



Nutrición Hospitalaria



Nutrición y gastronomía en Aragón *Nutrition and gastronomy in Aragón*

Francisco A. Casamayor Sebastián¹ y Aquilino García Perea²

¹Colegio Oficial de Farmacéuticos de Teruel. Teruel. Consejo General de ²Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGOF). Madrid

Resumen

Objetivos: revisar los conocimientos sobre la situación nutricional de la población aragonesa y sobre la gastronomía propia de Aragón como elementos necesarios para el bienestar y la salud de la población.

Métodos: búsqueda bibliográfica en relación con el tema.

Resultados: se identifica una gastronomía propia de Aragón relacionada con la evolución histórica de la población en el territorio. Actualmente, la población tiende a concentrarse en centros urbanos y capitales de provincia, especialmente en Zaragoza, donde la tradición alimentaria tiende a diluirse por influencias externas. Por parte de las autoridades se impulsan los alimentos de calidad con las certificaciones IGP tanto en vinos y aceites como en hortalizas y carnes. Los aragoneses se encuentran en el quinto lugar en consumo de alimentos por habitante de España, con el mayor consumo de patatas y hortalizas frescas. También tienen un elevado consumo de carnes y son quienes poseen un mayor aporte energético proveniente de lípidos de todas las comunidades autónomas. Estos datos estarían relacionados con que la mayoría de los varones adultos tienen sobrepeso u obesidad.

Conclusiones: se echan en falta estudios más actualizados que valoren la situación nutricional de la población en Aragón. El último ha sido promovido por la Vocalía Nacional del Consejo General de Colegios Farmacéuticos (CGCOF) a nivel nacional para adultos que realizan actividad física. Debe mejorarse la educación nutricional de la población a fin de que sean capaces de elegir raciones y alimentos que promocionen su salud y bienestar e integren la gastronomía tradicional en su alimentación cotidiana como parte de su patrimonio cultural.

Palabras clave:

Nutrición.
Gastronomía.
Aragón. Factores
sociodemográficos.
Estilo de vida.

Abstract

Objectives: review the knowledge on the nutritional situation of the Aragonese population and on Aragón's own gastronomy as necessary elements for the welfare and health of its population.

Methods: literature review in relation to the subject.

Results: a gastronomy characteristic of Aragón is identified. The main finding identified on the literature review is to do with the historical evolution of the population in the Aragonese territory. At present, the population tends to concentrate in provincial urban centers, mainly in Zaragoza, where the food tradition tends to be diluted by external influences. The health authorities qualify quality foods by PGI (Protected Geographical Indication) certifications in wines and oils, as well as vegetables and meats. Aragón is the fifth county in food consumption per inhabitant in Spain with the highest consumption of potatoes and fresh vegetables from Spain. Meat consumption is high and are those who have a greater energy intake from lipids of all the autonomous communities. These data are related to the fact that most men are overweight or obese.

Conclusions: there is a lack of updated studies that assess the nutritional status of the population in Aragón. The last study was promoted by the National Pharmacists Vocalic of Nutrition of the CGCOF (General Council of Pharmaceutical Associations of Spain) throughout Spain for adults who perform some kind of physical activity.

The nutritional education of the population must be improved so that they are able to choose rations and foods that promote their health and well-being and integrate traditional gastronomy into their daily diet as part of their cultural heritage.

Key words:

Nutrition. Gastronomy.
Aragón. Social and
demographic factors.
Lifestyle.

Casamayor Sebastián FA, García Perea A. Nutrición y gastronomía en Aragón. Nutr Hosp 2019;36(N.º Extra 1):65-67

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02697>

Correspondencia:

Francisco A. Casamayor Sebastián.
C/ Escucha, 10. 44500 Andorra, Teruel
e-mail: farmaciacasamayor@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Aragón es la comunidad autónoma resultante del antiguo Reino de Aragón. Se halla ubicada al norte de España y comprende los Pirineos centrales, el tramo central del valle del Ebro y las Sierras Ibéricas. Linda con Francia, Navarra, las dos Castillas, Cataluña y la Comunidad Valenciana.

La orografía –altas montañas, altitudes medias elevadas y valles– ha condicionado tanto la producción como el acceso a los alimentos y la gastronomía de las distintas zonas de Aragón en función de la facilidad de comunicación y la feracidad de la tierra.

Es fácilmente reconocible una gastronomía aragonesa diferenciada y asociada a costumbres culinarias propias y a alimentos autóctonos, así como a estilos y variedades relacionables con Aragón. El guiso al chilindrón, el ternasco, las borrajas... forman parte de este sentimiento alimentario aragonés.

EVOLUCIÓN DEL MODELO ALIMENTARIO ARAGONÉS

El modelo alimentario aragonés ha evolucionado, especialmente en el último siglo, vinculado a distintas circunstancias que, sin ser exhaustivo, se detallan a continuación.

Los movimientos poblacionales han influido de forma trascendental. En concreto, en nuestra comunidad se da una concentración de la población en los núcleos de población más grandes, especialmente en la capital administrativa de Aragón, Zaragoza, que aglutina más de la mitad de la población de toda la comunidad (1).

También dicho modelo se ha visto influenciado por el cambio de los roles sociales de la mujer (2) y por la mejoría de los transportes y las comunicaciones, que, en un territorio extenso y con difícil orografía, como el aragonés, supone el acceso a alimentos alóctonos en abundancia y a costumbres culinarias diferentes.

La industrialización de los alimentos (3), la evolución de los trabajos físicos, la influencia de los inmigrantes, de las modas, de los medios de comunicación, el cambio climático, etc., todo hace que el modelo alimentario en Aragón esté en continua evolución.

CONSUMO

Según datos del Magrama (4), Aragón se halla en quinto lugar por consumo de alimentos per cápita y en el séptimo en cuanto a gasto en alimentos por habitante.

Concretando en los hábitos de consumo, se observa un bajo consumo de lácteos fermentados, bebidas refrescantes, te, café y cerveza sin alcohol; por el contrario, nos encontramos un consumo elevado –superior a la media– de aceite de girasol, carnes de pollo, ovino, caprino, porcino, vinos espumosos, brandy y whisky. Lo más destacable es que Aragón es el primer consumidor nacional de hortalizas y patatas frescas.

Estos datos están relacionados con el estudio de la FEN (5) de valoración de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario, en el que se observa que la dieta de los aragoneses

es la que tiene un mayor porcentaje de energía proveniente de los lípidos. En cuanto a la calidad de estas grasas, y refiriéndonos al mismo estudio, también se dio en Aragón el mayor porcentaje de energía total procedente de ácidos grasos saturados (12,3 %) y monoinsaturados (18,6 %).

Respecto a la calidad de la proteína consumida, la comunidad aragonesa cumple con la recomendación de 0,7 en la relación entre la proteína animal y la proteína de leguminosas.

SITUACIÓN NUTRICIONAL Y SANITARIA DE LA POBLACIÓN ARAGONESA

No han podido encontrarse estudios más actualizados ni realizados específicamente en Aragón, aunque sí existe una estrategia para el periodo 2013-2018 de promoción de Alimentación y Actividad Física (11) por parte del Gobierno de Aragón. El estudio más reciente al que se ha tenido acceso es PLENUFAR6 (6), elaborado a nivel nacional por la Vocalía Nacional de Alimentación del CGCOF referido a población que practica ejercicio físico. Los datos se refieren al INE (7) y al IAE (1).

La situación nutricional de los aragoneses guarda consonancia con los datos mencionados de consumo.

El perfil medio de una mujer aragonesa adulta tiene normopeso (IMC 19-25), vive en Zaragoza, no ha bebido alcohol en las últimas 2 semanas, desayuna algo líquido (café, leche, te, cacao) y algo del grupo de los cereales (galletas, tostadas, pan, bollería...). A diario come fruta fresca, pan o cereales y también ingiere diariamente verduras y hortalizas, así como lácteos y dulces.

Tres o más veces por semana come carne y, 1 o 2 veces por semana, huevos, pescado, pasta, arroz, patatas, legumbres y comida rápida.

Todas las semanas toma embutidos y fiambres en más de cuatro ocasiones.

Por su parte, el varón aragonés adulto medio padece sobrepeso u obesidad, vive en Zaragoza, toma un desayuno similar al de la mujer aragonesa, pero al contrario que esta, sí ha bebido alcohol en las últimas dos semanas. No toma refrescos con azúcar, aperitivos o salados. También ingiere a diario fruta fresca, pan o cereales, verdura, ensaladas, hortalizas, lácteos y dulces; tres o más veces por semana, carne; 1 o 2 veces por semana, huevos, pescado, pasta, arroz, patatas, legumbres y comida rápida y, en más de cuatro ocasiones semanales, embutidos y fiambres.

La esperanza de vida al nacimiento en Aragón referida a los datos INE 2016 es ligeramente superior a la media española para varones (80,4) y mujeres (86,4). Los aragoneses valoran mayoritariamente su estado de salud como bueno. Además, son el doble las personas que valoran su salud como muy buena que quienes lo hacen como muy mala.

CALIDAD ALIMENTARIA DE ARAGÓN

El Gobierno de Aragón incentiva la calidad alimentaria a través de la marca C'alial, las Denominaciones Geográficas Protegidas (DGP),

las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP), la artesanía alimentaria y la producción ecológica.

www.aragonalimentos.es es la web de los alimentos de calidad de Aragón, como los vinos de DOP de Cariñena, Borja, Somontano y Calatayud y la DOP de aceite de oliva virgen extra del Bajo Aragón y Sierra del Moncayo, característicos por provenir mayoritariamente de la variedad empeltre.

Jamón de Teruel fue la primera DOP de un jamón en España. Melocotón de Calanda, variedad autónoma "amarillo tardío", que requiere de un embolsado individual en el árbol en el que madura durante dos meses. Cebolla de Fuentes, característica por picar poco.

Ternasco de Aragón es una IGP de carne de cordero joven de las razas roya bilbilitana, ojinegra y rasa aragonesa que goza de gran prestigio en la gastronomía aragonesa. Concretamente, la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Zaragoza ha realizado estudios con este alimento para definir y diferenciar la composición nutricional en macronutrientes de este cordero de trazabilidad certificada con respecto a la composición general de todas las carnes de cordero de las tablas de alimentos (8,9), y se ha concluido que el cordero IGP ternasco de Aragón tiene un menor contenido graso que el que aparece en las tablas de composición de alimentos.

GASTRONOMÍA

Desde 1995 existe la Academia de Gastronomía Aragonesa con el fin de fomentar el estudio, la investigación, promoción, difusión y práctica del arte y la ciencia gastronómica en Aragón (10).

En su página web (<https://academiaaragonesadegastronomia.com>) pueden consultarse recetas, publicaciones y actividades encaminadas a incentivar la gastronomía de Aragón.

Del acervo gastronómico aragonés queremos destacar platos como el guiso al chilindrón, que integra las hortalizas especialmente rojas (tomate y pimiento), ricas en licopenos, en los platos de carne, el ternasco asado o en distintas presentaciones culinarias y las borrajas, una planta medicinal que forma parte de la dieta cotidiana de los aragoneses simplemente cocida o en distintas combinaciones con arroces, pescado y marisco, e incluso en postre, como los crespillos de borraja.

También queremos poner en valor dos alimentos, más bien empleados como condimentos, de los que Aragón, especialmente la provincia de Teruel, es una referencia: el azafrán y, sobre todo, la trufa negra *Tuber melanosporum*, de la que es primer productor mundial.

CONCLUSIONES

Aragón posee una gastronomía tradicional variada y una producción de alimentos de calidad que permite un amplio abanico de posibilidades alimentarias a elegir. Esto necesariamente debe de ir acompañado de una correcta educación nutricional

de los consumidores, tanto en raciones como en alimentos, para evitar desajustes nutricionales.

El consumo de alimentos per cápita en Aragón es el quinto de España, y es la primera comunidad en el consumo de hortalizas y patatas frescas, aunque menor del aconsejado, y cuenta con un consumo elevado de carnes y de aceite de girasol. De hecho, el porcentaje de energía de la dieta proveniente de lípidos es el más alto del país.

Se confirma que el incremento del sedentarismo de la población aragonesa que deriva en un menor gasto calórico y unos hábitos de consumo de alimentos erróneos, por cantidad y energía, está relacionado con el incremento del sobrepeso y de la obesidad, especialmente en los varones.

Se echan en falta más estudios actualizados para valorar el *statu quo* y la evolución tanto de la situación nutricional como de la formación al respecto de la población.

La gastronomía aragonesa contribuye a una alimentación sostenible, pues se consumen alimentos que mayoritariamente se producen en proximidad y a la socialización, pues forma parte del patrimonio inmaterial de los pueblos y proporciona bienestar. Controlando su seguridad, se hace necesario actualizarla tanto en el tamaño de raciones como en el equilibrio de sus componentes, haciéndola compatible con una alimentación saludable a la luz de los conocimientos nutricionales actuales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Instituto Aragonés de Estadística (IAE). Disponible en: http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Institutos/InstitutoAragonEstadistica/AreasGenericas/DatosBasicos/ci.01_Actualizados_detalleDepartamento?-channelSelected=0
2. Samaniego-Vaesken 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(4). pii:E392.
3. Mercasa. Informe anual 2017. Mercasa. Distribución y Consumo. Disponible en: www.mercasa.es/media/publicaciones/241/1530638448_Mercasa_informe_anual_2017_150PX.pdf
4. Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Informe del consumo de alimentación en España. 2017. Madrid: Magrama; 2018.
5. Fundación Española de la Nutrición (FEN). Valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario. Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. 2012.
6. PLENUFAR 6. Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico en la Actividad Física.
7. INE. Determinantes de Salud 2011. 2012.
8. Grupo de Calidad y Tecnología de la Carne. Estudio químico, fresco y cocinado del ternasco de Aragón. Facultad de Veterinaria. Universidad de Zaragoza.
9. Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud. La composición del ternasco de Aragón, cualidades dietéticas y su influencia en la salud humana. Universidad de Zaragoza.
10. Academia Aragonesa de Gastronomía. Disponible en: <https://academiaaragonesadegastronomia.com/>
11. Aliaga Train MP, Burriel Martínez M, Calvo Tocado A, et al. Promoción de Alimentación y Actividad Física Saludables en Aragón. Estrategia 2013-2018. Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia. Gobierno de Aragón. Disponible en: www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestarSocialFamilia/Sanidad/Ciudadano/12_Salud_Publica/02_Programas_de_Salud/Estrategia%20prom%20alim%20y%20act%20fis%20salud%20Aragon%202013%202018.pdf