



# Nutrición Hospitalaria



## Nutrición y gastronomía en Extremadura *Nutrition and gastronomy in Extremadura*

Juan Fermín Jaraíz Arias<sup>1,2</sup> y Aquilino García Perea<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Colegio Oficial de Farmacéuticos. Cáceres. Comité Científico y Junta de la <sup>2</sup>Vocalía Nacional de Alimentación. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Madrid

### Resumen

**Objetivos:** revisar los conocimientos sobre la situación nutricional de la población extremeña y sobre la gastronomía propia de la región de Extremadura como elementos necesarios para el bienestar y la salud de la población.

**Métodos:** búsqueda bibliográfica relacionada con el tema.

**Resultados:** en Extremadura se diferencian cinco grandes espacios naturales que han dado forma a su gastronomía. De cada uno se han extraído las mejores materias primas para elaborar manjares exquisitos.

En las guías gastronómicas publicadas en España se priman en exceso las técnicas de vanguardia y cierta experimentación gastronómica frente a la cocina tradicional, que abunda en Extremadura con materias primas de calidad.

En Extremadura están impulsándose los alimentos de calidad con las certificaciones DOP y IGP, los más valorados por los consumidores, impulsando el turismo gastronómico por toda la comunidad.

Además, Extremadura es de las comunidades autónomas con menor consumo y gasto per cápita en alimentación, con un 14,7% inferior a la media nacional. En comparación con la media nacional, los consumidores de Extremadura cuentan con un gasto superior en leche (7,2%), frutos secos (5,49%), cervezas (2,3%) y un gasto menor en vino (44,5%), agua mineral (25%), hortalizas frescas (23,7%), frutas frescas (-23,7%) y aceite (23,4%).

**Conclusiones:** no se disponen de muchos estudios que valoren la situación nutricional de la población en Extremadura. El último ha sido promovido por la Vocalía Nacional del CGCOF a nivel de toda España para adultos que realizan actividad física. Debe mejorarse la educación nutricional de la población para 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.  
Extremadura.  
Factores sociodemográficos.  
Estilo de vida.

### Abstract

**Objectives:** to review the knowledge about the nutritional situation of the population of Extremadura and about the gastronomy of the Extremadura region as necessary elements for the welfare and health of the population. Methods: Bibliographic search in relation to the subject.

**Methods:** literature search in relation to this topic.

**Results:** in Extremadura there are five great natural spaces that have shaped their gastronomy, extracting from each one of them the best raw materials to elaborate exquisite delicacies.

In the Gastronomic Guides published in Spain, avant-garde techniques and certain gastronomic experimentation are over-rewarded compared to the traditional cuisine that abounds in Extremadura with quality raw materials.

In Extremadura quality foods are being promoted with PDO and PGI certifications, being the most valued by consumers, fueled gastronomic tourism by the entire community.

Extremadura is also the autonomous communities with lower consumption and per capita spending on food with 14.7% lower than the national average. And compared to the national average, consumers in Extremadura have a higher expenditure on milk (7.2%), nuts (5.49%), beers (2.3%) and a lower expenditure on wine (44.5%), mineral water (25%), fresh vegetables (23.7%), fresh fruits (23.7%) and oil (23.4%).

**Conclusions:** there are not many studies that assess the nutritional situation of the population in Extremadura. The last has been promoted by the National Vocabulary of the CGCOF throughout Spain for adults who perform 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.  
Extremadura.  
Sociodemographic factors. Lifestyle.

Jaraíz Arias JF, García Perea A. Nutrición y gastronomía en Extremadura. Nutr Hosp 2019;36 (N.º Extra 1):102-104

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02704>

#### Correspondencia:

Juan Fermín Jaraíz Arias. Colegio Oficial de Farmacéuticos. Cáceres  
e-mail: [farmacijaraiz@yahoo.es](mailto:farmacijaraiz@yahoo.es)

## INTRODUCCIÓN

Extremadura es una comunidad autónoma situada en la zona suroeste de la Península Ibérica. Está compuesta por las provincias de Cáceres y Badajoz. Limita al norte con Castilla y León (y de allí las influencias castellanas de la provincia de Cáceres) y al sur, con Andalucía (que ha influenciado en la cultura culinaria y en las costumbres de la provincia de Badajoz).

Podemos diferenciar cinco grandes espacios naturales que han dado forma a su gastronomía, extrayendo de cada uno de ellos las mejores materias primas para elaborar manjares exquisitos y simplemente deleitarnos con ellos:

- La alta Extremadura: paisaje accidentado y boscoso.
- El valle del Tajo: propicio para pastos, olivares, bosques y alcornocales, que definirían otro tipo de cocina.
- La zona central, entre el Tajo y el Guadiana: un paraje de castaños, alcornocales y encinas.
- El fértil valle del Guadiana: Tierra de Barros y la comarca de La Serena.
- La región meridional, que linda con Huelva, Sevilla y Córdoba.

La gastronomía tradicional extremeña es sencilla en su elaboración, pero basada en la extraordinaria calidad de sus materias primas. Es fácilmente reconocible una gastronomía extremeña diferenciada por la calidad de sus materias primas, con sus productos DOP reconocidos a nivel mundial.

## EVOLUCIÓN DEL MODELO ALIMENTARIO

El modelo alimentario de Extremadura ha evolucionado especialmente en el último siglo vinculado a distintas circunstancias, como la despoblación y el envejecimiento de la población.

A lo largo del siglo xx Extremadura ha ido aumentando su población a un ritmo muy inferior que el conjunto de España, por lo que su peso relativo ha ido descendiendo continuamente. No obstante, las capitales, Cáceres, Badajoz y Mérida, han ganado población, mientras que el resto de las provincias han perdido población y, además, no se ha fijado población en los territorios, lo que ha creado más despoblamiento en las zonas rurales.

El modelo alimentario extremeño se encuentra en continua evolución, adaptándose a los cambios que están llevándose a cabo en la sociedad extremeña con la industrialización de los alimentos (3), las modas, los medios de comunicación...

## CONSUMO

Según los datos de consumo de alimentos per cápita en España del Magrama (4), Extremadura es de las comunidades autónomas con menor consumo y gasto per cápita en alimentación, con un 14,7% inferior a la media nacional, y en comparación con la media nacional, los consumidores de Extremadura cuentan con un gasto superior en leche (7,2%), frutos secos (5,49 %) y cervezas (2,3%), y un gasto menor en vino (44,5%), agua mineral (25%), hortalizas frescas (23,7%), frutas frescas (23,7%) y aceite (23,4%).

En el consumo por grupos de alimentos en Extremadura, hay un aumento del consumo en derivados lácteos, frutas, hortalizas trans-

formadas, pasta, agua envasada, vinos con DOP, bebidas espirituosa y platos preparados; un consumo estable de bollería, pastelería, galletas, cereales, cervezas y zumos y un descenso en el consumo de aceite, leche, carne, pescado, pan, frutas y hortalizas frescas, patatas, legumbres, cafés e infusiones, aceitunas, huevos, arroz, azúcar, sal, bebidas refrescantes, vinos sin DOP y vinos espumosos.

## SITUACIÓN NUTRICIONAL Y SANITARIA DE LA POBLACIÓN EXTREMEÑA

No han podido encontrarse estudios más actualizados ni realizados específicamente en Extremadura.

El estudio más reciente al que se ha tenido acceso es PLE-NUFAR6 (6), elaborado a nivel estatal por la Vocalía Nacional de Alimentación del CGCOF referido a la población que practica ejercicio físico.

La situación nutricional de los extremeños en este estudio (6) guarda consonancia con los datos mencionados de consumo del Magrama (3). La puntuación media de la calidad de la dieta de los extremeños que practican ejercicio físico es de  $39,8 \pm 3,4$  puntos, y un 61,4% de los extremeños realiza una dieta moderadamente adecuada o adecuada y solo un 24,9% una dieta inadecuada.

## CALIDAD ALIMENTARIA

Alimentos de Extremadura ([www.alimentosextremadura.com](http://www.alimentosextremadura.com)) es una marca promocional que ha diseñado la Junta para identificar a los productos alimentarios regionales. Es un sello de identidad para cualquier producto producido, transformado y envasado en Extremadura y, por último, un elemento común de producción. Pretende poner en valor las producciones alimentarias regionales y fomentar su conocimiento entre los consumidores, aumentando su percepción y elevando su consideración, de manera que se fomente el consumo.

Organics, productos ecológicos de Extremadura, es un sello de identidad creado por la Junta de Extremadura para los productos del sector agroalimentario ecológico de las empresas extremeñas. Los productos ecológicos presentan un gran número de ventajas, que podemos englobar en dos: cuidado de nuestra salud y del medioambiente.

Es fácilmente reconocible una gastronomía extremeña diferenciada por la calidad de sus materias primas, con sus productos DOP reconocidos con premios a nivel mundial: DOP Jamón Dehesa de Extremadura, DOP Queso de Ibores, DOP Queso de La Serena, DOP Torta del Casar, DOP Aceite de Monterrubio, DOP Aceite Gata-Hurdes, DOP Pimentón de la Vera, DOP Cerezas de Jerte, DOP Miel Villuercas Ibores y DOP Vinos Ribera del Guadiana. Y las IGP de sus carnes, como IGP Ternera de Extremadura y IGP Cordero de Extremadura.

## GASTRONOMÍA

Comer en Extremadura es fundirte con un paisaje infinito de contrastes: sierras y llanos, reservas de agua e inmensas dehesas

te ofrecen viandas de sabor natural, con DOP, a la altura de los paladares más exigentes. De aquí, el auténtico jamón ibérico o la torta, entre una inagotable variedad de quesos y otros tesoros gastronómicos como el pimentón de La Vera, diferente y único en el mundo. De aquí, productos de la huerta y abundante fruta jugosa, arroz, tomate y espárragos en interminables vegas de regadío. Sierras de manto blanco y rojos mosaicos de cerezas del Jerte o tapices de jaras, encinas y brezos, cuyo polen multicolor brinda la exquisita miel de Las Hurdes o Villuercas-Ibores.

Francisco Martínez Montillo, jefe de cocina de los reyes Felipe II, III y IV, en el libro *El arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería*, de 1611, señala como excelentes las trufas extremeñas (criadillas de tierra) y detalla "la tortilla cartuja", que no es otra que la popular tortilla francesa, recogida de los recetarios de los monjes jerónimos del monasterio de Guadalupe.

En Extremadura podemos diferenciar dos tipos de cocina tradicional:

- Una cocina palaciega, dependiente de los paseos y las estancias de los monarcas españoles, con un carácter, si no lujoso, sí muy rico, y en ella encontraremos: platos de caza (jabalí, venado, perdiz...) y los dulces de las órdenes religiosas que han atendido a esos palacios a lo largo de la historia.
- Una cocina popular pastoril practicada por los pastores y campesinos a partir de materias primas excelentes, cocina sencilla, de carácter rural y con características duras, sabrosas y potentes de los pastores, según las diferentes épocas del año. Muchos platos tradicionales surgen de la necesidad de aprovechar al máximo los recursos que ofrecía la naturaleza en cada momento.

Entre sus platos tradicionales podemos encontrar:

- *Primeros platos*. Sopas (de tomate, de ajo, de antruejo...), gazpacho de pastor, migas extremeñas, gazpacho extremeño, *engazpachado* de peces, moje de pimientos, huevos a la extremeña, huevos con chorizo boferos, zorongollo, setas en caldereta, prueba de cerdo ibérico, repápalos...
- *Segundos platos*. Caldereta de cordero, chanfaina extremeña, bacalao a la cacereña, bacalao en escabeche, tenca en escabeche a la cacereña, jabalí hurdano, jabalí a la caldereta, cocido extremeño, codornices al estilo de Trujillo, callos a la extremeña, caldereta de cabrito, conejo extremeño, etc.
- *Postres*. Flores extremeñas, perrunillas, mantecados extremeños, rosquillas, tirabuzones, pestiños, tenquillas, tégula mécula, huesillos o gachas.

Y tendríamos productos afamados que por su calidad, sabor y elaboración con técnicas tradicionales los hacen inconfundibles de las zonas en las que se producen: morcilla de Guadalupe, bombón de higo, aguardiente de cereza...

## CONCLUSIONES

Es muy difícil elegir en Extremadura cuál sería el mejor plato gastronómico y el mejor producto de la tierra por la gran variedad y calidad de sus productos Alimentos de Extremadura.

En las guías gastronómicas publicadas en España se prima en exceso las técnicas de vanguardia y cierta experimentación gastronómica frente a la cocina tradicional que abunda en Extremadura con materias primas de calidad.

El consumo de alimentos per cápita en Extremadura es de los más bajos de España, y la ingesta energética de los extremeños está por debajo de la media.

Se confirma que el incremento del sedentarismo de la población extremeña, 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 la obesidad.

Extremadura es, una vez más, una de las regiones abandonadas y de la cual no se disponen de estudios para valorar la situación nutricional y su evolución en la población en las diferentes etapas de la vida.

En Extremadura hay una gastronomía a la que podemos valorar con una nota alta, ya que encontramos una incomparable riqueza gastronómica debido a la calidad de sus productos, además de contar con bellísimos espacios verdes, reservas de aguas y un patrimonio cultural sorprendente y variado que contribuye a la preservación del medioambiente.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Instituto de Estadística de Extremadura (IEEX). Disponible en: <https://ciudadano.gobex.es/web/ieex/consejo-superior-de-estadistica>
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. Distribución y consumo de Mercasa.
4. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Informe del consumo de alimentación en España. 2017. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente: Madrid; 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. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. PLENUFAR 6. Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico en la actividad física. Disponible en: <https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Paginas/Plenufar-6.aspx>
7. INE. Determinantes de Salud 2011; 2012.
8. Alimentos de Extremadura. Disponible en: [www.alimentosextremadura.com](http://www.alimentosextremadura.com)
9. Junta de Extremadura. Expo Milano 2015. Extremadura. Pabellón de España. Dossier de prensa; 2015. Disponible en: [www.juntaex.es/filescomunicacion/uploaded\\_files/2015/ECONOMIA/07\\_JULIO/Dossier\\_ESP\\_Extremadura\\_Expo\\_Milan.pdf](http://www.juntaex.es/filescomunicacion/uploaded_files/2015/ECONOMIA/07_JULIO/Dossier_ESP_Extremadura_Expo_Milan.pdf)
10. Turismo de Extremadura. Disponible en: <http://www.turismoextremadura.com/viajar/turismo/es/ven-a-extremadura/Los-quesos-en-Extremadura/>
11. Valle del Jerte. Disponible en: [www.vallecereza.com](http://www.vallecereza.com)
12. Gata-Hurdes. Disponible en: <http://gata-hurdes.es>
13. Turismo de Extremadura. Disponible en: [www.turismoextremadura.com](http://www.turismoextremadura.com)
14. Dehesa de Extremadura. Disponible en: [www.dehesa-extremadura.com](http://www.dehesa-extremadura.com)
15. Pimentón de la Vera. Disponible en: [www.pimentonvera-origen.com](http://www.pimentonvera-origen.com)
16. Queso de los Ibores. Disponible en: [www.quesoibores.org](http://www.quesoibores.org)
17. Queso de La Serena. Disponible en: [www.quesoserena.com](http://www.quesoserena.com)
18. Ribera del Guadiana. Denominación de Origen. Disponible en: <http://riberadelguadiana.eu>
19. Corderex. Cordero de Extremadura. Disponible en: <http://corderex.com>
20. Ternera de Extremadura. Disponible en: [www.terneradeextremadura.org](http://www.terneradeextremadura.org)