junto a Galicia, ocupa el primer puesto en el consumo de pescado, alimento de alto valor nutritivo y elevado contenido proteico. Este perfil de consumo podría contribuir a que la ingesta energética sea menor (2038 kcal en 2016) e influir en la prevalencia de obesidad. Cantabria, en 2016, con una tasa de 17,6%, fue la cuarta comunidad con menor obesidad en España.

**Conclusiones:** aunque la prevalencia de obesidad en nuestra comunidad se encuentra en los últimos puestos de España, no se alcanzan las recomendaciones y objetivos nutricionales establecidos para la población española. La gastronomía cántabra ha de promover una alimentación saludable, basada en un menor aporte de grasas y mayor de hidratos de carbono complejos para cumplir estas recomendaciones.

#### Palabras clave:

Nutrición.  
Gastronomía  
saludable. Cantabria.  
Dieta saludable.  
Obesidad.

### Abstract

**Introduction:** Cantabria is characterized by a large coastal territory and an important livestock tradition, which define its gastronomy.

**Objectives:** population increasingly demands a healthy gastronomy, which promotes a state of health. We will analyze how is the gastronomy, food consumption, and nutritional profile in the community of Cantabria. We will try to relate it to the prevalence of obesity in Cantabria

**Methods:** bibliographic search of scientific articles in PubMed, Google academic databases, and nutrition books. In addition, a search of materials in newspapers of Cantabria and institutions of Cantabria has been developed.

**Results:** in Cantabria a greater amount of fish, oil, dairy products, pastries, pastries, cookies and cereals and fresh fruits is consumed compared to the national average. However, the consumption of soft drinks and soda, fresh vegetables, and bread is lower. With Galicia it occupies the first place in the consumption of fish, food of high nutritional value and high protein content. This consumption profile could contribute to lower energy intake (2038 kcal in 2016) and influence the prevalence of obesity in our community. According to data from 2016, Cantabria with a rate of 17,6% is the fourth community with the lowest prevalence of obesity in Spain.

**Conclusions:** although the prevalence of obesity in our community is in the last places in Spain, the recommendations and nutritional objectives established for the Spanish population have not been reached. Cantabrian gastronomy has to promote a healthy diet, based on a lower contribution of fats and more complex carbohydrates to reach these recommendations.

#### Key words:

Nutrition. Healthy  
gastronomy.  
Cantabria. Healthy  
diet. Obesity.

#### Correspondencia:

María del Castañar García Gómez. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Avda. Valdecilla, 25. 39008 Santander  
e-mail: mdelcastanar.garcia@scsalud.es

García Gómez MC, Montalbán Carrasco C, Cruz Tamayo F. Nutrición y gastronomía en la comunidad de Cantabria. Nutr Hosp 2019;36(N.º Extra 1):21-28

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02688>

## MARCO GEOGRÁFICO

Cantabria es una de las comunidades autónomas más pequeñas de España, tanto en superficie como en población. Es una comunidad uniprovincial, con 581 200 habitantes y una superficie de 5253 km<sup>2</sup>.

Limita al este con el País Vasco, al sur con Castilla y León, al oeste con el Principado de Asturias y al norte con el Mar Cantábrico.

Santander, capital de la comunidad autónoma, es la localidad más poblada, con casi con un tercio de la población.

Es una región de carácter montañoso y costero. Forma parte de la España verde, con paisajes de naturaleza abrupta, costa con grandes acantilados y elevadas montañas en el interior. Bañada por el Mar Cantábrico, más de la cuarta parte del territorio se encuentra a menos de 200 metros sobre el nivel del mar. Sus más de 220 km de costa proveen de una gran variedad de ejemplares marinos y han permitido el desarrollo de una importante industria conservera.

Disfruta de un clima oceánico, húmedo, con temperaturas moderadas, lo que facilita la existencia de grandes extensiones de tierra destinada a pastos que sostienen una importante ganadería vacuna, tanto de carne como de leche. Gran parte de su territorio corresponde a pastos y pastizales, un 25% aproximadamente es terreno forestal, mientras que los cultivos solo ocupan el 1,7% del suelo, fundamentalmente herbáceos.

Estas circunstancias geográficas definen en parte la gastronomía típica cántabra, que conjuga productos del mar, de los prados y de las huertas, además de las influencias celtas del norte de Europa, las recetas y productos típicos regionales, como la tradición marina y ganadera y la idiosincrasia de sus habitantes.

## EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL MODELO ALIMENTARIO

Cantabria es la región más rica del mundo en yacimientos arqueológicos del Paleolítico superior, aunque los primeros signos de ocupación humana datan del Paleolítico inferior. La cocina cántabra está más ligada a las influencias celtas del norte de Europa, con cierto parecido a la gastronomía de Bretaña, Normandía, Irlanda y Escocia, que a las de la cocina mediterránea. La tradición pesquera del Cantábrico es milenaria, con una gran variedad y calidad de productos de origen marino. Cantabria es una potencia mundial en la producción de anchoas en salazón desde finales del siglo XIX, cuando se establecen en Santoña empresarios italianos con su técnica y visión de negocio en busca de anchoas con las que nutrir el insaciable mercado italiano de las salazones. Ellos fueron los que pusieron en valor un pescado, el boquerón, que en España se usaba como cebo de capturas de valor superior en el mercado, pero que en Italia era de consumo masivo.

La tradicional dedicación de las gentes de Cantabria a las labores del campo y ganaderas es un hecho que ha marcado durante siglos el desarrollo económico de esta región. Desde la antigüedad, en las zonas del interior, la montaña cántabra ha

proporcionado carne de gran calidad, animales alimentados con pastos naturales que dan un sabor extraordinario a la carne. Las explotaciones dedicadas a la producción láctea están en recesión y están dejando paso al ganado de carne, con una disminución de las vacas lecheras de raza frisona, superadas hoy en día por las vacas de carne, cuando hace años ocurría lo contrario. Dentro de la indicación geográfica protegida está el ganado procedente de las razas agrupadas en el tronco cántabro bóvido castaño cóncavo (tudanca, monchina y asturiana), la pardo alpina, integrada por absorción, y la limusina, adaptada al medio, así como sus cruces (1).

Revisaremos los cambios que ha experimentado el consumo y el gasto per cápita en alimentación en Cantabria en los últimos años. Estos datos se obtienen al sumar el consumo de carnes, pescados, derivados lácteos, frutas, hortalizas frescas, bollería, pastelería, galletas y cereales, aceite, platos preparados, bebidas refrescantes y gaseosas. Su valor oscila desde el consumo mínimo de 1433 euros del año 2016 hasta los 1811 euros máximo del año 2013. Comparando estos datos con la media nacional, vemos que en Cantabria el gasto ha sido mayor que en el conjunto de España desde el año 2012 hasta el 2015. Durante el año 2016 esta tendencia se invierte, si bien vuelve a ser superior durante 2017, con 1615,5 euros (un 9,2% superior a la media nacional) (2) (Tabla I). Teniendo en cuenta la serie anual 2012-2016, el consumo promedio en Cantabria ha sido de 1617 euros, mientras que en España en el mismo periodo ha sido de 1500 euros.

## IDENTIDAD GASTRONÓMICA TRADICIONAL MÁS REPRESENTATIVA EN LA ACTUALIDAD

La identidad gastronómica de Cantabria se ve influenciada por su situación geográfica: un entorno natural privilegiado, donde el mar y la montaña se unen para ofrecer una gastronomía con materias primas de primera calidad. El Mar Cantábrico ofrece en sus frías aguas variedad de pescados y mariscos de gran calidad, como las anchoas de Santoña, las almejas de Pedreña o las conocidas rabas de calamar. En cuanto a los pescados de origen marino, destaca la merluza, el bonito, el besugo, el rodaballo, la lubina, la dorada, el cabracho, el rape y los chicharros. Los rápidos y caudalosos ríos de Cantabria cobijan en sus cuencas altas el salmón y la trucha terciada. Los pastos cántabros, la mayor parte del tiempo verdes, alimentan a una ganadería bovina y a pequeños rebaños ovinos y caprinos.

La gastronomía cántabra se basa tanto en guisos tradicionales y en recetas sencillas como en grandes elaboraciones gastronómicas vanguardistas. El cocido montañés, o puchera montañesa, es el plato gastronómico típico de Cantabria. Es un guiso de interior cuyos componentes esenciales son la alubia blanca y la berza, a las que se añade el compango compuesto de chorizo, costilla, morcilla y tocino. Por su alto contenido en grasas saturadas, suele ser un plato de consumo ocasional, más frecuentemente en los meses de invierno. El cocido lebaniego es un guiso de la zona de Liébana cuyos ingredientes principales son los garbanzos de Potes, el repollo y el compango (chorizo, morcilla, hueso de

**Tabla I. Estructura del gasto en alimentación en Cantabria (hogares) en 2017**

	<b>Gasto per cápita (euros)</b>	<b>Participación sobre el gasto total (%)</b>	<b>Desviación con la media nacional (%)</b>
Huevos	24,4	1,5	32,6
Carne	337,4	20,9	8,3
Pescado	253,8	15,7	29,0
Leche	51,2	3,2	5,6
Derivados lácteos	139,4	8,6	13,7
Pan	78,8	4,9	0,9
Bollería, pastelería, galletas y cereales	64,1	4,0	5,3
Chocolates y cacao	29,5	1,8	19,9
Aceite	47,7	3,0	35,7
Vino	25,7	1,6	16,7
Cervezas	16,6	1,0	-26,2
Zumo y néctar	6,5	0,4	-32,1
Patatas	25,2	1,6	7,7
Hortalizas frescas	102,3	6,3	4,0
Frutas frescas	142,7	8,8	6,0
Frutos secos	20,8	1,3	-5,6
Frutas y hortalizas transformadas	36,0	2,2	27,6
Platos preparados	49,8	3,1	-12,7
Cafés e infusiones	22,1	1,4	-11,5
Agua mineral	12,3	0,8	-3,4
Bebidas refrescantes y gaseosas	28,0	1,7	-16,5
Otros productos	101,2	6,3	7,1
Total alimentación	1615,5	100,0	9,2

jamón y tocino). Otros platos típicos de gran consumo en los domicilios y en los restaurantes son: almejas a la marinera, marmita de bonito, alubias rojas estofadas, maganos encebollados, merluza en salsa verde, zancarrón de ternera, sopa de pescado, pudín de cabracho y solomillo al queso de Tresviso.

En cuanto a la repostería, elaborada con productos lácteos de gran calidad, caben destacar sus tradicionales sobaos y quesadas pasiegas. También es muy típico el hojaldre, que se presenta de distintas formas, dependiendo de la zona (“corbatas” de Unquera y San Vicente de la Barquera, “polkas” de Torrelavega, “pantortillas” de Reinosa y “acristanes” de Liérganes).

No podemos hablar de la identidad gastronómica tradicional en Cantabria sin referirnos a las cofradías gastronómicas, asociaciones gastronómicas que promocionan un producto alimentario de una zona en concreto o la cultura gastronómica de una tierra. Desde 1985 en que se creó la primera, nueve cofradías y una academia velan por los principales platos y productos de Cantabria. La más antigua fue la Cofradía del Queso de Cantabria (Santander), a la que siguieron la Cofradía de la Anchoa de Cantabria (Santoña), Cofradía del Hojaldre (Torrelavega), Cofradía del Respigo (Laredo), Cofradía del Aguardiente de Orujo y Vinos de

Liébana, Cofradía Gastronómica del Zapico (Santander), Cofradía gastronómica del Nacimiento del Río Ebro (Reinosa), Cofradía de la Nécora (Noja) y la Cofradía del Sobao, recientemente constituida en marzo del 2018. La Academia Cántabra de Gastronomía, creada en marzo de 2003, aunque no es exactamente una cofradía al uso, mantiene la filosofía de velar por los productos de Cantabria y difundirlos por el exterior (3).

### **DISTINTIVOS DE CALIDAD RECONOCIDOS EN CANTABRIA**

La Consejería de Medio Rural, Pesca y Alimentación del Gobierno de Cantabria, mediante la Oficina de Calidad Alimentaria (ODECA), promociona y ejerce las competencias de la comunidad autónoma en materia de denominaciones de origen, producción agraria ecológica, promoción de los productos agroalimentarios y otras denominaciones de calidad. “Alimentos de Cantabria” engloba, bajo un mismo signo gráfico, a los productos agroalimentarios reconocidos por una figura de calidad y a aquellos otros para los que no existe dicha figura, pero que, por sus características

de producción tradicional o por poseer un sistema de control de gestión de calidad certificado, se les considera merecedores de dicha distinción.

En Cantabria son Denominación de Origen Protegida (DOP) el queso Picón Bejes-Tresviso, el queso Nata de Cantabria, Quesucos de Liébana y la miel de Liébana, e Indicación Geográfica Protegida (IGP), la carne de Cantabria, el sobao pasiego, el vino de la Tierra Costa de Cantabria y el vino de la Tierra de Liébana (1).

## PERFIL NUTRICIONAL DE CONSUMO ALIMENTARIO

El Panel de Consumo Alimentario, realizado por el Ministerio de Agricultura y Pesca Alimentación y Medio Ambiente (Mapama) desde hace más de 20 años, representa una herramienta excelente para conocer mejor el estado de la alimentación en nuestro país, proporcionar información fiable sobre el estado nutricional, identificar patrones dietéticos y estudiar la evolución de la alimentación, así como sus puntos fuertes y débiles. Según el Mapama, en 2017 cada persona en Cantabria consumió 173 huevos, 48,3 kilos de carne, 30,9 kilos de pescado, 71,9 litros de leche, 41,1 kilos de derivados lácteos, 32,2 kilos de pan, 14,5 litros de aceite, 11,9 litros de cerveza, 54 kilos de hortalizas frescas, 100,5 kilos de frutas frescas, 13,8 kilos de platos prepa-

rados, 52,6 litros de agua embotellada y 30,1 litros de bebidas refrescantes y gaseosas. En la Tabla I se detalla la estructura del gasto en alimentación en Cantabria en 2017.

Tomando como referencia la media nacional, en Cantabria se consume, en términos de cantidades per cápita, una mayor cantidad de pescado (30,4%), de aceite (23,9%), de derivados lácteos (16,8%), bollería, pastelería, galletas y cereales (9%) y frutas frescas (8,6%), mientras que, por el contrario, el consumo es menor en bebidas refrescantes y gaseosas (-27,5%), hortalizas frescas (-2,5%) y pan (-0,9%) (Tablas II y III) (Fig. 1).

Los consumidores cántabros tienen una alimentación que se caracteriza por un gasto mayor en algunos tipos de alimentos que supera la media nacional en términos per cápita, como es el caso de mayor gasto en aceite (35,7%), huevos (32,6%), pescado (29%), frutas y hortalizas transformadas (27,6%), y menor a la media (es decir, que gastan menos) en bebidas como zumo y néctares (-32,1), cervezas (-26,2%), bebidas refrescantes y gaseosas (-16,5%) y platos preparados (-12,7%). Si realizamos un análisis comparativo entre el consumo per cápita de alimentos de los años 2016 y 2017, podemos decir que el último año refleja un aumento en el consumo de alimentos de buena calidad nutricional, como los huevos, carne, pescado, leche, frutas y hortalizas frescas, y disminuye el consumo de aceite de oliva. En Cantabria sigue siendo menor el consumo de alimentos procesados y azucarados, cuyo consumo está por debajo de la media nacional (Tabla III).

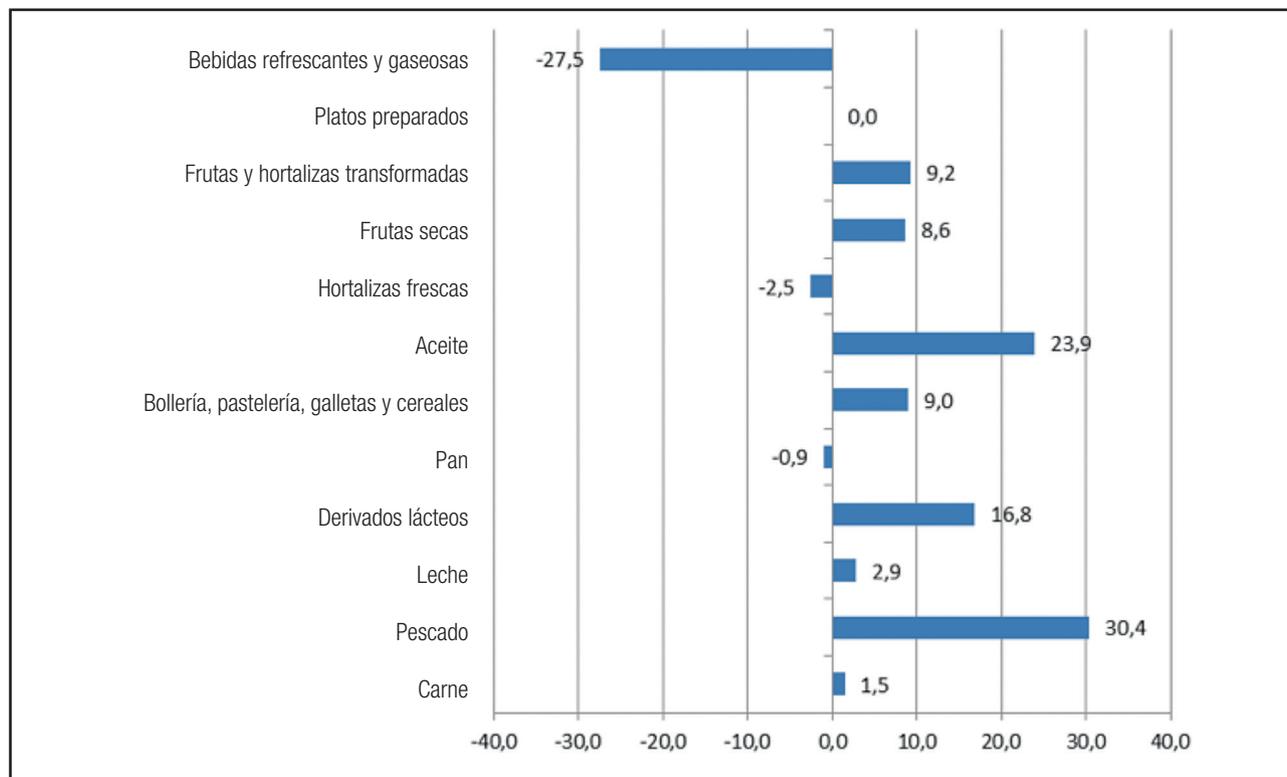
**Tabla II. Consumo per cápita de alimentos y bebidas por comunidades autónomas (hogares), 2017**

	Carne (kilos)	Pescado (kilos)	Aceite de oliva (litros)	Hortalizas frescas (kilos)	Frutas frescas (kilos)	Vino DO (litros)
Cataluña	50,2	24,4	8,2	65,3	98,6	5,5
Aragón	53,6	23,7	6,5	72,2	95,9	3,4
Islas Baleares	46,1	19,4	8,5	58,6	90,4	8,3
Comunidad Valenciana	49,3	22,5	5,4	59,9	84,7	3,9
Región de Murcia	43,7	20,8	5,4	57,2	88,0	3,0
Andalucía	43,0	21,3	7,4	49,7	79,4	3,3
Comunidad de Madrid	46,3	23,5	7,4	53,5	94,2	3,4
Castilla-La Mancha	49,8	23,0	5,2	44,8	84,2	1,8
Extremadura	39,0	19,3	6,0	51,9	85,7	2,0
Castilla y León	56,5	27,6	9,2	48,0	107,3	2,3
Galicia	51,2	30,9	9,7	53,8	106,9	3,8
Asturias	47,6	29,3	9,0	46,0	106,8	5,5
Cantabria	48,3	30,9	9,5	54,0	100,5	6,0
País Vasco	50,2	30,2	9,3	58,3	108,9	6,6
La Rioja	44,9	21,7	8,5	48,9	77,9	2,3
Navarra	47,7	24,4	6,3	67,7	111,9	3,7
Islas Canarias	42,4	17,4	7,5	51,9	87,1	4,9
Media de España	47,6	23,7	7,5	55,4	92,5	4,0

DO: Denominación de origen.

**Tabla III.** Consumo per cápita de alimentos en Cantabria (hogares), años 2016 y 2017

	Carne (kilos)	Pescado (kilos)	Aceite de oliva (litros)	Hortalizas frescas (kilos)	Frutas frescas (kilos)	Huevos (unidades)	Leche (litros)
Cantabria 2016	45,1	25,9	14,7	47,5	94,7	159	70,4
Cantabria 2017	48,3	30,9	9,5	54,0	100,5	173	71,9
Media de España (2017)	47,6	23,7	7,5	55,4	92,5	134	69,9



**Figura 1.** Desviación de Cantabria con la media nacional en el consumo per cápita (%) en 2017.

Respecto a la ingesta de energía y nutrientes, los datos más recientes son los del 2016, obtenidos a partir del Panel de Consumo Alimentario referente a los hogares en Cantabria (4). Destaca que el consumo energético medio es de 2038 kilocalorías (kcal), por debajo de la media nacional (de 2123 kcal). En cuanto a los macronutrientes, el consumo de proteínas en gramos (g)

es de 74,7 g/día, el de hidratos de carbono es 207,3 g/día y el de lípidos, 94,8 g/día, mientras que el consumo de fibra es de 15,8 g/día (Tabla IV). Respecto al aporte de micronutrientes, cabe destacar el de calcio, 759,5 miligramos (mg) al día; el de hierro, 11,9 mg/día; yodo, 230,7 mg/día; magnesio, 262,9 mg/día; zinc, 8,9 mg/día; potasio, 2953,8 mg/día; fósforo, 1317,8 mg/día,

**Tabla IV.** Ingesta de energía y nutrientes en los hogares de Cantabria en 2016 en comparación con la media nacional

	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Cantabria	2038	74,7	207,3	94,8	15,8
Nacional	2123	79,7	220,6	94,8	16,6

y selenio, 82,1 microgramos al día. Todos estos valores son menores a la media nacional, como ocurre con el de las vitaminas liposolubles (A, D y E) y las hidrosolubles (vitamina B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, riboflavina, equivalentes de niacina, vitamina B<sub>12</sub>, vitamina C y folatos).

## INTERPRETACIÓN NUTRICIONAL DEL PERFIL DE CONSUMO

Hemos visto previamente cómo, en comparación con la media nacional, los consumidores en Cantabria consumen más aceite, huevos, pescado y frutas y hortalizas transformadas, mientras que el consumo de zumos y néctares, cervezas, bebidas refrescantes y gaseosas y platos preparados es claramente inferior a la media nacional. Este perfil de consumo puede contribuir a que la ingesta energética sea menor e influir en la prevalencia de obesidad en nuestra comunidad.

La ingesta energética en los hogares de Cantabria en 2016 era de 2038 kcal, por debajo de la media nacional, que era de 2123 kcal (en este momento solo disponemos de la comparación de Cantabria con la media nacional y no con otras comunidades autónomas). Si revisamos datos previos de consumo energético (5), en 2008 la ingesta de energía en Cantabria era de 2405 kcal, con lo que ocupaba el tercer puesto, tras Castilla y León y Asturias. Sin embargo, en 2008 las comunidades con menores consumos energéticos eran las situadas en la zona sureste del país, y paradójicamente esta zona mostraba los mayores índices de obesidad (6), probablemente debido a otros factores, como el consumo de alimentos extradoméstico, el sedentarismo...

En el estudio ENPE (7), se ha estimado en la población adulta española entre 25 y 64 años una prevalencia de sobrepeso del 39,3% y de obesidad del 21,6%. Estos datos se encuentran en sintonía con las estimaciones realizadas en el estudio ENRICA (8) en 2008-2010, estudio en el que se estimó una prevalencia de obesidad del 22,9% en la población española mayor de 18 años. Por el contrario, se aprecia un aumento significativo de la sobrecarga ponderal en la población adulta española en comparación con los datos referidos por el estudio DORICA en 2003 (9), en el que se estimaron, en la población entre 25 y 64 años, prevalencias de obesidad del 15,5% y de sobrepeso, del 39,2% (IMC, 25,0-29,9).

En el estudio ENPE, Cantabria, con una tasa de 17,6%, ocupa el cuarto lugar con menor obesidad tras Baleares, Cataluña y el País Vasco. La tasa de sobrepeso es del 39,3%. Estos datos, como ocurre en la población española en general, han aumentado respecto a los estudios realizados previamente, en los que la tasa de obesidad era del 16% en el caso del estudio ENRICA y del estudio DORICA (región norte, prevalencia en varones, 11,46%; en mujeres, 16,52%). En el estudio ENPE ha desaparecido el gradiente de obesidad creciente hacia el sur de la península, a diferencia de los hallazgos del estudio DORICA.

En la población infantil, el estudio ALADINO (Estudio de Vigilancia, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España) (10), realizado en escolares entre 6 y 9 años en 2015,

muestra una reducción del exceso de peso (sobrepeso y obesidad) del 44,5% en 2011 al 41,3% en 2015. Disponemos de datos publicados de Cantabria del año 2013, del *Estudio sobre el estado nutricional de los niños y adolescentes de Cantabria* (11), con una elevada prevalencia de exceso de peso en los niños (35,8%), de los que el 24,5% tenía sobrepeso y el 11,3%, obesidad. Estas cifras colocan a Cantabria como una de las regiones españolas con más exceso de peso.

La distribución del sobrepeso y de la obesidad no es uniforme en Cantabria: predomina en la zona interior y es más baja en la zona costera, en especial en la zona de Santander, probablemente debido a una mayor cultura de actividad física, así como por la mayor disposición de instalaciones deportivas. También se ha puesto en evidencia el factor social, ya que la obesidad predominaba en clases más desfavorecidas, en niños de etnia gitana y latinoamericanos. La lactancia materna, sin embargo, se demostró como un factor protector de la obesidad infantil.

Son también interesantes, y puede tener repercusión, el bajo aporte de micronutrientes, como el calcio, que no alcanzan las necesidades diarias, y límite de hierro con posibles repercusiones clínicas.

## FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL MODELO TRADICIONAL DE REFERENCIA. PROPUESTAS DE MEJORA SIN PÉRDIDA DE SU ESENCIA

En los últimos cincuenta años, la población española ha ido alejándose de forma progresiva del tradicional y saludable estilo de vida mediterránea. Aspectos como la aparición de las grandes superficies comerciales en los años noventa, la incorporación de la mujer al mundo laboral, la crisis económica, la migración del campo a las ciudades o la implantación de las cadenas de comida rápida han desencadenado cambios en nuestra forma de comprar, comer y consumir. Cantabria no ha sido ajena a estos cambios, que se han producido tanto en la alimentación como en la actividad física y el estilo de vida. Vivimos en una sociedad de consumo con una gran oferta, variabilidad y accesibilidad de alimentos y, además, con una mayor seguridad alimentaria. Sin embargo, todo ello no garantiza una selección adecuada de alimentos o que se produzca una adherencia a un patrón de alimentación saludable y adecuado (12). Nunca antes hubo tanto donde elegir, ni menos tiempo y capacidad para hacerlo. Además, el estilo de vida actual dificulta comer en familia, y no hay que olvidar que el núcleo familiar es donde se han transmitido los valores, no solo relacionados con la alimentación, sino con las costumbres. Está demostrado que cuando no se comparte la comida en familia la dieta empeora desde el punto de vista nutricional y la alimentación se aleja del patrón de dieta mediterránea (13).

Si se estudian los datos referidos a la evolución del consumo de alimentos en España de 1958 a 1998, destaca que se consumen cada vez menos cereales, patatas, huevos y aceite, mientras que cada vez aumentan más las carnes, pescados y productos lácteos. En Cantabria el consumo de huevos, pescado, aceite, frutas y hortalizas es mayor que la media nacional,

que consideramos un dato positivo. Sin embargo, se consume menos pan, arroz, cereales y legumbres. Esta disminución de consumo ocasiona una reducción de proteínas de origen vegetal y de fibra, mientras que ha aumentado el consumo de proteínas de origen animal, que conlleva una excesiva ingesta de proteínas y de grasas saturadas. Estos cambios dietéticos nos alejan del prototipo de dieta mediterránea.

En Cantabria, el consumo de grasas —un 41,9% del aporte energético— está por encima de los niveles recomendados para la población española por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (30-35%) (14). Como sucede en el resto del territorio español, también el consumo de grasas saturadas es mayor del recomendado, con un consumo en 2016 de un 11,9% del aporte energético (el recomendado es menor del 10%). En Cantabria, el nivel de hidratos de carbono consumidos en el hogar (un 40,7%) está muy por debajo de las recomendaciones de un 50-55% de aporte. El único macronutriente que se consumía en Cantabria en los niveles recomendados eran las proteínas, con un 14,7% (10-15%) (15) (Tabla V).

Estos datos de consumo podrían utilizarse con el fin de establecer objetivos concretos apoyados por las Administraciones públicas para promocionar un patrón de alimentación más saludable y alcanzar los porcentajes de macronutrientes recomendados, incrementando el consumo de alimentos fuente de carbohidratos ricos en fibra (como, por ejemplo, la legumbre, plato típico regional).

Entre las estrategias de promoción de la salud desarrolladas en nuestra comunidad, el Ayuntamiento de Santander, junto con el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, han impulsado diferentes iniciativas comunitarias de fomento de hábitos alimentarios saludables. El Servicio de Salud del Ayuntamiento de Santander, en el marco del programa Santander Saludable, diseña y difunde materiales con información nutricional y también organiza jornadas, conferencias, proyectos escolares y talleres de alimentación saludable. La alianza entre el Servicio de Endocrinología y Nutrición y el Área de Salud del Ayuntamiento se ha materializado en unos talleres teórico-prácticos que vienen realizándose desde hace más de una década en colaboración con el Hotel Escuela Las Carolinas, proyecto de la Asociación Empresarial de Hostelería de Cantabria, con un gran éxito de participación ciudadana. Hemos recopilado los contenidos de estos talleres en el libro *Alimentación saludable. Cuida tu dieta, Cuida tu salud* (16). Este libro

engloba información general sobre alimentación y nutrición, así como recomendaciones nutricionales en diversas patologías como diabetes, dislipemias y obesidad/sobrepeso. Se acompaña de un menú completo semanal equilibrado según las recomendaciones nutricionales de la última pirámide SENC, combinando recetas tradicionales y vanguardistas acompañadas de tablas que detallan el valor nutricional de cada plato.

Ante los datos de obesidad infantil, deberían iniciarse estrategias en aquellas zonas de mayor prevalencia para promover un estilo de vida saludable en los colegios y desde los Ayuntamientos para fomentar patrones de alimentación saludable en los padres.

## CONCLUSIONES

Los datos sobre el consumo de alimentos en Cantabria nos permiten analizar el estado nutricional de nuestra comunidad, el contenido en nutrientes del menú diario y las tendencias de consumo de los diferentes tipos de alimentos. Esta información debe aplicarse para diseñar programas educativos adecuados con recomendaciones de alimentación saludable para intentar alcanzar aquellos objetivos nutricionales no cumplidos y actuar en la prevención de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (fundamentalmente la obesidad y la diabetes).

Es primordial realizar encuestas y estudios propios para conocer en profundidad nuestros hábitos gastronómicos y nutricionales.

En Cantabria, el consumo de pescado, frutas y hortalizas es superior a la media nacional, con menor consumo de bebidas con alto contenido en azúcares. Aunque la prevalencia de obesidad en nuestra comunidad se encuentra en los últimos puestos de España, es indudable que es un problema de salud pública sobre el que deben tomarse medidas.

La población demanda cada vez más una gastronomía saludable, y aumenta el interés por conocimientos relacionados con la alimentación y la salud: composición, propiedades nutricionales, dietéticas, sensoriales, biodisponibilidad de nutrientes, higiene de los alimentos, seguridad, alergias e intolerancias alimentarias.

Debemos promover nuevas estrategias desde las instituciones para fomentar la alimentación saludable y la formación en nutrición, en especial a los grupos más vulnerables.

La nutrición se desarrolla cada vez más en paralelo con la evolución de la gastronomía para satisfacer las demandas de la población. La unión de los profesionales del mundo de la hos-

**Tabla V. Aporte energético de macronutrientes, alcohol y fibra a la energía total de la dieta en los hogares de Cantabria en 2016 en comparación con la media nacional**

	Proteínas	Hidratos de carbono	Lípidos	AGS	AGMI	AGPI	Alcohol
Cantabria	14,7%	40,7%	41,9%	11,9%	18,2%	7,8%	1,2%
Nacional	15%	41,6%	40,2%	11,7%	16,8%	7,8%	1,6%
Recomendado	10-15%	50-55%	< 30-35%	< 10%*	20%	4-5%	< 10%

Basado en las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2011 (15).

\*Según las recomendaciones de la EFSA (2017), AGS tan bajo como sea posible (17).

AGMI: ácidos grasos monoinsaturados; AGPI: ácidos grasos poliinsaturados; AGS: ácidos grasos saturados.

telería y de la salud ha de lograr una mayor adherencia a las recomendaciones nutricionales por medio de una dieta con alimentos saludables y de calidad, animando a mantener el esquema tradicional y a dedicar más tiempo para cocinar en casa y comer en familia, sin olvidar la promoción y la divulgación de los alimentos de calidad: “Alimentos de Cantabria” que nos caracterizan y enriquecen.

Agradecemos especialmente la colaboración de Ángel Juste Mata, director de Comunicación y Relaciones Institucionales de Mercasa, que nos proporcionó la información correspondiente a 2017 del *Informe sobre producción, industria, distribución y consumo de alimentación en España*, que se incluirá próximamente en la edición *Alimentación en España 2018*.

Asimismo, agradecemos la colaboración de Paula Rodríguez Alonso, directora de Comunicación Digital de la Fundación Española de Nutrición (FEN), que nos envió la “Valoración de la dieta en los hogares españoles. Evolución del consumo de alimentos en hogares”, de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPAMA) del 2016, pendiente de publicación.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Oficina de Calidad Alimentaria (ODECA) del Gobierno de Cantabria. Alimentos de Cantabria. Disponible en: [www.alimentosdecantabria.com/inicio](http://www.alimentosdecantabria.com/inicio)
2. Informe Alimentación en España, producción, industria, distribución y consumo. En: *Alimentación en España 2017* [pendiente de publicación]. Madrid: Mercasa; 2018.
3. Ruiz D. Los guardianes de nuestra gastronomía. El Diario Montañés. 14 de febrero de 2015. Disponible en: <https://www.eldiariomontanes.es/planes/201502/14/guardianes-nuestra-gastronomia-20150214000125-v.html>
4. Rodríguez Alonso P, del Pozo de la Calle S, Valero Gaspar T, et al. Valoración de la dieta en los hogares españoles. Evolución del consumo de alimentos en hogares de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPAMA). 2016. (Comunicación personal 2018).
5. Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. 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.
6. Quiles Izquierdo J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem L, et al. Situación de la obesidad en España y estrategias de intervención. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2008;14(3):142-9.
7. Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C, Alberdi-Aresti G, et al. Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25-64 años) 2014–2015: estudio ENPE. *Rev Esp Cardiol* 2016;69(6):579-87.
8. Gutiérrez-Fisac JL, Guallar-Castillón P, León-Muñoz LM, et al. Prevalence of general and abdominal obesity in the adult population of Spain, 2008–2010: the ENRICA study. *Obes Rev* 2012;13:388-92.
9. Aranceta-Bartrina J, Serra-Majem L, Foz-Sala M, et al; Grupo Colaborativo SEEDO. Prevalencia de obesidad en España. *Med Clin (Barc)* 2005;125:460-6.
10. Ortega Anta RM, López Sobaler AM, Aparicio Vizueta A, et al. Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015. Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2016.
11. Redondo Figueroa CG (editor). Estado nutricional de los niños y adolescentes de Cantabria. Santander: Ediciones Universidad de Cantabria; 2013.
12. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guías alimentarias para la población española. La nueva pirámide de la alimentación saludable. SENC 2016.
13. Varela Moreiras G, Ansón Oliart R, Martínez de Victoria Muñoz E. Nutrición, cocina y gastronomía. En: Gil Hernández A, editor. *Tratado de Nutrición*. Tomo IV. Nutrición humana en el estado de salud. 3.ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017. pp. 619-31.
14. Objetivos nutricionales para la población española. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2011;17(4):178-99.
15. Gil Hernández A, Mañas Almendros M, Martínez de Victoria Muñoz E. Ingestas dietéticas de referencia y objetivos nutricionales. En: Gil A (editor). *Tratado de Nutrición*, Tomo IV: Composición y calidad nutritiva de los alimentos. 3.ª edición. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2017. pp. 15-477.
16. Agea Díaz L, Andreu Gosálbez D, García Gómez MC, et al. Alimentación saludable, cuida tu dieta, cuida tu salud. Ayuntamiento de Santander. Disponible en: [sipes.msc.es/sipes2/verPublicacionesAction.do?registrosSeleccionados=38665&numRegistros=1&origen=masNovedadesAction](http://sipes.msc.es/sipes2/verPublicacionesAction.do?registrosSeleccionados=38665&numRegistros=1&origen=masNovedadesAction)
17. European Food Safety Authority (EFSA). Dietary Reference Values for nutrients Summary report. Approved: 4 December 2017. DOI: 10.2903/sp.efsa.2017.e15121. Disponible en: [www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2017\\_09\\_DRV\\_s\\_summary\\_report.pdf](http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2017_09_DRV_s_summary_report.pdf)