www.eleconomista.es
Fecha: 16/2/2025 F. Publicación: 16/2/2025
URL: https://www.eleconomista.es/retail-consumo/noticias/13223278/02/25/la-dieta-mediterranea-continua-desplomandose-en-espana.h
Valor: 4978,8 V. Únicos: 11772737

La dieta mediterránea continúa desplomándose en España

- El consumo de los principales productos de la dieta mediterránea ha caído en general a doble dígito desde inicios de siglo en España, un ...

Productos de la dieta mediterránea

Retail - Consumo

https://www.eleconomista.es/retail-consumo/noticias/13223278/02/25/la-dieta-mediterranea-continua-desplom...
EFE Domingo, 16 febrero 2025

El consumo de los principales productos de la dieta mediterránea ha caído en general a doble dígito desde inicios de siglo en España, un cambio de hábitos que aumenta el riesgo de obesidad y de sus enfermedades asociadas.

Como recoge la **nueva Estrategia Nacional de Alimentación** , la dieta mediterránea (con predominio de frutas, hortalizas, legumbres, cereales, aceite de oliva que aportan equilibrio y variedad) es un **patrón alimentario beneficioso para la** salud y un modelo de sostenibilidad reconocido por la Unesco como patrimonio cultural inmaterial de la Humanidad.

La presidenta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Rosaura Leis, ha destacado a Efeagro que España "tiene la fortuna de estar bañado por el océano atlántico y el mar mediterráneo, con dos patrones alimentarios tradicionales que han demostrado ser **saludables para el individuo y sostenibles para el medioambiente".**

Estos estilos de vida han hecho, entre otros factores, **que la población sea más longeva y tenga mayor calidad de vida** , si bien en los últimos años se está perdiendo adherencia a dichos patrones, especialmente en niños y adolescentes, ha apuntado Leis, también catedrática de Pediatría de la Universidad de Santiago de Compostela.

Caídas de consumo

www.eleconomista.es
Fecha: 16/2/2025 F. Publicación: 16/2/2025
URL: https://www.eleconomista.es/retail-consumo/noticias/13223278/02/25/la-dieta-mediterranea-continua-desplomandose-en-espana.h
Valor: 4978,8 V. Únicos: 11772737

Según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación incluidos en la Estrategia, **el consumo per cápita en el hogar ha descendido en los principales productos** de la dieta mediterránea entre 2000 y 2023, a excepción de las carnes blancas, donde ha subido el 12,8%.

Las **mayores bajadas** corresponden al pan fresco (-29,6%), el vino (-27,6%), el pescado y el marisco (-26,6%), los cereales (-20,2%) y el aceite de oliva (-20%).

Les siguen las **caídas del 19,1% en legumbres** , 17% en carnes rojas, 14,3% en frutas frescas, 11,5% en hortalizas frescas y 8,6% en arroz.

El aceite de oliva igue siendo el principal en los hogares, que muestran fidelidad incluso en momentos de subidas de precios, mientras que el consumo de vino está virando hacia los "premium" en ocasiones especiales.

Entre los cereales, las preocupaciones por la salud y la **tendencia hacia dietas bajas en carbohidratos** han reducido el consumo de harinas blancas, en contraste con la mayor popularidad de los cereales integrales, algo que se observa igualmente en el pan.

Según el documento de la Estrategia, el auge de carbohidratos alternativos también ha influido en el **menor consumo de arroz** , aunque ha crecido el interés por los productos integrales y ecológicos.

Pese a los descensos, **las legumbres han mantenido su presencia en la alimentación en los últimos años** ; ha crecido la preferencia por las frutas exóticas y ecológicas, y las hortalizas congeladas y de conveniencia; y en los pescados han perdido terreno los frescos frente a congelados y platos preparados.

Las preocupaciones ambientales y de salud han influido tanto en el **menor consumo de carnes rojas** (vacuno, cerdo, cordero) como en el incremento de las blancas (pollo, pavo, conejo).

Tendencias actuales y futuras

En general, la presidenta de la FEN ha relacionado ese menor consumo de alimentos característicos de las dietas atlántica y mediterránea con la **pérdida de adherencia a esos patrones alimentarios.**

A su juicio, intervienen factores como la conveniencia, el menor tiempo dedicado a la cocina, el coste de los productos y las **nuevas modas alimentarias transmitidas por las redes.**

Además, los alimentos frescos, de temporada y mínimamente procesados han sido sustituidos por otros procesados, ricos en grasa saturada y trans, con azúcares añadidos, que suponen un **"importante riesgo nutricional y metabólico para la población"** , según Leis.

Frente a las **malas dietas** , relacionadas con la obesidad y sus patologías asociadas -principales causas de morbilidad y mortalidad en el mundo-, la experta ha llamado a promover patrones saludables sostenibles entre los más jóvenes y desde las familias, la escuela, la comunidad, la industria y las autoridades.

Ha instado a hacer asequibles los alimentos tradicionales a la población, **incluidos los más vulnerables** ; dar una adecuada información y formación nutricional; y promocionar una tradición

gastronómica y cultural que debe mantenerse.