



# Nutrición Hospitalaria



## Aspectos gastronómicos, alimenticios y nutricionales de Andalucía oriental *Gastronomic, food and nutritional aspects of oriental Andalusia*

Emilio Martínez de Victoria Muñoz<sup>1</sup>, Fernando Rueda García<sup>2</sup>, Rafael Moreno Rojas<sup>3</sup> y Ángel Gil Hernández<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Fisiología. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Mataix. Universidad de Granada. Granada. <sup>2</sup>Comisión Andaluza de Etnología y Antropología. <sup>3</sup>Departamento de Bromatología y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Córdoba. Cátedra de Gastronomía de Andalucía. Córdoba. <sup>4</sup>Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Mataix. Universidad de Granada. Granada. Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT). Armilla, Granada

### Resumen

Andalucía oriental se denomina Alta Andalucía por la elevada orografía de las cordilleras Béticas con las cumbres peninsulares más altas. Surge con la segmentación de España en provincias, e incluye Almería, Granada, Jaén y Málaga. Solo hay que detenerse en el fondo de nuestras ollas para encontrarnos el sincretismo de las tres grandes religiones monoteístas (árabe, judía y cristiana) que mezcló las fiestas de una con las comidas de otra y permitió la universalización de sus gastronomías; un sincretismo que ha llegado hasta hoy y hace difícil conocer el origen de una u otra receta.

La cocina busca hoy la fusión entre el sabor y los ingredientes de la cocina tradicional con el saber y la técnica de la cocina moderna. La diversidad geográfica y climática de Andalucía oriental es proporcional a su despensa, y esta es la que surte su recetario. La población de Andalucía oriental se aparta del patrón mediterráneo y se acerca a la dieta global de los países desarrollados de Occidente. Esta tendencia a disminuir el consumo de alimentos propios de patrón mediterráneo parece mantenerse, aunque se observa una disminución en la caída de alguno de ellos. Además, el consumo elevado de grupos como el de carnes y derivados, bollería, dulces y azúcar tiende a moderarse. El patrón actual es compatible —como pone de manifiesto el estudio ANIBES— con unas ingestas elevadas de grasa saturada y total y de azúcares y una baja ingesta de fibra en un porcentaje importante de la población en España y, por tanto, en Andalucía.

#### Palabras clave:

Gastronomía.  
Nutrición. Hábitos alimentarios.  
Andalucía. Dieta mediterránea.

### Abstract

Eastern Andalusia, is also named Highland Andalusia, because the elevated orography of the Betics mountain range, with the highest Iberian Peninsula summits. This region arose with the division of the Spanish territory by provinces and currently includes Almeria, Granada, Jaen. You should only stop and look into the bottom of our cooking pots to find the syncretism of the three monotheistic religions, Christianity, Jewish and Muslim, which mixed parties of each one with meals of the others, thus allowing the globalization of their gastronomies that remained until nowadays and makes difficult to find the actual origin of a particular meal recipe.

Modern cooking tries to find the fusion between tastes and ingredients of traditional cooking with current knowledge and technology. The geographic and climate diversities in Eastern Andalusia are proportional to its pantry, which in turn is the source of its meal recipes. The population of Eastern Andalusia is moving away of the Mediterranean pattern and getting closer to the developed Western countries diet. This trend to decrease the consumption of proprietary Mediterranean foods seems to be maintained in the last years although some of them start to recover. In addition, some food groups e.g. meat and meat derivatives, pastries and sweets, with actual elevated consumption, tend to be moderated. The current food pattern for the whole Spanish population, as well as for Eastern Andalusia, is compatible with high intakes of saturated fat, and total and free sugars, and low intakes of fiber in a high percentage of the Spanish population as reported by the ANIBES study.

#### Key words:

Gastronomy.  
Nutrition. Food habits. Andalusia.  
Mediterranean diet.

Martínez de Victoria Muñoz E, Rueda García F, Moreno Rojas R, Gil Hernández Á. Aspectos gastronómicos, alimenticios y nutricionales de Andalucía oriental. *Nutr Hosp* 2019;36(N.º Extra 1):115-120

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02725>

#### Correspondencia:

Emilio Martínez de Victoria Muñoz. Departamento de Fisiología. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos José Mataix. Universidad de Granada. Parque Tecnológico de la Salud. Avda. del Conocimiento, s/n. 18100 Granada  
e-mail: [emiliom@ugr.es](mailto:emiliom@ugr.es)

## MARCO GEOGRÁFICO, HISTÓRICO Y DEMOGRÁFICO

Andalucía, la comunidad autónoma más meridional de España, se subdivide en Andalucía occidental y Andalucía oriental. Esta última, el objeto de nuestro análisis, cuenta con 42 102 km<sup>2</sup> y 3 894 000 habitantes. Se denomina Alta Andalucía por la elevada orografía de las cordilleras Béticas con las cumbres peninsulares más altas (3478 m). Su hidrografía es de cuencas cortas, frecuentemente estacionales, escaso caudal y torrenteras; de clima mediterráneo, con veranos secos y cálidos, lluvias de octubre a mayo, e inviernos templados en la costa y tendentes a fríos en el interior. Cabe destacar la Costa Tropical y la franja subdesértica de Almería.

Esta subdivisión no obedece a circunstancias geográficas, culturales o económicas. Surge en 1833 con la segmentación de España en provincias. De los Reinos de Granada y Jaén aparece Andalucía oriental con Almería, Granada, Jaén y Málaga, reafirmada en 1834 con las audiencias territoriales al depender estas provincias de la antigua Real Chancillería de Granada. Recientemente quiere separarse a Málaga (1), con lo que se confirma que es una subdivisión mantenida para una mayor comodidad de los servicios (2).

Los pobladores autóctonos –bastetanos y oretanos– sufrirán desde el primer milenio a. C. las culturas que llegarán impulsadas por el comercio, las migraciones o las conquistas, como la fenicia o la griega. Los romanos llamarán *Baetica* a ambas Andalucías, una historia común que continuará con los visigodos y los musulmanes. Tras el descubrimiento de América, la franja mediterránea pierde importancia estratégica frente a la atlántica, que se sumirá en un dilatado letargo del que despertará con la creación de la autonomía de Andalucía (el 4 de diciembre de 1977).

## EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL MODELO ALIMENTARIO

La cocina popular es fruto de la sabiduría de lo humilde, de lo cercano, del sentido común, y tan variada como su paisaje, creador de su paisanaje y su gastronomía, marcada por las estaciones, las normas religiosas y el fondo de los peroles aliñados de hambre e imaginación de los que se asentaron en esa primera globalización del mundo conocido: el Mediterráneo.

Conocer lo que se ha comido en un territorio es otra forma de aprender la historia que nos cuenta quiénes fuimos por lo que comimos y la forma de cocinarlo. Y esta historia sí es verdad, pues el estómago nunca se atuvo a ideologías (3). Solo hay que detenerse en el fondo de nuestras ollas para encontrarnos con los posos de esas culturas y el sincretismo de las tres grandes religiones monoteístas en un estado de convivencia, que mezcló las fiestas de una con las comidas de otra y permitió la universalización de sus gastronomías (4); un sincretismo que ha llegado hasta hoy y hace difícil conocer el origen de una u otra receta. Cada pueblo transmitió algún alimento, condimento o técnica al recetario. Así, tropezamos con el comino y el azafrán prerroma-

no; la pimienta o la mezcla dulce/salada romana; los frutos en conserva, condimentos y mezclas de especias andalusíes; los guisos de carnes y legumbres o la dulcería sefardí; los lácteos y el trigo amasado, redondeado o estirado otomano, más nuestros encurtidos, sofritos y fritos (5).

El poso andalusí es, posiblemente, el de mayor importancia por su aporte de verduras. El reciclado de carnes en empanadas, albóndigas, salchichas, isfiriyas (hamburguesa) o pinchitos, multitud de frutas o la cañadú. La repostería de miel, harina y frutos secos es de tradición árabe y judía (turrónes, mazapanes, alfajores, mantecados...), como las frutas de sartén (buñuelos, roscos, churros...). Nuestros pucheros nacen de la adafina sefardí del *shabat*, antecedente del cocido y de multitud de ollas nacionales.

Con la Reconquista, el cerdo regresa de su exilio forzoso con la fiesta de la matanza, un regocijo por la abundancia y de reconocimiento de cristiandad; pero con las expulsiones de judíos y moriscos, los repobladores llegaron con sus calderos castellanos, que se fusionaron con nuestros fritos y enriquecieron el recetario.

Afortunadamente, los libros sagrados estaban escritos al descubrirse América y no se anatematizaron los tomates, los pimientos, el maíz, las patatas..., que serán adoptados y adaptados a su cocina por la población, sumida en constantes hambrunas con las crisis que inician el reinado de Felipe III (1598-1621).

La Revolución Industrial proporcionó una mejora de los alimentos, aunque no suministró cambios en los pucheros populares. Además, la independencia de las colonias, que culminan en el desastre del 98, hundirá la nación en una época de desolación rematada en el enclaustramiento de la Guerra Civil por el aislamiento internacional y la autarquía: la época del hambre y la vuelta a los fogones de la subsistencia, con una profunda diferenciación alimentaria entre segmentos socioeconómicos.

Hasta mediados del pasado siglo se siguieron las pautas de la dieta mediterránea, más por necesidad que por convencimiento: escasa carne –dado su coste–, mucho ejercicio debido a las condiciones laborales, cocina de mercado y de rigurosa temporada, proximidad de los productos y plena tetralogía mediterránea (vid, olivo, trigo y legumbres). Con el desarrollismo de los sesenta, se rechaza todo lo ligado a la autarquía, incluido su recetario, y se adapta lo foráneo como sinónimo de calidad, desairando lo propio (6).

Es en esta etapa final cuando ha habido una mayor evolución en el modelo dietético, que ha homogeneizado la sociedad en el recetario, en los hábitos de compra y en el consumo entre zonas urbanas y rurales. La cocina ha dejado de ser de necesidad, de reciclaje, de temporada y de condicionantes religiosos para globalizarse. Recientemente ha empezado una tendencia que busca los productos y las recetas locales con una llamada a la identidad.

## GEOGRAFÍA, CLIMA Y DESPENSA

La diversidad geográfica y climática de Andalucía oriental es proporcional a su despensa, y esta es la que surte su recetario. Tres provincias (Almería, Granada y Málaga) disfrutaban de 462 km de litoral mediterráneo que abastece del marisco y del pescado

que se hace arte en la fritura y arqueología en el asado ancestral –los espetos–, o de pescados de poco valor (rata, araña, pintarroja, alacha...) que cuecen en las cazuelas acompañados de alcachofas, habas con su vaina, chícharos o una patata *casqueá*.

La benignidad climática de su litoral (isoterma de 14 °C), especialmente el granadino y el malagueño, permite la plantación subtropical (única en Europa) de aguacate, mango, chirimoya o níspero, y en menor cuantía del lichi, la papaya o el kumquat. El extremo oriental desértico se ha convertido en despensa europea con el “mar de plástico” de sus invernaderos. Andalucía oriental mantiene la mayor superficie mundial de invernaderos (35 000 hectáreas), el 90% en Campo de Dalías (Almería), donde se producen más de 40 especies de hortalizas.

En el interior alternan vegas ubérrimas con zonas de sierra y monte; estas últimas, idóneas para la ganadería, la caza y la recolección. Pero, sobre todo, es tierra de olivares, la extensión señera andaluza (más del 30% de su superficie agraria), de la que el 59% (901 000 hectáreas) corresponde a Andalucía oriental, especialmente Jaén, con el 37,4% del total andaluz. Le siguen Granada, Málaga y, escasamente, Almería. Picual (59,6%) y hojiblanca (17,8%) son las principales de las más de 15 variedades (7). La aceituna aloreña (Málaga) es la única aceituna de mesa española con DOP.

Las dos principales vegas, fruto del surco intrabético, la de Granada y Antequera, son olivareras, con franjas de secano, cereales y regadío de herbáceos: trigo, cebada, avena, leguminosas y, primordialmente, patata (Antequera es primera productora nacional), donde cabe resaltar un crecimiento de la agricultura ecológica.

La importante ganadería en tierras tradicionalmente comunales pasó, con las desamortizaciones del siglo XIX, a manos privadas, con lo que sufrió un gran descalabro del que está resurgiendo últimamente. En Andalucía oriental predomina el ganado caprino, con el 67% del total de Andalucía, el porcino (58%) y el ovino (47%), y, muy atrás, el bovino (20,3%). En la cabaña de cabra, la mayor de España, destacan la raza malagueña (95%) y la murciano granadina, con una importante producción de quesos. La cabaña ovina pastorea raza merina (serranía de Ronda), montesina (norte de Granada y sur de Jaén) y segureña (parte de Almería, Granada y norte de Jaén). La bovina, amén de la dedicada a la fiesta, cría las razas berrenda, pajuna y murciana levantina en dehesas de Sierra Morena, de la Serranía de Ronda y, en menor cantidad, de la subbética jiennense y el norte de Granada. La milenaria vid se cultiva para vinificar, pasificar o para uva de mesa. En Andalucía oriental destacan las DO de Málaga y Sierras de Málaga. Aunque con menor producción, sobresalen la DOP de Vinos de Granada y la IGP de Almería, encabezando el viñedo ecológico andaluz. Mención aparte merece la DOP de pasas de Málaga, primer cultivo de Europa catalogado como Patrimonio Agrícola Mundial (2018).

## IDENTIDAD GASTRONÓMICA TRADICIONAL MÁS REPRESENTATIVA

La cocina busca hoy la fusión entre el sabor y los ingredientes de la cocina tradicional con el saber y la técnica de la cocina moderna. Este es un sucinto repaso del recetario tradicional.

## ALMERÍA

Además de su pescado y su marisco de gran calidad, en los barrios pescadores las cazuelas recogen las sobras del día anterior, los fideos con pescado frito o los fideos con *rayaos* (gamba roja) –hoy impensable dado su coste–, la *marraná* de pulpo, el pimentón con chirla o raya y el remojón de sardinas.

De la caza menor, la *fritá* de Suffl con conejo del Alto Almanzora y, en toda la provincia, el guiso de gurullos con garbanzos y perdiz o conejo, según el lance. De la cocina de recolección, el arroz con chapas (caracoles de la sierra de Gádor), conejo o liebre, que también aparecen con setas en la masa *rallá* de Los Vélez.

De su cabaña, el guisillo de costillar de cordero con un toque de canela de claras reminiscencias. La matanza en Laujar deja las pajarillas, un guiso con las asaduras del cerdo y su *majaíllo*. De su huerta, la zaramandoña o la ensalada de bacalao, la *fritá* de calabaza, el gazpacho de pepino, el *guisao* de hinojos con judías blancas y habas tiernas, la olla de michirones (habas secas) con chorizo, el potaje de trigo y el de vigilia.

De su repostería, el *cuajao* de almendras alpujarreño con batata, o los pebetes, frutas de sartén con masa envuelta en pámpanos de parra y frita.

## GRANADA

En la comarca de Alhama, la olla jameña de casquería del guarro o el remojón de naranja y bacalao del Valle de Lecrín. En la Alpujarra, cocina contundente del cerdo; el jamón de Trevélez y los embutidos son aperitivos usuales e ingredientes de muchos de sus platos, además de las migas camperas, la olla de cardos y la de figüelos, el choto a lo cortijero, las gachas pimentonas de Pampaneira, el potaje de castañas de Capileira o el estofado de conejo de Busquistar, y la repostería de frutos de sartén (buñuelos, peñascos o soplillos), así como el pan de higo y el ajalú, dulces de tiros largos, de trovos y de repique de campanas.

En Guadix y El Marquesado caben destacar sus hormigos de patatas y habas verdes con carne de caza o lomo en manteca, la olla de *segaores*, el ajo de aserradores, el pimentón de patatas, las gachas tortas, la gurupina con patatas y bacalao, la olla de San Antón o las manitas en ajopollo. De la comarca de Loja, además del tesoro del caviar de Riofrío, sus truchas, los espárragos verdes de Huétor Tájar, los roscos de Loja y los piononos de Santa Fe.

En los montes occidentales, buena cocina de recolección de collejas, setas, espárragos, cardos o frutas silvestres (maoletas o acerolas) y los guisos de sesos al *mojeteo*, las pencas en miguilla y la repostería del cuajado de almendras de Montefrío y su delicioso queso de cabra. La costa goza de las mismas ventajas de las provincias colindantes, donde hay que subrayar la tradición de las *espichás* (boquerones secos), además del pulpo a la salobreñera o seco, la salamandroña de sardinas y las afamadas quisquillas de Motril y su huerta tropical. La capital se surte de las materias primas de las comarcas circundantes, pero tiene un plato singular: la tortilla al Sacromonte.

## JAÉN

Al ser puente entre Andalucía y Castilla posee influencia de ambas, con el aceite como protagonista. De su sierra sur, las hojaldrinas de Alcaudete, el relleno de carnaval, las patatas al caldillo orégano o la sobrehúsa de habas verdes, además del pollo a la secretaria, el ciervo en adobo o la perdiz en escabeche de Andújar (La Campiña).

De la comarca de La Loma, Baeza con su ajilimojili, el bacalao a la baezana, el cocido mareado, los virolos de hojalde y los papajotes, dulces de sartén. De Úbeda, el potaje de habas con berenjenas, el morrococo con los garbanzos del cocido y la morcilla de caldera.

Los espárragos trigueros en vinagrillo o con cabetes (habas tiernas) de Castellar, el moje de habichuelas de Beas de Segura; de Sierra Mágina, las sopas cachorreñas de Pegalajar y el arroz de bercho con verduras o pitillos, sin olvidar los gachurrenos o tortillitas de harina y patata de Quesada.

Patrimonio de toda la provincia son el ajo harina, el ajo de la mano, los andrajos con bacalao, caza o granja, la sopa de boladillos con sus tortitas, la singular gachamiga y, de repostería, los panetes, los ochíos y los gusanillos o pestiños.

## MÁLAGA

La comarca de Antequera es famosa por sus porras, el ajoblanco de habas, el gazpacho de flojas, el guisillo de San José o el guiso de pies. De su caza, las perdices en caldo gazpacho o en caldillo; y de su repostería, el bienmesabe, mantecados o el tostón molinero.

En La Axarquía interior se guisa el choto al ajillo, al horno de leña o en salsa de almendras, semilla esta de su afamado ajoblanco; el bacalao, en el *ajocolorao*, la ensalada malagueña o en tortillitas con miel de caña del último ingenio de Europa (Frigiliana), y caben destacar como especial sus pasas moscatel de técnica ancestral, similares a los higos secados al sol.

En toda la costa el *pescaito* es una joya gastronómica (boquerones, salmoneitos, juerrelitos, bacaladillas, cazón en adobo...), con la *ensalada* de pimientos asaos o en unos espetos de sardina o de otro pescado. También aparece en las cazuelas de arroz o fideos con cualquier verdura, si hubo copo, un trozo de bacalao o una latilla de almejas.

El Guadalhorce es tierra de huertas, de cuchara: sopas de tomate, trigueros, las cachorreñas o puchas de agua y otras, tan densas de pan que se comen con tenedor: las sopas perotas, *aplastá* o de caldo *poncima*; el pipeo, el galipuche o el *empedraillo* son cucharas que hay que probar.

La caza en la serranía brinda el venado en caldereta, en salsa o con setas; el conejo con tomate, setas o caracoles. Su importante industria chacinera hace cocina: asaduras de matanza, hígado con tomate o almendras, las coles de matanza, el salmorejo de carne o la lengua estofada. Asimismo, hay que mencionar el jamón ibérico de castañas, fruto que aparece en el potaje de castañas y habichuelas, la caldereta, las mermeladas, las confituras y los postres ancestrales, sin olvidar las yemas del Tajo (8).

## CONSUMO DE ALIMENTOS Y ESTRUCTURA DE LA DIETA

Se han analizado los datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (Magrama) para Andalucía en conjunto para los últimos 10 años (2008-2017) y, con especial detalle, el quinquenio 2013-2017. Debemos mencionar que los datos obtenidos de esta fuente no proceden de encuestas de consumo de alimentos individuales, sino del consumo de los hogares andaluces (9).

De acuerdo con las guías alimentarias para la población española 2016 de la SENC (10), vamos a seguir en este análisis la pirámide de la alimentación saludable que recoge estas recomendaciones. Se observa la siguiente evolución temporal del consumo de los distintos grupos de alimentos:

El consumo de cereales y derivados sigue patrones diferentes dependiendo de los subgrupos considerados. Así, hay un descenso sistemático e imparable del consumo de pan (34%), aunque es menor el descenso en los panes comerciales. Por el contrario, el consumo de pastas alimenticias se incrementa en la última década (16%) y el arroz sufre oscilaciones, con un aumento neto de su consumo discreto (4%).

Las verduras y las hortalizas, incluyendo las patatas, sufren un descenso especialmente patente en los últimos 5 años (11%). El mismo comportamiento presentan las frutas con descensos de similar magnitud. No debemos olvidar, sin embargo, que en estos datos no se incluye el consumo procedente de producción local y el autoconsumo de cultivo propio.

Los lácteos, especialmente la leche líquida, tienen un consumo escaso en nuestra población, y la tendencia en los últimos años es negativa, al igual que en el conjunto nacional. Como detalles a señalar, están el ligero incremento en el consumo de leche de cabra y de postres lácteos, estos últimos de forma marcada. Las leches fermentadas, yogures y quesos mantienen su consumo. La tendencia marca un aumento en el consumo de los quesos menos curados y los *light*.

Las legumbres se consumen cada vez menos y de forma más marcada que en España. Esto es especialmente cierto para las legumbres secas, si exceptuamos las lentejas.

Las carnes y derivados tienen comportamientos variables, dependiendo de la especie considerada. Mientras desciende el consumo de carne de cerdo de capa blanca, la carne de cerdo ibérico no modifica su consumo, incluso lo aumenta, aunque de forma ligera. Se observan, asimismo, aumentos en el consumo de carne de vacuno y pollo. Los embutidos y jamones mantienen su consumo en los últimos diez años.

En relación al consumo de pescado, la tendencia es al descenso en conjunto, aunque este menor consumo afecta menos al bacalao y a las especies de piscifactoría (lubina, salmón y rodaballo). Los frutos secos mantienen su consumo.

Dentro del grupo de alimentos de consumo ocasional podemos destacar un descenso de la bollería y de la pastelería tradicional, y se mantiene el consumo de productos industriales. Se observa un aumento del consumo de dulces de Navidad (mantecados y polvorones). Aumenta el consumo de productos que incluyen

el cacao y se reduce ligeramente el de azúcar, aunque crece el de edulcorantes.

Si nos fijamos en los datos del Magrama de 2017 (es decir, en la situación actual) (9), la estructura de la dieta en Andalucía y, en consecuencia, en Andalucía oriental, se caracterizaría por un bajo consumo de cereales y derivados (2,1 frente a 4-6 raciones/día recomendadas), especialmente de pan, verduras y hortalizas (1,2 frente a 2-3 raciones/día), fruta (1,4 frente a 3-4 raciones/día), legumbres (0,6 frente a 2-4 raciones/semana), lácteos, especialmente los fermentados (1,1 frente a 2-3 raciones/día) y frutos secos. El consumo de pescado alcanza las recomendaciones recogidas en las guías (entre 2 y 4 raciones/semana).

En cambio, para la población andaluza se observa un alto consumo de carne y derivados que alcanza las 6 raciones/semana frente a las 2 recomendadas, la bollería y pastelería, los cacao y chocolates y el azúcar.

Los resultados sobre el consumo de grasa de adición muestran valores por debajo de los recomendados (2 frente a 3-4 raciones) de aceite de oliva.

A la vista de los resultados del Magrama del consumo de alimentos en los hogares de Andalucía, resulta evidente que la estructura actual del menú andaluz se aparta de los patrones mediterráneos, si exceptuamos el de pescado. Es un menú en el que predomina la carne, los productos refinados ricos en azúcar y harinas refinadas y escasean los alimentos de origen vegetal (verduras, frutas, legumbres y frutos secos).

Si analizamos los datos del estudio ANIBES realizado en 2013 (11) procedentes, en este caso, de encuestas individuales de frecuencias de consumo, nos encontramos un panorama similar, con déficits de consumo en verduras, hortalizas y frutas, cereales, legumbres, aceite de oliva y lácteos y, en este caso, también de pescado, a diferencia de lo encontrado en los datos del Magrama, y un exceso de consumo de carnes y productos de bollería y azucarados, incluida el azúcar como tal.

En la actualidad, la impresión global de la estructura alimentaria de Andalucía es la de un abandono del patrón mediterráneo y la adopción de hábitos occidentales globalizados. Y este abandono se hace más patente en la última década, ya que si analizamos el informe de la valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario realizada por la FEN (12) para los años 2007-2008, encontramos que hay mayor consumo de verduras, frutas, cereales, lácteos y pescados y menor de carnes y derivados que en 2017.

El estudio de la valoración del estado nutricional de la comunidad autónoma de Andalucía publicado en el año 2000 (13) ponía de manifiesto que hace 20 años la estructura de la dieta en la población de Andalucía oriental tenía similitudes con la que hemos descrito para los últimos 10 años por el Magrama o la recogida por el estudio ANIBES en los últimos 5 años (Tabla I). Debemos tener en cuenta que los datos del año 2000 y los obtenidos en el estudio ANIBES provienen de encuestas de consumo individuales, mientras que los recogidos por el MAGRAMA en 2008 y 2017 son del consumo de alimentos en los hogares.

Como se muestra en la tabla I, los consumos de cereales, verduras y hortalizas, legumbres, leche y derivados y pescado

**Tabla I. Consumo de alimentos en Andalucía**

Grupos de alimentos	Consumo (g/persona al día)			
	2000*	2008†	2013‡	2017§
Cereales y derivados	166	179	143	110
Verduras y hortalizas (más patatas)	200	241	154	230
Frutas	185	229	130	233
Legumbres	32	10	14	7
Leche y derivados	319	274	224	221
Carnes y derivados	216	113	130	118
Pescado	67	72	60	58
Huevos	□	22	24	□
Aceite y grasas	32	31	23	31
Azúcar, miel y bollería	48	23	19	49
Precocinados	6	□	73	38
Salsas	□	□	14	8

\*Estado nutricional de la población de la comunidad autónoma de Andalucía (2000) (13). Datos de consumo de alimentos procedentes de encuestas individuales.

†FEN. Estudio ANIBES (11). Datos de consumo de alimentos procedentes de encuestas individuales.

‡MAPA. 2017 (9). Datos de consumo de alimentos procedentes de hogares.

§FEN. Valoración nutricional de la dieta española (2007-2008) (12). Datos de consumo de alimentos procedentes de hogares.

□ Sin datos.

siguen la misma tendencia –disminución– con el tiempo, tanto en estudios que miden el consumo en hogares (cesta de la compra) o el consumo individual. Las frutas no cambian en los datos de hogares y disminuyen en los individuales. Igual ocurre con las carnes y aceite y grasas. En el consumo de huevos no se observan diferencias en el tiempo en ninguno de los dos tipos de encuestas de consumo. Un caso particular es el consumo de azúcar y dulces, con tendencias opuestas en individuos (disminución del consumo) y hogares (aumento del consumo).

Es de destacar el importante aumento del consumo de alimentos precocinados entre 2000 y 2013. con datos individuales en ambos casos.

Por otro lado, las encuestas realizadas con datos de consumo en el hogar muestran consumos mayores de verduras y hortalizas, mientras el de carnes y legumbres sigue un patrón inverso, más en individuales que en el hogar. Para los demás grupos de alimentos los valores en ambos estudios (hogar e individual) son similares.

## ASPECTOS NUTRICIONALES DE LA ALIMENTACIÓN EN ANDALUCÍA ORIENTAL

Como ya se ha descrito acerca de la estructura de la dieta en Andalucía y, más en concreto, en las provincias orientales, la población se aparta del patrón mediterráneo y se acerca a la dieta global



de los países desarrollados de Occidente. Esta tendencia a disminuir el consumo de alimentos propios de patrón mediterráneo parece mantenerse, aunque se observa una disminución en la caída de alguno de ellos. Además, el de grupos como carnes y derivados y bollería, dulces y azúcar, con consumos elevados, tiende a moderarse.

El patrón actual es compatible, como pone de manifiesto el estudio ANIBES, con ingestas elevadas de grasa saturada y total y azúcares y baja ingesta de fibra en un porcentaje importante de la población en España y, por tanto, en Andalucía.

## ANÁLISIS DAFO DE LA ALIMENTACIÓN Y DE LA GASTRONOMÍA

### DEBILIDADES

- Los casi nulos conocimientos de cocina de la población, y en especial de los jóvenes.
- La escasa presencia de los mercados locales con alimentos de cercanía y de temporada.
- El escaso tiempo disponible para comprar, cocinar y comer con la actual jornada laboral y académica.

### AMENAZAS

- La fuerte presión mediática de la industria alimentaria con alimentos procesados listos para comer.
- La alta palatabilidad de los productos de comida rápida.
- La pérdida de información sobre la cocina tradicional de la zona a través de la transmisión oral y de los recetarios locales.

### FORTALEZAS

- La mayor divulgación de la cocina tradicional por los cocineros con presencia mediática.
- La reaparición de los cultivos locales y huertos urbanos de autoconsumo para la recuperación de especies autóctonas locales.
- La creciente conciencia social acerca de la sostenibilidad del planeta y su relación con la producción y el consumo de alimentos.

### OPORTUNIDADES

- Recuperar por parte de las instituciones públicas y privadas el legado culinario y gastronómico de la zona.

- Primar la producción local de alimentos tradicionales y recuperar alimentos en riesgo de desaparición, añadiéndole valor nutricional, gastronómico y de salud.
- Promover cambios en la jornada laboral y en la académica que permitan disponer de un mayor tiempo para cocinar y comer.
- Establecer en las escuelas y en el tejido social programas educativos dirigidos a mejorar los conocimientos de alimentación en los aspectos sensoriales, culinarios y de salud mediante la colaboración de cocineros, nutricionistas y educadores.

## CONCLUSIÓN

Como conclusión, la recuperación de la cocina tradicional y de la educación alimentaria de la población tendrá una repercusión positiva sobre la salud de la población, ya que permitirá rescatar patrones alimentarios nutricionalmente adecuados, compatibles con nuestra cultura mediterránea y sostenibles medioambientalmente.

## BIBLIOGRAFÍA

1. López Ontiveros A. Unidad y variedad de Andalucía. Barcelona: Ariel; 2003. p. 821.
2. Moreno Navarro I. La identidad cultural de Andalucía. Aproximaciones, mixtificaciones, negociaciones y evidencias. Sevilla: Centro de Estudios Andaluces; 2008. p. 133
3. Rueda García F. La cocina popular de Málaga. Málaga: CEDMA; 2005.
4. Bolens L. La cocina andaluza, un arte de vivir. Siglos XI-XIII. Madrid: Arguval; 1991.
5. González Turmo I, Mataix Verdú J. Alimentación y Dieta Mediterránea. Sevilla: IEAMED, Junta de Andalucía; 2008.
6. Rueda García F. La cocina popular de Málaga. Málaga: CEDMA; 2005.
7. Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural. Plan Director del Olivar Andaluz. Sevilla: Junta de Andalucía; 2015.
8. Zapata A, Moreno J, Martínez J, et al. La cocina tradicional andaluza. IEAMED, Junta de Andalucía. En edición.
9. MAGRAMA. Informe del consumo de Alimentación en España 2017. Madrid: MAGRAMA; 2018. Base de datos de consumo en hogares [consultado octubre de 2018]. Disponible en: [www.Magrama.gob.es/app/consumo-en-hogares/consulta.asp](http://www.Magrama.gob.es/app/consumo-en-hogares/consulta.asp)
10. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Aranceta Bartrina J, Arija Val V, Maíz Aldalur E, Martínez de Victoria Muñoz E, Ortega Anta RM, Pérez-Rodrigo C, Quiles Izquierdo J, et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp 2016;33(Supl. 8):1-48.
11. Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, et al. The ANIBES Study on Energy Balance in Spain: Design, Protocol and Methodology. Nutrients 2015;7:970-98.
12. Del Pozo S, García V, Cuadrado C, et al. Valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario. FEN; 2012.
13. Junta de Andalucía. Valoración del estado nutricional de la comunidad autónoma de Andalucía. Consejería de Salud; 2000.