



Nutrición y gastronomía en las Islas Baleares

Nutrition and gastronomy in Islas Baleares

Carme Matamalas Nicolau y Rodrigo Martínez-Rodríguez

Academia Española de Nutrición y Dietética. Barcelona

Resumen

Objetivos: el objetivo de este trabajo es estudiar las bases de la gastronomía de las Islas Baleares y buscar los patrones de alimentación, así como los perfiles nutricionales y sanitarios actuales.

Métodos: búsqueda bibliográfica sobre la gastronomía y nutrición de las Islas Baleares.

Resultados: el modelo gastronómico tradicional de las Islas Baleares es rico y variado y cuenta con productos de calidad reconocida bajo sellos europeos y nacionales. En la actualidad, el consumo de cereales, huevos, verduras y hortalizas, frutas, legumbres, carnes, pescados y mariscos es menor que el observado para la media nacional. Sin embargo, el consumo de bebidas alcohólicas y no alcohólicas es muy superior a esta media.

Conclusiones: el consumo de alimentos actual está muy alejado del modelo mediterráneo tradicional. El perfil nutricional y sanitario es preocupante. El reto de la gastronomía balear es aunar la tradición con el saber actual para conseguir una evolución nutricionalmente aceptable y saludable.

Palabras clave:

Culinaria. Nutrición.
Alimentación. Dieta.
Demografía. Estado
nutricional. Estilo
de vida.

Abstract

Objectives: the objective of this work was to study the basis of the gastronomy of the Balearic Islands and to look for the feeding patterns as well as the current nutritional and health profiles.

Methods: bibliographic search on Balearic gastronomy and nutrition.

Results: the traditional gastronomic model of the Balearic Islands is rich and varied and has products of recognized quality under European and national labels. Currently, the consumption of cereals, eggs, vegetables, fruits, pulses, meats, fish and seafood is lower than that observed for the national average. However, the consumption of alcoholic and non-alcoholic beverages is much higher than this average.

Conclusions: current food consumption is very far from the traditional Mediterranean model. The nutritional and health profile is worrisome. The challenge of Balearic gastronomy is to combine tradition with current knowledge to achieve a nutritionally acceptable and healthy evolution.

Key words:

Cooking. Nutrition.
Food. Diet.
Demography.
Nutritional status.
Life style.

Matamalas Nicolau C, Martínez-Rodríguez R. Nutrición y gastronomía en las Islas Baleares. *Nutr Hosp* 2019;36(N.º Extra 1):98-101

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02703>

Correspondencia:

Carme Matamalas Nicolau. Consulta Gabriela Nicola.
Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital
Universitario Son Espases. Carretera de Valldemossa,
79. 07120 Palma de Mallorca
e-mail: c_matamalas@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El archipiélago de las Baleares comprende las islas de Mallorca, Cabrera, Menorca, Ibiza y Formentera, con una superficie total de 4492 m². El territorio balear abarca desde el nivel del mar hasta los 1432 m de altitud en el Puig Major de la Sierra de Tramontana de Mallorca, reconocida como riqueza patrimonial por la Unesco (1).

Durante el siglo ^{XXI}, en la población de las Islas Baleares se ha observado un crecimiento demográfico importante. Según el INE, en 2017 la población balear aumentó un 1,36% respecto al año anterior, hasta situarse en 1 166 603 habitantes, con un aumento de 15 668 habitantes, el mayor incremento porcentual del país (2).

Las islas han sido conquistadas varias veces durante su historia por varias culturas diferentes, lo que puede decirse que ha dejado ciertas influencias culinarias.

El patrón alimentario de las islas se atribuye a las costumbres, a la actitud relajada con respecto a la comida, a la climatología agradable, a la práctica de ejercicio físico al aire libre, a la práctica de la siesta después de comer y al consumo de vino con moderación con las comidas.

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL MODELO ALIMENTARIO

La gastronomía balear es el fruto de la gran variedad de ingredientes que se obtienen mayoritariamente del campo y de la actividad pesquera, en muchas ocasiones reconocidos con sellos de calidad, lo que lleva a una alimentación variada, equilibrada y saludable, a la vez que agradable al paladar.

Las primeras noticias que aparecen de la gastronomía balear son del siglo ^{XV}, pero fue el archiduque Luis Salvador de Austria quien, en 1897, dedicó una parte de su libro *Die Balearen* a la gastronomía isleña (3). En esta obra, el autor diferencia la cocina rural, basada en pan, legumbres y frutas, de la ciudadana, con más variedad de carne y pescado, pan blanco y dulces, como chocolate caliente con ensaimadas y cocas de cuarto.

La gastronomía de las Islas Baleares se caracteriza por la herencia de tradiciones milenarias, que han ido adquiriendo influencias de las diferentes culturas que se han asentado en sus tierras. Árabes, británicos y franceses dejaron su huella en la cocina balear, así como en la cocina catalana y valenciana, a las que más se asemeja. Cabe destacar que existen marcadas diferencias entre la cocina mallorquina y la menorquina, fruto de diferentes influencias culturales (4).

Una de las tradiciones de las islas que menos ha evolucionado durante su historia son las matanzas de *porc negre* mallorquí, raza autóctona de las Baleares. Se trata de un ritual que forma parte del ser, de la cultura y de la identidad mallorquinas, con elevado componente social y festivo, en el que se elabora la sobrasada, los butifarrones, *camaiot*, etc., y se almuerza de frito de matanzas. Antiguamente se hacían de forma muy frecuente porque proveían a las familias de alimentos básicos para todo el año o en caso de que llegaran malos tiempos. Su origen es incierto, aunque se ha

postulado que el origen de la raza se encuentra en los ejemplares porcinos portados a la isla por los primeros pobladores (5), desde el periodo talayótico I (1500-1000 a. C).

Cada isla tiene sus propios platos tradicionales. En Mallorca destaca el *tumbet* mallorquí, el frito mallorquí y las sopas mallorquinas; en Menorca, la caldereta de langosta de las aguas baleares, y en Ibiza, el guisado de pescado o el pescado seco (elaborado a partir de la necesidad de conservarlo durante todo el año). La isla más pequeña de las Baleares, Formentera, comparte gran parte de los platos tradicionales con Ibiza debido a los estrechos lazos históricos y sociales que han mantenido siempre las dos islas.

DISTINTIVOS DE CALIDAD RECONOCIDOS

En la comunidad de las Islas Baleares encontramos diferentes alimentos y bebidas con denominación de origen protegida (DOP), indicación geográfica protegida (IGP) o marca de garantía, lo cual protege nuestros alimentos de calidad con características propias y diferenciales, debidas al medio geográfico en el que se producen las materias primas y en el que se elaboran los productos, además de a la influencia del factor humano.

Entre las bebidas con denominación de origen de Baleares, cabe mencionar las bebidas espirituosas, como las hierbas ibicencas, las hierbas mallorquinas, el gin de Mahón, el palo de Mallorca (6) y los vinos de la tierra (*Binissalem*, *Pla i Llevant*, *Serra de Tramuntana*, Formentera, Ibiza y Menorca) (7). Entre los alimentos, el aceite (8) y las aceitunas de Mallorca (9) y el queso de Mahón (10). En cuanto a la IGP, en Mallorca se encuentra la ensaimada (11), la sobrasada (10) y la almendra (12).

En Mallorca también se encuentran marcas de garantía, como la carne de porcino, con una alimentación basada en cereales, leguminosas y algarrobo, y la *tomàtiga de ramellet*, tomate muy apreciado en Mallorca por su sabor característico, su elevada conservación y el jugo que desprende para la elaboración tradicional de *pa amb oli* (13).

PERFIL NUTRICIONAL DE CONSUMO ALIMENTARIO EN LAS ISLAS BALEARES

El perfil de consumo de alimentos de las Islas Baleares se distancia de la gastronomía tradicional y difiere de la media nacional, como puede verse en la tabla I. Este difiere de los datos que presenta la media nacional.

El consumo de cereales está por debajo de la media española, dato que puede deberse, principalmente, a que las Islas Baleares presentan el menor consumo de pan blanco (52,1 g/persona/día) (14). Sin embargo, actualmente el consumo relativo de bollería y pastelería está entre los más altos (16).

En cuanto al consumo de huevos, no se alcanzan las recomendaciones para la población española, de 3 raciones a la semana (18 g/persona/día). Respecto al consumo de legumbres, también se encuentra lejos de la recomendación para la población española (3-4 raciones/semana) (14).

Tabla I. Consumo de los distintos grupos de alimentos en las Islas Baleares comparado con la media nacional (g/persona/día) (14,15)

Grupo de alimentos	Islas Baleares	Área Noroeste*	Media nacional
Cereales y derivados	173	151,7	181
Leche y derivados	295	242,8	297
Huevos	18	27,2	24,1
Azúcares y dulces	23,4	17,0	25,2
Aceites y grasas	33,6	24,9	32,6
Verduras y hortalizas	231	198,1	257
Legumbres	8,9	12,7	11,1
Frutas	235	138,1	271
Carnes y productos cárnicos	126	147,5	137
Pescados y mariscos	51,6	51,6	77,2
Bebidas alcohólicas	93,2	77,4	77,2
Bebidas no alcohólicas	466	891,1	305

*Área geográfica de Nielsen donde se encuadran las Islas Baleares y que incluye, además, Cataluña (sin contar con el Área Metropolitana de Barcelona) y las provincias de Huesca y Zaragoza.

Dada la situación geográfica del archipiélago, sorprende que el consumo de pescados y mariscos se sitúe entre los más bajos de la población española (14,16). Del mismo modo que, a pesar de contar con un aceite con DOP (8), el consumo de aceite de oliva se encuentra entre los más bajos (16).

Por otra parte, se observa un consumo excesivo de bebidas no alcohólicas, entre las que se incluyen los zumos de frutas y néctares, refrescos endulzados con azúcar, refrescos no endulzados, bebidas deportivas y energéticas, aguas, café y té (14-16). Y el otro dato preocupante que puede extraerse del perfil de consumo de alimentos de las Baleares es la ingesta de alcohol, el mayor del país, sin haber tenido en cuenta los datos del turismo (14-16).

El consumo de alimentos observado hace que la ingesta energética se encuentre por debajo de la media nacional, con un aporte proteico adecuado, aunque de menor calidad, un exceso lipídico (especialmente grasa saturada proveniente del aceite de girasol y semillas) (17) y un bajo aporte de hidratos de carbono (16).

Respecto al ejercicio físico, el 57,2% de la población manifiesta realizar algún tipo de ejercicio en su tiempo libre, porcentaje que disminuye con la edad (18). Según estadísticas sanitarias, en el año 2014 Baleares tenía un 27% de población inactiva (una de las comunidades autónomas con menor porcentaje de inactividad) (19).

SITUACIÓN NUTRICIONAL Y SANITARIA

La modificación en los estilos de vida sociales y laborales repercute en los hábitos de alimentación y en el ejercicio físico de la población balear, lo que afecta a la salud. Este hecho se traduce en un aumento de las cifras a nivel mundial de sobrepeso y obesidad (20). Uno de cada cinco alumnos de las Islas

Baleares presenta sobrepeso (19%), y la prevalencia de obesidad actualmente es del 9% (19). Estos datos encajan con el excesivo consumo relativo de productos de bollería y pastelería y, sobre todo, con el de bebidas no alcohólicas (14-16).

Es importante mencionar que, actualmente, el sobrepeso y la obesidad representan una amenaza para la salud comunitaria, relacionada con la aparición y el agravamiento de enfermedades cardiovasculares, dislipemias, hipertensión arterial, diabetes *melitus*, algunos cánceres, enfermedades psicosociales, etc. (20).

A pesar de estos datos, según la información y estadísticas sanitarias de 2017 del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Baleares fue una de las tres comunidades autónomas con menor mortalidad, cuya tasa ajustada por edad fue del 12%, inferior a la media de España (19).

FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL MODELO ALIMENTARIO TRADICIONAL DE LAS ISLAS BALEARES

El modelo gastronómico tradicional de las Islas Baleares, por su diversidad de productos, se encuentra dentro del marco de la dieta mediterránea. Su encuadre geográfico facilita el consumo de frutas, verduras y hortalizas de temporada, así como de frutos secos, entre los que destaca la almendra de Mallorca (12).

Sin embargo, la modificación de los hábitos a lo largo del tiempo ha reducido drásticamente el consumo de legumbres y de productos del mar y ha dado paso a un incremento en el consumo de productos procesados y con altos contenidos de azúcar.

El reto actual de la gastronomía balear es saber apostar por una cocina centrada en las materias primas de calidad y asegurar un perfil nutricional saludable, así como el sabor de los alimentos (21).

CONCLUSIONES

El modelo gastronómico tradicional de las Islas Baleares presenta una riqueza nutricional que se acompaña de productos de calidad reconocida. Se encuentra dentro del marco de la dieta mediterránea. A pesar de ello, el consumo actual de alimentos está muy alejado de ese modelo. El perfil nutricional y sanitario actual es preocupante, con una clara tendencia a un perfil obesogénico. El reto que afronta la gastronomía balear en el presente es saber aunar la tradición de sus platos con el saber actual para conseguir una evolución en beneficio de la nutrición y de la salud.

BIBLIOGRAFÍA

- UNESCO World Heritage Centre. UNESCO World Heritage Centre - Decision - 35 COM 8B.34. Disponible en: whc.unesco.org/en/decisions/4305
- Instituto Nacional de Estadística. INEbase. Encuesta Nacional de Salud. Determinantes de la salud. Características físicas. Índice de masa corporal población adulta según sexo y comunidad autónoma. 2017. Disponible en: www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/10/&file=01004.px
- Salvator L. Die Balearen; geschildert in Wort und Bild. Würzburg und Leipzig: L. Woerl; 1897.
- Abrinas Vidal C. Cocina selecta mallorquina. Campos, Mallorca: Impr. Roig; 1964.
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Raza porcina negra mallorquina. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; 2018. Disponible en: www.mapa.gob.es/es/ganaderia/temas/zootecnia/razas-ganaderas/razas/catalogo/peligro-extincion/porcino/negra-mallorquina/default.aspx
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. IGP españolas de Bebidas Espirituosas registradas por la Comisión [Internet]. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; 2017. Disponible en: www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-agroalimentaria/listadoigpbee_tcm30-426474.pdf
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Listado DOPs-IGPs de vinos registrados por la Comisión. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; 2018. Disponible en: www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-agroalimentaria/listadodops-igpsporcaa_tcm30-78937.pdf
- Comisión de las Comunidades Europeas. Reglamento (CE) n.º 1437/2004 de la Comisión, de 11 de agosto de 2004, por el que se completa el anexo del Reglamento (CE) no 2400/96 relativo a la inscripción de determinadas denominaciones en el Registro de Denominaciones de Origen Protegidas y de Indicaciones Geográficas Protegidas (Valençay, Scottish Farmed Salmon, Ternera de Extremadura y Aceite de Mallorca o Aceite mallorquin u Oli de Mallorca u Oli mallorquí). DOUE. Sec. 265; 2004. pp. 3-4.
- Comisión Europea. Reglamento de Ejecución (UE) n.º 204/2014 de la Comisión, de 20 de febrero de 2014, por el que se inscribe una denominación en el Registro de Denominaciones de Origen Protegidas y de Indicaciones Geográficas Protegidas [Aceituna de Mallorca / Aceituna Mallorquina / Oliva de Mallorca / Oliva Mallorquina (DOP)]. DOUE. Sec. 65; 2014. pp. 8-9.
- Comisión de las Comunidades Europeas. Reglamento (CE) n.º 1107/96 de la Comisión, de 12 de junio de 1996, relativo al registro de las indicaciones geográficas y de las denominaciones de origen con arreglo al procedimiento establecido en el artículo 17 del Reglamento (CEE) núm. 2081/92 del Consejo. DOCE. Sec. 148; 1996. pp. 1-10.
- Comisión de las Comunidades Europeas. Reglamento (CE) n.º 297/2004 de la Comisión, de 19 de febrero de 2004, que completa el anexo del Reglamento (CE) n.º 2400/96 relativo a la inscripción de determinadas denominaciones en el Registro de Denominaciones de Origen Protegidas y de Indicaciones Geográficas Protegidas (Ensamada de Mallorca o Ensamada mallorquina). DOUE. Sec. 50; 2004. p. 18.
- Consejería de Agricultura, Medio Ambiente y Territorio de les Illes Balears. Orden del Consejero de Agricultura, Medio Ambiente y Territorio de 3 de julio de 2014, por la que se aprueba el pliego de condiciones de la Indicación Geográfica Protegida "Almendra de Mallorca" / "Almendra mallorquina" / "Ametlla de Mallorca" / "Ametlla Mallorquina" y se regula su Consejo Regulador. BOIB. Sec. 101; 2014. pp. 35045-65.
- Conselleria Medi Ambient, Agricultura i Pesca. Marcas de garantía. Illes Balears Qualitat. 2018. Disponible en: www.illesbalearsqualitat.es/iqa-front/denominacio/llistat/348;jsessionid=250CA18D1144F8163AB0A-F9451F50569
- Fundación Española de la Nutrición. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario. Madrid: FEN; 2012. Disponible en: www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/Valoracion%20Nutricional%202012_tcm30-104396.pdf
- 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).
- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Informe del Consumo Alimentario en España 2017. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; 2018. Disponible en: www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/informeannualdeconsumoalimentario2017_tcm30-456186.pdf
- Diagnòstic de Salut de les Illes Balears.
- Alimentació saludable i vida activa [Internet]. 2018 [consultado 8 de noviembre de 2018]. Disponible en: <http://e-alcac.caib.es/es/guia.html>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Indicadores de salud 2017: Evolución de los indicadores del estado de salud en España y su magnitud en el contexto de la Unión Europea. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2017.
- Govern de les Illes Balears. Prevalença de l'obesitat infantil i juvenil a les Illes Balears (EPOIB). 2004-2005 [Internet]. Palma: Govern de les Illes Balears; 2007. Disponible en: http://e-alcac.caib.es/documents/EPOIB_hamburguesa.pdf
- Bernabeu-Mestre J, Galiana Sánchez ME, Trescastro López EM. La gastronomía ante los retos epidemiológico-nutricionales del siglo XXI. *Rev Esp Nutr Hum Diet* 2017;21(3):209-12.