



Nutrición Hospitalaria



Nutrición y gastronomía en la comunidad de la Región de Murcia *Nutrition and gastronomy in the community of Murcia Region*

Antonia M.^a Jiménez Monreal, M.^a Antonia Murcia Tomás y Magdalena Martínez Tomé

Departamento de Tecnología, Nutrición y Bromatología. Facultad de Veterinaria. Universidad de Murcia. Murcia. CIBEROBN. Madrid

Resumen

Las enfermedades no transmisibles son las responsables de un elevado número de fallecimientos en las poblaciones industrializadas. Las intervenciones de promoción de salud y prevención de estas enfermedades, que inciden sobre sus factores modificables (como no fumar, no tener exceso de peso o mantener valores normales de tensión arterial), son más eficaces cuando tienen un enfoque poblacional. El programa Fifty-Fifty refleja que el conocimiento y la promoción de la gastronomía y su valor nutricional, con las connotaciones mediterráneas que tiene nuestra Región de Murcia, pueden inducir cambios que promuevan la salud cardiovascular (1).

Realizamos una búsqueda bibliográfica en relación con el tema para evaluar la influencia de la gastronomía murciana sobre la dieta regional.

En el consumo de alimentos, en la Región de Murcia destaca una mayor ingesta de hortalizas frescas, bebidas refrescantes y gaseosas, platos preparados, derivados lácteos y pan con respecto a la media nacional. Esta región, con menor consumo de energía, de hidratos de carbono, proteínas y lípidos que el resto de España, muestra los mayores índices de obesidad, probablemente debido a otros factores, como el consumo extradoméstico de alimentos, el sedentarismo, etc. Además, los porcentajes de macronutrientes tienen valores similares a los observados a nivel nacional, que se alejan de las recomendaciones nutricionales.

La Región de Murcia, dadas sus características mediterráneas, permite una elevada disponibilidad de alimentos, con prevalencia de frutas, verduras y hortalizas, y una gran oferta gastronómica, por lo que deberíamos mejorar la educación y la formación del consumidor para que sus elecciones sean las más adecuadas para su salud y control de peso.

Abstract

Noncommunicable diseases are responsible for a high number of deaths in industrialized populations. The interventions of health promotion and prevention of these diseases, which affect their modifiable factors such as not smoking, not being overweight, maintaining normal blood pressure values, are more effective when they have a population focus. The Fifty-Fifty Program reflects that the knowledge and promotion of gastronomy and its nutritional value with the Mediterranean connotations, typical of the Region of Murcia, can induce changes that promote cardiovascular health (1).

The literature search was conducted to assess the influence of Murcia gastronomy on the regional diet.

In the consumption of foods in the Region of Murcia highlights a greater intake of fresh vegetables, soft drinks, prepared dishes, dairy products and bread with respect to the national average. This region with lower energy consumption, carbohydrates, proteins and lipids than the rest of Spain, shows the highest rates of obesity, probably due to other factors such as the extra domestic consumption of food, sedentary lifestyle, etc. In addition, the percentages of macronutrients have values similar to those observed at the national level that are out of the nutritional recommendations.

The Region of Murcia, due to its Mediterranean characteristics, allows a high availability of food such as fruits, vegetables and a great gastronomic offer. Therefore, the education and training of the consumer should be improved, so that the choice of food is the most appropriate for their health and weight control.

Palabras clave:

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

Key words:

Nutrition. Gastronomy. Murcia. Sociodemographic factors. Lifestyle.

Agradecimientos: Ministerio de Sanidad y Consumo (Proyectos 05/1276, 08/1259, 11/01791, 14/00636, Red Predimed-RETIC RD06/0045/1004 y CIBEROBN CB12/03/30038). Financiación de grupos de investigación núm. 35/2011 (Gobierno IB) y fondos EU FEDER.

Jiménez Monreal AM, Murcia Tomás MA, Martínez Tomé M. Nutrición y gastronomía en la comunidad de la Región de Murcia. *Nutr Hosp* 2019;36(N.º Extra 1):92-97

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02702>

Correspondencia:

M.^a Antonia Murcia Tomás. Departamento de Tecnología, Nutrición y Bromatología. Facultad de Veterinaria. Universidad de Murcia. Campus de Espinardo. C/ Campus Universitario, 7. 30100 Murcia
e-mail: mamurcia@um.es

INTRODUCCIÓN

La Región de Murcia (RM) ocupa una zona de transición entre la submeseta norte y el Sistema Subbético, limitada en parte por el Mediterráneo. Es una región que se caracteriza por la alternancia, en espacios reducidos, de zonas de regadío y de secano; montañas, llanuras y valles; zonas de interior y de costa (2), por lo que presenta lugares de vegetación exuberante (predominio de frutales) en contraste con paisajes casi desérticos (predominio de hierbas como collejas, lizones, camarrojas, romero, etc.), pero siempre aprovechando los recursos de cada territorio. La diversidad geográfica promueve una variedad de recetas elaboradas con productos que ofrece la tierra, entre los que citamos algunos, como frutas y verduras de la huerta, carnes y embutidos tradicionales, los vinos selectos y los productos que ofrece el mar, como pescados y mariscos autóctonos del Mar Menor y del mar Mediterráneo, cuya calidad es reconocida nacional e internacionalmente (3).

Uno de los factores que más influye en la alimentación de una región es la disponibilidad de alimentos, pero también inciden otras variables, como el clima, la proximidad al mar, la luminosidad, la orografía, las tradiciones, la población visitante, etc. (3). Conocer la historia y las costumbres de la población de la RM nos permite profundizar en los hábitos alimentarios de la RM.

EVOLUCIÓN DEL MODELO ALIMENTARIO DE LA REGIÓN DE MURCIA

Ya en el siglo III d. C., el emperador Diocleciano creó la provincia Carthaginensis, escisión de la de Tarraconensis (que abarcaba la meseta sur y parte de la meseta norte, el sureste y el Levante peninsular) y cuya capital residía en Cartago Nova (Cartagena). Esta fue saqueada a principios del siglo V d. C. por pueblos germánicos que invadieron la península Ibérica. En el siglo VI d. C. los bizantinos convirtieron Cartago Nova en sede episcopal y capital de la provincia de Spania. Posteriormente, en el siglo IX, el emir Abderramán II envió al ejército al sureste de Al-Ándalus y fundó la ciudad de Madinat Mursiya (Murcia) en un lugar estratégico situado en el valle del río Segura, sobre un antiguo asentamiento hispano-romano, nombrándola nueva capital de la cora o provincia de Tudmir, en sustitución de Uryola (Orihuela). En el siglo XIII se produjo la entrega del reino de Murcia de los musulmanes a la Corona de Castilla, con la reconquista de Murcia por Alfonso X el Sabio (escudo de las universidades de Murcia y Cartagena), lo que supuso la restauración de la diócesis de Cartagena, el establecimiento de la Virgen de la Arrixaca como patrona del reino de Murcia y la construcción de la catedral de Santa María (4).

Esta historia implica la confluencia de distintas civilizaciones, que han dejado una variada influencia gastronómica en los hábitos dietéticos de la población de la región de Murcia. De la mezcla de las distintas culturas —árabe, romana y cristiana—, destacan productos típicos como el dulce bienmesabe, elaborado con bizcocho, almibar, cabello de ángel y almendra. Muchos de los cultivos tradicionales que se realizan en la región ya se practica-

ban en la época romana, como el de la vid, el olivo, la higuera, el melocotonero o la alcachofa; por ello, es fácil encontrar similitudes entre elaboraciones de platos típicos actuales y de la época grecorromana, como andrajos, plato típico de la comarca del noroeste, cuyo origen data de la época romana y cuya procedencia se debe a la elevada población de liebres y conejos. Consiste en un guiso cuyo componente principal son estos animales y en cuyo caldo se deja cocer un sofrito de tomate, pimiento y cebolla. Su curioso nombre proviene de las tiras de masa de harina con las que se cuece y que se asemejan a trozos de tela rota (5). Además de este plato, habría que destacar otros, como las migas rulas, el arropo calabazote, los salazones... (4).

La civilización árabe también ha sido responsable de que muchos alimentos posean un nombre derivado del árabe, como aceituna, albóndiga, albahaca, almibar... (4).

A partir del descubrimiento del continente americano, se incluyeron en la gastronomía de la Región de Murcia una serie de alimentos, como el tomate o el pimiento (6), que se consideran ingredientes principales en numerosos platos típicos, como la ensalada murciana, en la que el ingrediente principal es tomate pelado “de bote” acompañado de huevo duro, cebolla tierna, olivas, atún y aceite de oliva; el pisto murciano, cuyo origen se remonta a la presencia musulmana y se elabora a base de cebolla, pimientos y berenjena con tomate, todo ello sometido a fritura; el pimentón, en el que el pimiento de bola o ñora (variedad de pimiento venido de América, pero “amurcianado”) se deshidrata y se tritura, ingrediente imprescindible en platos como el arroz y el caldero (hecho con pescado de roca), el guiso de trigo, elaborado con trigo integral, garbanzos, verduras, hierbabuena y pimentón de Murcia, o potajes (guisos energéticos tradicionales y muy sabrosos), etc. (4,7). La mayoría de estos platos, debido a sus ingredientes variados, son importantes desde un punto de vista nutricional por su mezcla de diferentes proteínas vegetales (legumbres + cereales) y la distinta relación de verduras y hortalizas, aportando un valor elevado de carbohidratos complejos, fibra y numerosas vitaminas y minerales.

Otros platos típicos son el zarangollo (revuelto de calabacín, cebolla y huevo con aceite) o el paparajote (postre elaborado con una hoja de limonero rebozada en una masa de harina, huevo, leche y raspadura de limón que posteriormente se fríe y se espolvorea con canela y azúcar, aunque la hoja no se come) (8). Finalmente, cabe destacar productos autóctonos muy apreciados, como los langostinos, la lubina o la dorada del Mar Menor (algo más pequeños que sus homólogos, pero con características organolépticas más intensas).

DISTINTIVOS DE CALIDAD RECONOCIDOS PARA LA REGIÓN DE MURCIA

La Región de Murcia es depositaria de una gastronomía que incluye alimentos de excepcional calidad. Hasta ocho de ellos ostentan denominación de origen: el arroz de Calasparra, el pimentón de Murcia, la pera al vino de Jumilla, el queso de Murcia, el queso de Murcia al vino, el vino de Bullas, el vino de Jumilla

y el vino de Yecla, a los que se suman los productos con la mención de Indicación Geográfica (vino de Campo de Cartagena, vino de Murcia y vino de Abanilla) o especialidades tradicionales (chato murciano y jamón serrano). También hay que destacar otros alimentos, como el aceite de oliva virgen extra, el agua mineral natural, la longaniza imperial de Lorca y el queso de cabra curado a la almendra con el distintivo de calidad de Marca de Garantía (9).

La Región de Murcia es, además, una región que potencia la "producción integrada" de una gran variedad de productos, como el algodón, el almendro, el apio, el brócoli, los cítricos, la escarola, los frutales de hueso (melocotón, ciruela, albaricoque, cereza), la lechuga, el melón y la sandía, el olivo, la pera, el pimiento, el pimiento para pimentón, el tomate y la vid. Todo ello con el apoyo del Consejo de Agricultura Ecológica de la Región de Murcia.

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA REGIÓN DE MURCIA

La información aportada por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, a través del Panel de Consumo Alimentario, recoge que, en Murcia, en términos per cápita, es menor el consumo de carnes (8,2%), de pescados (12,2%), de aceite de oliva (17,1%), de frutas (4,9%), de leches (9,9%) y de vinos que el obtenido para la media nacional, mientras que el consumo de bebidas refrescantes y gaseosas (8,9%), platos preparados (4,3%), hortalizas frescas (3,2%), derivados lácteos (1,7%) y pan (1,5%) es más elevado (10) (Tabla I).

Hay que tener en cuenta que el valor generado por las hortalizas murcianas fue el 47% de la producción final agraria de la región en 2017, mientras que las frutas aportaron un 17%

y los cítricos, el 14%. Dicha región lideró la cosecha nacional de frutas y hortalizas, de las que destacan el albaricoque, el limón, el pomelo, el apio, el brócoli y la alcachofa. Durante ese año la producción de cítricos fue menor debido a la escasez de agua, al igual que la de vino y mosto; sin embargo, la producción murciana de aceite de oliva fue más del doble que la del año anterior. Dentro del sector ganadero, el subsector porcino es el que más aporta. En cuanto al pescado, cabe destacar las capturas de boquerón, caballa y alacha y las producciones de acuicultura de lubina, dorada y atún rojo. Además, por ventas de productos, los subsectores más representativos en la industria alimentaria son el de la congelación y el de las conservas de frutas y hortalizas, con cerca de un 35% del total, seguidos de las industrias cárnicas (20,7%), aceites y grasas (14,5%) del total (9).

La elevada producción hortofrutícola y la industria agroalimentaria de la Región de Murcia promueven en gran medida el consumo de alimentos que se caracterizan como fuente de antioxidantes naturales. Este hecho favorece el desarrollo de estudios de investigación orientados al análisis antioxidante de los vegetales (11) (Tabla II).

Según los datos del Mapama (2018), Murcia se encuentra entre las comunidades autónomas que durante 2017 registraron un menor gasto per cápita en alimentación, por debajo de la media nacional, junto a Madrid, la Comunidad Valenciana, las Islas Canarias, La Rioja, Castilla-La Mancha, Andalucía y Extremadura (10).

También hay que destacar que en Murcia hay 7893 establecimientos de servicio de restauración, bares y comedores colectivos, un 2,8% respecto al conjunto nacional. El equipamiento en restaurantes, bares, comedores colectivos y hoteles oscila, a nivel nacional, entre el puesto nueve y el catorce. Hay que tener en cuenta que durante el año 2017 en España se produjo un ligero ascenso del gasto alimentario con respecto al año anterior, que ha sido más significativo en el consumo extradoméstico que en la alimentación del hogar (9).

Los datos del estudio ANIBES (2018) analizan la influencia del lugar de residencia, del tamaño de la población y del sexo en el consumo de alimentos. Cabe destacar que los hombres del área este, donde estaría incluida Murcia, realizaron un consumo significativamente inferior de leche y de productos lácteos en relación a los del área metropolitana de Madrid ($p < 0,05$). Tanto los hombres como las mujeres del área este muestran un mayor consumo de los aperitivos. En cuanto a la ingesta de bebidas alcohólicas, en mujeres fue significativamente mayor su ingesta en el área este que en Barcelona (Área Metropolitana) ($p < 0,01$). Con respecto a las bebidas no alcohólicas, es destacable que los niños residentes en el este de España, al igual que los adultos (hombres y mujeres), bebieron una cantidad significativamente superior que aquellos que vivían en la zona noroeste (12).

Para analizar en profundidad los hábitos dietéticos de Murcia, es importante determinar los datos de ingesta de los diferentes grupos poblacionales en función de la edad. Así, en un estudio reciente realizado entre la población universitaria de Murcia, se observó que la mayoría de la población estudiada mostró un grado medio-alto de adherencia a la dieta mediterránea y, analizando las ingestas de diferentes grupos de alimentos, se puso de manifiesto

Tabla I. Consumo de alimentos y bebidas en la Región de Murcia en comparación con la media nacional, 2017 (9)

Consumo superior a la media nacional	Consumo inferior a la media nacional
Hortalizas frescas (2 kg)	Pastas alimenticias (1 kg)
Arroz (1 kg)	Carne (4 kg)
Pan (1 kg)	Carnes cerdo (1 kg)
Derivados lácteos (1 kg)	Pescado (3 kg)
Batidos leche (1 l)	Huevo (4 unidades)
Batidos de yogurt (1 l)	Leche líquida (7 l)
Queso (1 kg)	Leche envasada (7 l)
Platos preparados (1 kg)	Leche fermentada (2 l)
Agua mineral (22 l)	Yogur (2 kg)
Zumos y néctares (1 l)	Fruta fresca (4 kg)
Gaseosa y bebidas refrescantes (4 l)	Aceite oliva (2 l)
Cerveza (3 l)	Vinos y derivados (2 l)

Tabla II. Captación del radical ABTS por vegetales comparado con la actividad antioxidante de aditivos. Pérdidas de la actividad antioxidante de vegetales durante el procesado industrial (congelado y enlatado) y durante el almacenamiento en condiciones de consumo (refrigerados, congelados y enlatados)* (11)

Muestras			% pérdidas de capacidad antioxidante durante el procesado industrial y durante el almacenamiento [†]					Líquido de cobertura TEAC [‡]
	Crudo		Refrigerado (hasta 7 días)	Congelado (1.º día)	Almacenado Congelación (8 meses)	Enlatado (1.º día)	Almacenado Enlatado (18 meses)	
	TEAC [‡]	TEAC [§]						
Acelgas	11,5 ± 0,5*	11,9 ± 1,8*	0,2	0,2	0,6	1,2	0,6	12,6 ± 1,0*
Achicoria	11,4 ± 0,5*	12,4 ± 0,8*	1,1	ND	ND	ND	ND	ND
Ajo	12,5 ± 0,2*	12,5 ± 0,7*	0,3	33,2	37,5	35,2	1,5	NL
Alcachofa	11,3 ± 0,3*	11,9 ± 0,5*	0,5	0,6	0,2	0,5	0,9	11,8 ± 0,8*
Alubias	12,3 ± 0,5*	12,4 ± 0,4*	0,2	1,0	0,3	2,5	1,2	11,2 ± 0,9*
Apio	10,5 ± 0,4*	12,3 ± 0,4*	0,9	ND	ND	1,3	2,1	10,7 ± 1,5*
Berenjena	11,5 ± 0,6*	12,4 ± 1,3*	1,4	ND	ND	ND	ND	ND
Brócoli	11,5 ± 0,2*	12,1 ± 0,8*	41,3	1,6	0,4	1,4	0,8	11,0 ± 1,1*
Calabacín	8,3 ± 0,6* [†]	12,3 ± 1,3*	1,2	ND	ND	ND	ND	ND
Cebolla	10,2 ± 0,4*	11,9 ± 1,8*	1,0	2,5	1,0	ND	ND	ND
Coles de Bruselas	9,2 ± 1,5* [†]	12,4 ± 1,2*	30,2	2,1	0,4	2,6	0,9	11,0 ± 0,8*
Coliflor	9,9 ± 0,5* [†]	12,1 ± 1,6*	1,5	0,6	0,6	1,3	0,7	11,0 ± 0,7*
Endivia	6,2 ± 0,5 [†]	11,6 ± 0,3*	1,8	ND	ND	ND	ND	ND
Espárrago	11,5 ± 0,2*	12,5 ± 0,9*	0,8	1,5	0,8	1,2	0,7	7,9 ± 0,4 [†]
Espinaca	11,9 ± 0,3*	12,3 ± 0,9*	0,6	1,5	0,6	0,5	0,8	12,5 ± 1,3*
Guisante	12,3 ± 0,1*	12,5 ± 1,3*	0,6	0,5	0,9	34,2	37,1	10,4 ± 0,6*
Judías verdes	12,3 ± 0,3*	12,4 ± 0,4*	0,4	0,8	0,6	0,9	0,9	9,2 ± 1,2* ^b
Lechuga	9,5 ± 0,6* [†]	12,3 ± 0,6*	0,6	ND	ND	ND	ND	ND
Maíz	10,3 ± 0,2*	11,4 ± 0,9*	1,2	1,2	4,1	27,1	2,5	8,7 ± 0,8* ^{††}
Pepino	3,3 ± 0,5 [‡]	12,5 ± 1,5*	0,9	ND	ND	ND	ND	ND
Pimiento	11,9 ± 0,1*	12,4 ± 0,6*	0,8	ND	ND	ND	ND	ND
Puerro	9,7 ± 0,7* ^{††}	11,8 ± 1,5*	47,3	ND	ND	18,2	1,0	11,7 ± 0,7*
Rábano	9,9 ± 0,2* ^{††}	12,5 ± 0,3*	1,4	ND	ND	ND	ND	ND
Remolacha	11,4 ± 0,1*	11,5 ± 1,3*	0,6	ND	ND	1,2	0,6	11,0 ± 0,6*
Zanahoria	7,4 ± 0,3 [†]	11,5 ± 0,5*	0,5	ND	ND	2,0	2,1	6,3 ± 0,5 [†]
PG	8,7 ± 1,6* ^{††}	12,1 ± 0,3*						
BHA	0,4 ± 0,8 [§]	0,41 ± 0,9 [†]						
BHT	0,3 ± 0,5 [§]	0,72 ± 0,5 [†]						

*Diferencias estadísticas por ANOVA ($p < 0,05$). [†]Pérdidas referidas al TEAC 6 min. [‡]TEAC: 6 min. [§]TEAC: 24 horas. ND: no disponible en el supermercado. NL: no líquido de cobertura disponible.

que presentan un elevado consumo de legumbres, superior a la población universitaria de otras comunidades. Sin embargo, el consumo de frutas y de verduras se considera bajo, aunque hay que señalar que el porcentaje de población que consume una segunda ración de verdura es superior al observado en otros estudios con población universitaria (13).

SITUACIÓN NUTRICIONAL Y SANITARIA DE LA REGIÓN DE MURCIA

Teniendo en cuenta los datos del año 2016 del Boletín Epidemiológico Semanal del Centro Nacional de Epidemiología, la tasa de mortalidad de los españoles es una de las más bajas

de la UE, y contribuye a que la esperanza de vida de los españoles sea una de las más altas. La tasa de mortalidad se incrementa con la edad: pasa de 10 fallecidos por cada 1000 habitantes entre los 65-69 años hasta superar los 200 entre los nonagenarios. A todas las edades las tasas de mortalidad masculinas son superiores a las femeninas, y esa diferencia se acentúa en la vejez. La tasa bruta de mortalidad de la Región de Murcia es de 7,82 por 1000 en 2016 respecto al valor total nacional, de 9,06, situada entre las más bajas de nuestro país. Según los datos del INE, las causas de mortalidad son mayoritariamente las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, seguidas por el virus de la influenza. Este patrón se observa también en Murcia (14-16) (Tabla III).

Teniendo en cuenta el estudio sobre valoración nutricional en España en relación a la energía, los mayores consumos se observaron en los hogares de Castilla y León y los menores, en la Región de Murcia (1854 kcal) respecto a la media nacional (2110 kcal). Las comunidades autónomas con menores consumos son las situadas en la zona sureste del país, y paradójicamente esta zona muestra los mayores índices de obesidad, probablemente debido a otros factores, como el consumo extradoméstico de alimentos, el sedentarismo, etc. (17).

En relación al consumo de macronutrientes, al igual que en el caso de la energía, en los hogares de Murcia se observaron menores consumos de hidratos de carbono, proteínas y lípidos que en el resto de España. Con respecto a la ingesta de fibra, Murcia, junto con Extremadura, muestran los valores más bajos (17).

En cuanto al aporte calórico de los macronutrientes, los porcentajes de hidratos de carbono (44%), proteínas (14%) y lípidos (39%) de Murcia son valores similares a los observados a nivel

nacional, que se alejan de las recomendaciones nutricionales. El aporte de calorías procedentes del alcohol (1,9%) fue muy similar al observado a nivel nacional (17).

La calidad de la proteína viene definida como el cociente de proteínas animales + leguminosas entre la proteína total. En Murcia se ha observado a este respecto un valor de 0,67, próximo al valor recomendado (> 0,7) y similar a la media nacional (0,68). La calidad de grasa o el perfil lipídico (< 10% AGS, 15-20% AGM, < 6-11% AGP) observado en Murcia es de 11,8%, 17% y 6,8%, respectivamente, muy similar a la media nacional (17).

La ingesta de los micronutrientes calcio, zinc, vitaminas A, D y E es menor en la región respecto a la media nacional (17). De forma general, la ingesta de folatos en Levante, Madrid y el noroeste peninsular es menor que la ingesta de la población ANIBES de Barcelona. En lo que respecta a la vitamina B₁₂, se observa una ingesta media de 4,4 mg/día en la zona de Levante, similar a la del centro y noroeste peninsular (18). Según el estudio de Samaniego-Vaesken y cols. (12), el consumo de hierro en las áreas este y noroeste peninsular es de 10,6 mg/día, un valor similar a los observados en el noreste y en Barcelona.

La prevalencia de sobrepeso estimada en la población adulta española entre 25 y 64 años alcanza al 39,3%, y la prevalencia global de obesidad se estima en el 21,6% (19), tasas inferiores a las estimadas en Estados Unidos, país en el que la prevalencia de obesidad en población mayor de 20 años alcanza al 35,1% (20). A partir del estudio ENPE (19), se puso de manifiesto la prevalencia de obesidad y sobrepeso en las comunidades autónomas, y hay que señalar que Murcia es una de las comunidades con tasas más elevadas de prevalencia de obesidad (23,9%): ocupa

Tabla III. Causas de mortalidad en la Región de Murcia y España (16)

Causa de la defunción	Tasa ajustada por edad en España	Tasa ajustada por edad en Murcia	N.º de comunidades con tasa menor que RM
Todas las causas	462,1	479,3	12
Cáncer	141,6	138,3	4
Enfermedad del corazón	85	90,1	12
Enfermedades cerebrovasculares	27,4	31	14
Enfermedades crónicas de vías respiratorias inferiores	16,6	18	12
Alzhéimer	13	19	18
Neumonía e influenza	9,8	14	14
Diabetes <i>mellitus</i>	9,8	12,1	12
Nefritis, nefrosis y síndrome nefrótico	5,9	6,5	12
Enfermedad hipertensiva	4,2	4,7	12
Enfermedad crónica de hígado y cirrosis	7	8,5	14
Párkinson	3,8	3,6	6
Septicemia	4,3	5,0	13
Suicidio	6,4	6,6	11
Enfermedad vascular intestinal	2,8	2,8	8
Atribuibles al tabaco	31,8	29,2	4
Atribuibles al alcohol	2,8	3,6	14

el cuarto lugar, por debajo del Principado de Asturias (25,7%), Galicia (24,9%) y Andalucía (24,4%). Asimismo, la prevalencia de sobrepeso es mayor en Murcia (41,5%), junto al Principado de Asturias (41,1%) y Galicia (43,5%).

En su estudio, Espín Ríos y cols. (21) confirman una elevada prevalencia de sobrepeso (20,6%) y de obesidad (11,4%) infantil en Murcia, mayor en niñas antes de los 10 años y en niños después de esta edad, probablemente debido al distinto patrón de crecimiento y desarrollo entre ambos sexos.

Teniendo en cuenta que la prevalencia de obesidad general y de obesidad abdominal en España es alta, se recomienda la necesidad de una mejor vigilancia sistemática, especialmente en los grupos de población con mayor riesgo, al igual que la implementación de estrategias preventivas de carácter general dirigidas a toda la población y acciones asistenciales específicas para los individuos afectados (19). Una intervención de promoción de la salud fue el programa Fifty-Fifty, en el que se refleja que el conocimiento y la promoción de la gastronomía y su valor nutricional con las connotaciones mediterráneas que tiene la Región de Murcia puede inducir cambios que promuevan la salud cardiovascular (1).

CONCLUSIONES

La historia culinaria de Murcia se caracteriza por una amplia variedad de recetas elaboradas con productos que ofrece la tierra, como frutas y verduras de la huerta, carnes y embutidos tradicionales, vinos selectos y los productos autóctonos del Mar Menor y del mar Mediterráneo. La forma de utilizar las hortalizas tiene una importante dosis de originalidad, lo que hace que haya muchos platos, elaborados con ellas, que son privativos de la región, como acelgas fritas con ajos y ñoras, zarangollo, pisto... Platos que rinden homenaje a los productos de la tierra.

En la actualidad, respecto al consumo alimentario, se observa que, en Murcia, en términos per cápita, el consumo de carnes, pescados, aceite de oliva, frutas, leches y vinos es menor que el obtenido para la media nacional, mientras que el consumo de bebidas refrescantes y gaseosas, platos preparados, hortalizas frescas, derivados lácteos y pan es más elevado.

Teniendo en cuenta que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la RM es alta, se hace necesario para su prevención –y en su caso, tratamiento– incrementar la detección precoz y establecer políticas de prevención multidisciplinares implicando a toda la sociedad, así como desarrollar estudios de investigación que permitan promover intervenciones eficientes.

Las grandes culturas han creado grandes cocinas, como la española o la italiana, y, en general, las mediterráneas han dado

lugar a las mejores cocinas del mundo. La dieta mediterránea no es simplemente un conjunto de ingredientes, sino un concepto cultural y, sobre todo, un estilo de vida que debe fomentarse en nuestro país.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Programa Fifty-Fifty. 2015.
2. Gil Meseguer E. Los paisajes agrarios de la Región de Murcia. En: *Papeles de Geografía*; 2006. pp. 19-30.
3. Mercasa. Disponible en: www.mercasa.es/media/publicaciones/14/Region-de-murcia.pdf
4. Región de Murcia Digital. Disponible en: www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c.543,m.2103
5. Costa Cálida. Región de Murcia. Disponible en: www.murciaturistica.es/es/enogastronomia/#salto-11
6. Sastre A, Escudero E. Flujo de alimentos entre continentes: la primera globalización. En: *La alimentación y la nutrición a través de la historia*. Barcelona: Editorial Glosa. 2005.
7. Fundación Española de la Nutrición y Centro de Información, Cerveza y Salud. Menús saludables de Murcia por Firo Vázquez. 2017.
8. Hernández Macanás E. Cocinando recuerdos. Recetas murcianas. Murcia: Editorial D Marín. 2017.
9. Mercasa y Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Alimentación en España 2018. Madrid: Mercasa y Mapama. 2018.
10. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. 2018.
11. Murcia MA, Jiménez AM, Martínez Tomé M. Vegetables antioxidant losses during industrial processing and refrigerated storage. *Food Res Int* 2009;42:1046-52.
12. Samaniego-Vaesken ML, Partearroyo T, Olza J, et al. Iron Intake and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients* 2017;9(3):pii:E203.
13. Navarro-González I, Ros G, Martínez-García B, et al. Adherencia a la dieta Mediterránea y su relación con la calidad del desayuno en estudiantes de la Universidad de Murcia. *Nutr Hosp* 2016;33:901-8.
14. Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Centro Nacional de Epidemiología. *Boletín Epidemiológico Semanal*. 2017.
15. Ministerio de Sanidad y Consumo. Guía Europea de Prevención Cardiovascular en la Práctica Clínica. 2008.
16. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Patrones de mortalidad en España. 2015. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2018. Disponible en: www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/mortalidad/docs/PatronesMortalidad2015.pdf
17. 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.
18. Partearroyo T, Samaniego-Vaesken ML, Ruiz E, et al. Dietary sources and intakes of folates and vitamin B12 in the Spanish population: Findings from the ANIBES study. *PLoS One* 2017;15;12(12):e0189230.
19. 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.
20. Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, et al. Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA* 2014;311:806-14.
21. Espín-Ríos MI, Pérez-Flores D, Sánchez-Ruiz JF, et al. Prevalencia de obesidad infantil en la Región de Murcia, valorando distintas referencias para el índice de masa corporal. *An Pediatr* 2013;78:374-81.