



# Nutrición Hospitalaria



## Gastronomía y nutrición en Cataluña *Gastronomy and nutrition in Catalonia*

Victoria Arija<sup>1-3</sup>, Carmen Pérez<sup>4</sup>, Lluís Serra-Majem<sup>5,6</sup> y Javier Aranceta<sup>4,7</sup>

<sup>1</sup>Facultat de Medicina i Ciències de la Salut. Grup de Investigació en Nutrició i Salut Mental (NUTRISAM). Universitat Rovira i Virgili. Reus, Tarragona. <sup>2</sup>Institut de Investigació Sanitària Pere Virgili (IISPV). Universitat Rovira i Virgili. Reus, Tarragona. <sup>3</sup>Unitat de Suport a la Recerca de Tarragona-Reus. Institut d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP) Jordi Gol. Barcelona. <sup>4</sup>Facultad de Medicina y Enfermería. Universidad del País Vasco (UPV/EHU). San Sebastián. <sup>5</sup>Research Institute of Biomedical and Health Sciences. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria. <sup>6</sup>Consortio CIBER. M.P. Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBn). Instituto de Salud Carlos III (ISCIII). Madrid. <sup>7</sup>Departamento de Ciencias de la Alimentación y Fisiología. Universidad de Navarra. España

### Resumen

**Objetivos:** la cultura y los hábitos alimentarios de un territorio configuran su gastronomía y determinan el estado nutricional y de salud de su población. Nos planteamos el objetivo de revisar la alimentación, la cultura, la gastronomía y el estado nutricional y de salud de la población catalana.

**Métodos:** búsqueda de documentación y bibliográfica.

**Resultados:** el origen de la gastronomía catalana se remonta a la época clásica. Desde la época griega y romana, cuando se incorpora a nuestra cocina el aceite de oliva y el vino, hasta la actualidad, múltiples civilizaciones han influido en ella, con la influencia árabe y el descubrimiento de América como momentos fundamentales en el incremento de la riqueza y de la variedad gastronómica española. A nivel catalán, las características geográficas, culturales y sociales de Cataluña, con un marcado sello mediterráneo, fueron incorporándose y creando la cocina y la gastronomía catalanas, que actualmente tiene reconocimiento y prestigio internacionales.

El consumo alimentario de la población catalana fue estudiado desde 1983. En la actualidad, presenta un consumo de alimentos y una ingesta de energía y nutrientes similares a la media nacional, al igual que ocurre con la prevalencia de morbilidad y estilos de vida.

**Conclusión:** para que la unión de gastronomía y consumo alimentario favorezca también la salud de la población, debemos favorecer los platos más saludables y fáciles de preparar de su gastronomía y potenciar modificaciones que mejoren los platos técnicamente más complejos y/o pocos saludables.

#### Palabras clave:

Hábitos alimentarios.  
Gastronomía. Estado nutricional. Cataluña.

### Abstract

**Objectives:** the culture and the eating habits of a territory give shape its gastronomy and determine the nutritional and health status of its population. We set the goal of reviewing food, culture, gastronomy and the nutritional and health status of the Catalan population.

**Methods:** bibliographic and documentation search.

**Results:** the origin of Catalan gastronomy dates back to the classical era. From Greek and Roman times, when olive oil and wine were incorporated into our cuisine, until today, multiple civilizations have influenced it, being the Arab contribution and the discovery of America fundamental events in the increase of Spanish wealth and its gastronomic variety. At Catalan level, the geographical, cultural and social characteristics of Catalonia, with a marked Mediterranean influence, were incorporated and creating Catalan cuisine and gastronomy, which currently have international recognition and prestige.

The food consumption of the Catalan population has been studied since 1983. Nowadays, it shows a food consumption and an energy and nutrients intake similar to the national average, similarly to the prevalence of morbidity and lifestyles.

**Conclusion:** in order to that the union of gastronomy and food consumption favors also the health of population, we must encourage the recovery of the healthiest and easiest to prepare dishes from their gastronomy and boost modifications that improve technically the more complex and/or less healthy dishes.

#### Key words:

Eating habits.  
Gastronomy.  
Nutritional status.  
Catalonia.

Arija V, Pérez C, Serra-Majem LL, Aranceta J. Gastronomía y nutrición en Cataluña. Nutr Hosp 2019;36(N.º Extra 1):78-85

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02699>

#### Correspondencia:

Victoria Arija Val. Facultat de Medicina i Ciències de la Salut. Universitat Rovira i Virgili. C/ Sant Llorenç, 21. 43201 Reus, Tarragona  
e-mail: [victoria.arija@urv.cat](mailto:victoria.arija@urv.cat)

## INTRODUCCIÓN

---

“La cocina es el paisaje puesto en la cazuela”. Josep Pla.

La alimentación es un fenómeno multidimensional que engloba una función biológica esencial asociada a la salud y a la prevención de enfermedades, junto a otras muchas dimensiones, también fundamentales en el bienestar de las personas y de la comunidad, relacionadas con aspectos psicosociales, culturales y simbólicos que tiene el acto de alimentarse. Este carácter multidimensional y complejo de la alimentación es por el que se desarrollan distintas formas de expresar el conocimiento y que configuran las especificidades gastronómicas de cada territorio (1,2).

En este sentido, en la gastronomía catalana puede percibirse la influencia de su situación geográfica, su clima, sus gentes, cultura, etc., así como de su historia. Efectivamente, ha sido fundamental la huella que han ido dejando o transmitiendo las tradiciones culinarias de los pueblos con los que Cataluña ha convivido de manera directa o indirecta, junto a la sabiduría de haber plasmado la experiencia acumulada de siglos en la creación de platos con identidad propia y calidad que le otorga su reconocimiento a nivel internacional.

## INFLUENCIAS DEL MODELO DE CONSUMO ALIMENTARIO EN CATALUÑA

---

En la Edad Antigua, con la colonización de la península Ibérica por parte de pueblos mediterráneos, como el griego y el romano, ya se implantaron en nuestro territorio tres elementos fundamentales de la dieta mediterránea que permanecen en la actualidad: el aceite de oliva, el trigo y el vino, gracias a que transmitieron las técnicas agrícolas para el cultivo de estos productos.

En la posterior época medieval, la llegada de los árabes a la península impregnó nuestra cultura con los hábitos y costumbres musulmanas, marcando una importante influencia en la península Ibérica. Se incorporaron nuevas técnicas agrícolas que favorecieron muchos cultivos, como el del arroz o la plantación de verduras y hortalizas en los huertos. Con ello, la producción de alimentos se incrementó, y su consumo se extendió a la mayor parte de una población que antes no tenía acceso. Además del arroz y de las verduras (berenjenas o espinacas), la cocina andalusí aportó importantes alimentos, como el azúcar de caña, la pasta alimentaria, las frutas cítricas, la sandía y las almendras. La contribución de esta cultura fue tan importante que, al final de este periodo, la cocina peninsular contaba con una gran variedad de alimentos, enriquecida en parte por la incorporación de algunos hábitos culinarios de otras culturas vecinas, como la francesa o la italiana, y, en parte, por la incorporación de alimentos producidos en el propio territorio, como es el caso de la ganadería, la caza y, principalmente, de los productos del mar.

De esta época medieval data el *Llibre de totes maneres de potatges de menjar*, más conocido como *El Llibre de Sent Soví*, de 1324 (3), un libro anónimo redactado en catalán/valenciano y considerado uno de los manuscritos más antiguos de Europa, del que se disponen 2 copias originales, una breve, que se cree

que es la más antigua, depositada en la Biblioteca General de Valencia. y la otra en la Biblioteca Universitaria de Barcelona. Este libro describe los ingredientes y preparaciones de unos 200 platos, de los cuales algunos requerían pocos productos, con preparaciones complicadas y exquisitas, que solo cocinaban las familias de alto nivel social (capón, gallo, cabrito, cordero, conejo, perdices...), por lo que se interpreta que estaba dirigido a la sociedad pudiente y refinada de la época. Sin embargo, otras muchas de sus recetas han llegado hasta nuestros días y siguen preparándose de manera muy similar a las descritas en el recetario.

A partir del descubrimiento de América, fueron incorporándose a la cocina española alimentos importados del lejano continente, como el cacao, el tomate, la patata y algunas legumbres, como las judías, el pimiento rojo o el pimentón. La producción y el consumo de estos alimentos tuvo una importante repercusión en la mejora nutricional de la población española y en la ampliación de su cocina, con la producción de nuevos platos que han llegado a formar parte de la gastronomía actual. Las judías con butifarra (*mongetes amb botifarra*), la escalivada o el pan con tomate son ejemplos presentes en la gastronomía catalana.

A finales del siglo XIX y principios del XX se inicia una tendencia de recuperación del prestigio de la cocina española por muchos cocineros y escritores que en el siglo anterior parecía haber decaído por un injustificado seguidismo de la cocina francesa por parte, entre otros, de Mariano Pardo de Figueroa, José Castro y Serrano, Emilia Pardo Bazán, Ignasi Doménech, Gregorio Marañón, Álvaro Cunqueiro, Néstor Luján o Josep Pla. No obstante, este fenómeno fue truncado por la Guerra Civil (4).

En la década de los ochenta se despierta una preocupación social y sanitaria sobre la importancia de conocer los hábitos alimentarios de la población y los factores de riesgo nutricionales que favorecen la aparición de enfermedades, así como la identificación de la alimentación saludable.

En este contexto, se identifica la dieta mediterránea como una de las más saludables del planeta (5) y recibe el reconocimiento de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2013, en una denominación conjunta de España, Grecia, Italia y Marruecos (6). Desde el punto de vista culinario, Manuel Vázquez Moltalbán señala la impronta que el mar Mediterráneo ejerce en la gastronomía catalana (7) y en la de la Comunidad Valenciana y las Islas Baleares, por un marco geoproductivo bastante común, por los sustratos histórico-culturales compartidos, que hacen que el consumo de pescado sea habitual en su alimentación (8).

## LA GASTRONOMÍA CATALANA ACTUAL

---

La gastronomía catalana es una cocina reconocida actualmente a nivel nacional e internacional. Ha sido descrita en importantes publicaciones, entre las que podemos resaltar la amplia colección de cinco volúmenes con el título de *El costumari català (Las costumbres catalanas)*, de Joan Amades, publicada en 1950. Esta es una obra etnográfica de referencia de las tradiciones y las costumbres seculares de las tierras de lengua catalana (9). La información cultural se explica siguiendo el calendario anual,

haciendo hincapié en las fiestas y acontecimientos populares, en el que se describe también los hábitos culinarios de cada festividad:

“En diciembre, para Navidad, el plato típico de la comida es la *escudella i carn d'olla* (cocido catalán). Antiguamente se hacía con cuatro carnes: de cerdo, de ternera, de gallina y de cordero. También era tradición navideña comer gallo, costumbre adoptada por la nobleza de la época medieval. De esta manera se configuró un amplio recetario de aves (capón, pato, pollo). Al día siguiente de Navidad se celebra la festividad de San Esteban, con los canelones como plato estrella indiscutible. Los canelones, que fueron introducidos por los cocineros italianos de la burguesía barcelonesa a finales del siglo XIX, son un ejemplo claro de la cocina de reaprovechamiento, porque la tradición dice que hay que hacerlos con la carne del asado que ha sobrado de la comida de Navidad. Para los postres no faltaban las *neules* (barquillos) y los turrónes procedentes del país valenciano, ambos de origen medieval” (9).

Otros escritores insignes también han contribuido de forma importante a transcribir esta gastronomía. Josep Pla enumera los productos característicos de cada estación del año y las recetas tradicionales de la cocina de raíz popular (10), aunque sus reflexiones trascienden al arte de cocinar y se adentran más en los paisajes, las costumbres y los rituales sociales de la gastronomía. Néstor Luján, distinguido miembro de la Academia Internacional de Gastronomía, fundó en 1989, junto a Rafael Ansón, la Academia Catalana de Gastronomía. Autor de varios libros, entre los que se encuentra el *Diccionario de gastronomía catalana*, en el que describe de forma amena y jovial ciertas controversias de la cocina, a la vez que incluye recetas (11).

En la actualidad, la gastronomía catalana es un movimiento vivo plasmado en múltiples actividades socioculturales y turísticas. El Calendario Gastronómico recoge más de 300 actividades y muestras gastronómicas que se realizan en el territorio catalán ([www.gastronomia.catalunya.com](http://www.gastronomia.catalunya.com)). Los Colectivos de Cocina de Cataluña basan su propuesta gastronómica en una cocina del territorio, de proximidad y calidad ([www.gastronomia.catalunya.com](http://www.gastronomia.catalunya.com)). La Gastroteca es un portal de promoción y apoyo a la comercialización de productos agroalimentarios locales ([www.gastroteca.cat](http://www.gastroteca.cat)). La entidad *Artesania Catalunya* vela para que se mantenga vivo el patrimonio cultural catalán y sea cada día más conocido mediante la creación de actividades, talleres y publicaciones ([www.artesania-catalunya.com](http://www.artesania-catalunya.com)). La organización Slow Food promueve el placer vinculado al vino y a los alimentos y vela por la cocina de calidad, por la diversidad de recetas y sabores, por el respeto al ritmo de las estaciones y por el cuidado del medioambiente ([www.slowfood.es](http://www.slowfood.es)). El Institut Català de la Cuina ([www.cuinacatalana.eu/es/](http://www.cuinacatalana.eu/es/)) vela por el mantenimiento y el cuidado del patrimonio gastronómico catalán, poniendo a disposición del público una recopilación de recetas tradicionales y creando la marca Cuina Catalana. El Institut Català de la Vinya i el Vi (INCAVI) trabaja para difundir y promover la cultura de los vinos de calidad elaborados en Cataluña ([incavi.gencat.cat/ca/](http://incavi.gencat.cat/ca/)).

A nivel institucional, la alimentación es uno de los ámbitos de actuación del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació. En su web ofrece contenidos sobre la diversidad temática de interés en alimentación, como la cocina y la gastro-

nomía, el etiquetaje de los alimentos, los productos de proximidad o la lucha contra el fraude alimentario, entre otros (12).

Entre sus preparaciones, platos y productos más específicos, que detallamos a continuación, observamos que destaca la utilización de productos de cercanía, en los que la grasa añadida es el aceite de oliva, componente de sus salsas, con presencia importante de verduras y frutos secos, y las preparaciones de segundos platos en los que se mezclan alimentos procedentes del mar y de la montaña.

## LAS SALSAS

Uno de los principales soportes de la cocina catalana son sus salsas, como el nombrado sofrito, a base de tomate, cebolla y otras verduras, cocinado con aceite de oliva a fuego lento. También puede resaltarse el romesco, a base también de tomate, pimientos rojos secos (o ñoras), ajo asado, almendras, avellanas y aceite de oliva. Esta salsa tiene ciertas variaciones que acompañan a muchos platos catalanes, como caracoles de mar o de tierra. El alioli (*all-i-oli*), a base de ajo y aceite de oliva, emparentada con la mahonesa procedente de Menorca, o la picada, con almendras y piñones.

Otra peculiaridad de la cocina catalana es el pan con tomate (*pa amb tomàquet*), cuando el tomate maduro se unta en el pan y se riega con aceite de oliva. Se consume de forma habitual, acompañado de embutido, tortillas, etc. También es muy frecuente poner tomate y aceite a los bocadillos. Esta preparación se cree que empezó a realizarse para aprovechar el pan duro, en la época en la que solo se hacía pan una vez a la semana.

## ENTRANTES O ACOMPAÑAMIENTO DE PLATOS

La ensalada catalana es una ensalada común a la que se incorpora huevo duro y embutidos, algunos cocidos (butifarra blanca o negra, entre otras) y otros secados (el *fuet*, la *secallona*, el *xollís*), siempre cortados en láminas finas.

El *xató* o ensalada de escarola, con tiras de bacalao y salsa específica, similar a la de romesco.

El *empedrat* es una ensalada de tomates, judías blancas y aceite de oliva.

La *esqueixada* es una ensalada de bacalao desalado y desmigado con aceitunas y aceite de oliva.

La escalivada se compone fundamentalmente de berenjena y pimiento rojo asados, presentados en tiras y rociada con aceite de oliva, a la que se pueden incorporar otras verduras. A veces es un entrante y otras es la guarnición de otros muchos platos.

El marisco se utiliza en preparaciones sencillas: mejillones al vapor o con diferentes salsas, almejas a la marinera, sepia, calamares, gambas, pescaditos fritos o caracoles de mar.

Los caracoles se consumen en un plato típico denominado caracoles a la *llauna*, que son asados en una bandeja metálica o *llauna*, y se acompañan de salsa alioli, principalmente. También se consumen guisados con diversas salsas.

## PRIMEROS PLATOS

El *trinxat de la Cerdanya* tiene col y patata cocinada con aceite, a fuego lento.

Las espinacas a la catalana se cocinan salteadas con pasas y piñones.

La *sanfaina* se hace con hortalizas locales troceadas y sofritas en una sartén con aceite de oliva a fuego lento. Es parecido a otros platos de otras zonas españolas y de otros países del mediterráneo.

Los *calçots* son cebollas especiales, que se asan al fuego vivo, y se comen acompañadas de una salsa específica, similar a la de romesco.

La *fideuà* o *rossejat*, a base de fideos finos sofritos con ajo y cocidos en caldo de pescado, tiene diversas variantes y a veces se le pueden incorporar marisco u otros productos.

Entre otros primeros platos típicos, podemos citar la *escudella u olla barrejada*, los fideos a la cazuela o las habas a la catalana.

## SEGUNDOS PLATOS

En la cocina catalana se guisan platos denominados de mar y montaña, que combinan pescados o mariscos, con carnes. Por ejemplo, el plato de albóndigas de carne con sepia guisados en una salsa; o el pollo, conejo, pavo etc., guisados con crustáceos y mariscos tipo sepia, calamar, gambas, langostinos, etc. Esta forma de cocinar se inició para alargar el plato cuando la carne era muy cara.

También se mezclan las carnes con frutas deshidratadas (ciruelas, pasas) o frescas (manzana, peras) o con frutos secos (almendras, avellanas, piñones), principalmente en platos festivos.

El *fricandó* son filetes de ternera de segunda calidad cortados finos y guisados con salsa y setas de la zona (*moixernons, cama-secs, ceps, girgoles* o *rovellons*).

El pescado del Mediterráneo suele consumirse enharinado y frito, a la plancha o al horno con patata, pero son más típicos los platos marineros denominados *suquets de* pescado, tipo rape, merluza, mero..., guisados en cazuelas, a los que se les añade una *picada* o salsa de almendras, pan duro, el caldo del plato (o agua caliente o vino) y hierbas o especias aromáticas.

Es típico el bacalao con pasas y piñones, con *sanfaina* o gratinado con alioli.

Cabe mencionar en este apartado las anchoas de La Escala y las anguillas del delta del Ebro.

## LOS POSTRES

Crema catalana, hecha a base de leche, huevos y azúcar. Se espolvorea con azúcar y se quema justo antes de comer.

*Mel i mató*, queso acompañado de miel.

*Music*, diferentes frutos secos y vino moscatel.

Los buñuelos, que ya en el libro medieval de Sent Soví se (3) explica la técnica de fritura de este alimento.

La *mona*, una tarta muy adornada con figuras y chocolates que se come de forma tradicional el Domingo de Pascua y que los padrinos regalan a sus ahijados. Según la obra del *Costumari Català*, la mona ya se cita en el siglo xv.

La cosa de San Joan.

Los *panellets* son dulces hechos con almendra y azúcar, algunos decorados con piñones, típicos de la festividad de Todos los Santos.

Turrón de Agramunt y *neulas* (barquillos) para Navidad.

## DISTINTIVOS DE CALIDAD DE LOS PRODUCTOS CATALANES

La viña y el vino fueron introducidos por los griegos en el área de Ampurias y potenciados por los romanos, época en la que se desarrolló el comercio de los vinos del Camp de Tarragona y de Alella, en los alrededores de la entonces provincia de Tarraco y la ciudad de Barcino, asentamiento que dio lugar a Barcelona ([www.incavi.cat](http://www.incavi.cat)).

En la actualidad, muchas producciones tienen denominación de origen (DO), como los vinos del Penedés, desde 1976, productor del cava catalán, de Alella, de la Conca de Barberá, del Empordà, del Priorat (DO cualificada), de la Terra Alta, de Catalunya, del Segre, del Montsant, del Pla de Bages y de Tarragona.

Cataluña tiene aceites de oliva virgen extra de excelente calidad. Cuenta con 5 denominaciones de origen protegidas: Les Garrigues, Siurana, Aceite de la Terra Alta, Aceite del Baix Ebre-Montsià y Aceite del Empordà.

La excelente gastronomía también se ve reflejada por su importante innovación de vanguardia aplicada a la restauración. Con tres estrellas Michelin está el Celler de Can Roca, en Girona, de los hermanos Roca, uno de los mejores restaurantes del mundo. En Barcelona están el ABaC, de Jordi Cruz, y el Lasarte, de Martín Berasategui. Con dos estrellas está La cocina de hermanos Torres, Moments, Enoteca, en Barcelona, Miramar, en Llança (Girona), y Les Cols, en *Olot* (Girona); y 44 más con una estrella Michelin.

En este apartado no puede dejarse de mencionar a Ferrán Adrià y su restaurante El Bulli, en Rosas (Girona), que obtuvo cinco veces la mención de mejor restaurante del mundo antes de cerrarse en 2003. Posteriormente, con el apoyo de Ferrán Adrià, se creó la Fundació Alicia (acrónimo de Alimentación y Ciencia), con la finalidad de promover el carácter social, cultural y solidario de la alimentación. Esta fundación ha obtenido recientemente el premio Gastronomía Saludable a la mejor institución, reconocimiento otorgado por la Real Academia de Gastronomía.

## HÁBITOS ALIMENTARIOS E INGESTA NUTRICIONAL DE LA POBLACIÓN CATALANA

El importante y exponencial desarrollo que estamos observando de las ciencias de la salud, incluyendo actualmente las ciencias ómicas, contribuye a un mejor conocimiento del efecto que la alimentación y la nutrición tienen sobre la salud. En esta relación

también deben tenerse en cuenta a otras muchas entidades, instituciones y asociaciones implicadas en el proceso que conduce a la alimentación de la población, como la industria alimentaria, las organizaciones de consumidores o la propia Administración (13).

En Cataluña se han realizado varios estudios de valoración del estado nutricional a través de la valoración del consumo alimentario de la población. Uno de los primeros corresponde al estudio dirigido por el profesor Carlos Martí Henneberg, divulgado en 1987 en diferentes publicaciones (I a la VII) (14). Basado en una muestra representativa de la población de Reus, se describe el consumo alimentario y nutricional de la población general de 10 a 69 años. Posteriormente se describió la alimentación e ingesta nutricional en la población infantil y adolescente (15) y en las gestantes (16). Diez años después (1983-1993) se valoró la evolución del consumo alimentario y la ingesta nutricional en la misma población general (941 sujetos de 10 a 69 años) después de desarrollar un programa de educación nutricional en la población desde el Departamento de Salud Pública de la ciudad, y se observó un incremento de derivados lácticos (50,0%), hortalizas (12,5%) y frutas (10,6%), y una disminución de tubérculos (56%), huevos (15,6%), azúcares (13,0%), leche (9,2%) y cereales (7,6%), que se relacionan con una disminución de la ingesta de energía (170 kcal/día), posiblemente a causa de una menor actividad física, relacionada con algunos tipos de trabajo. El patrón alimentario reflejaba entonces las principales características de una dieta mediterránea (17,18). También se describió el riesgo para la salud de los consumos alejados de la dieta mediterránea, como el exceso de ingesta de lípidos (19); o cómo la menor adherencia a la dieta mediterránea en esta zona se relacionaba con el incremento de la capacidad oxidativa (20,21) e inflamatoria (22).

Paralelamente, a nivel de toda Cataluña, se realizaron dos encuestas similares de valoración del estado nutricional, dirigidas por el profesor Lluís Serra-Majem, en las que también se describía la evolución del consumo alimentario entre 1992 (2754 sujetos de 6 a 75 años) (23) y 2003 (2160 sujetos de 10 a 80 años) (24,25). Los resultados describen también un modelo de consumo bastante favorable, inherente a los países mediterráneos, pero con cambios desfavorables que sería interesante modificar, como la disminución en el consumo de fruta (de 301 a 224 g/día), hortalizas, patatas, pollo y pescado blanco, o el incremento del consumo de zumos de frutas. Sin embargo, de forma favorable, se incrementa el consumo de productos lácteos (de 255 a 312 g/día), nueces y aceite de oliva, consumidos diariamente por el 96% de la población. Recientemente, el estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) ha demostrado que el mayor consumo de aceite de oliva virgen extra o de frutos secos reduce el riesgo de muchas enfermedades, como las cardiovasculares (26,27) o el cáncer (28).

A nivel nacional, el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente viene realizando informes anuales sobre la disponibilidad alimentaria y una estimación de la ingesta de energía y nutrientes. Los informes son una referencia a nivel estatal que permiten observar la evolución del consumo y la comparación entre diferentes comunidades del Estado y con la media nacional (Tablas I y II). En este análisis puede verse que en Cataluña el consumo per cápita de alimentos es similar a la media nacional, y se observa

**Tabla I. Consumo de alimentos observado en Cataluña en comparación con la media nacional (g/persona/día)**

	Cataluña	Media nacional
Carnes y productos cárnicos	152	137
Pescados y mariscos	77,1	77,2
Huevos	23,5	24,1
Leche y derivados	281	297
Cereales y derivados	172	181
Legumbres	13,5	11,1
Frutas	307	271
Verduras y hortalizas	308	257
Aceites y grasas	30,2	32,6
Azúcares y dulces	23,4	25,2
Bebidas alcohólicas	80,0	77,2
Bebidas sin alcohol	365	305

*Datos procedentes de la Fundación Española de la Nutrición, del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y Del Pozo, et al.; 2012 (29).*

**Tabla II. Ingesta de energía y nutrientes observado en Cataluña en comparación con la media nacional (unidades/persona/día)**

	Cataluña	Media nacional
Energía, kcal	2150	2110
Proteínas, g	80,0	76,4
Lípidos, g	94,2	93,3
Hidratos de carbono, g	234	231
Fibra, g	19,7	17,7
Calcio, mg	808	793
Hierro, mg	14,2	13,3
Zinc, mg	9,6	9,2
Vitamina A, µg	1233	935
Ácido fólico, µg	217	187
Vitamina D, µg	4,5	4,4
Vitamina E, µg	8,3	8,6

*Datos procedentes de la Fundación Española de la Nutrición, del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y Del Pozo, et al.; 2012 (29).*

un ligero menor consumo de cereales y lácteos y mayor de carne, legumbres, frutas, verduras y bebidas no alcohólicas. La ingesta de energía, proteínas, lípidos e hidratos de carbono, así como el aporte energético de los macronutrientes y el alcohol, es similar a la media nacional; no obstante, es algo superior en fibra, vitamina A y ácido fólico, posiblemente relacionado con el consumo más elevado de legumbres, frutas y verduras en esta zona (29).

El aporte energético de los macronutrientes y del alcohol a la energía total de la dieta en Cataluña respecto a la media nacional y a las recomendaciones se presenta en la tabla III.

Más recientemente, el último panel de consumo alimentario en hogares del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de 2017, incluido en el Plan Estadístico Nacional (30), indica que Cataluña se sitúa en el consumo medio de la mayoría de grupos de alimentos respecto a las otras comunidades del Estado, pero en algunos productos ocupa una posición de menor consumo, como es en la leche, el aceite de girasol y en otros de mayor consumo, como ocurre con la carne de conejo, las hortalizas frescas, los mariscos, los moluscos y los crustáceos, las patatas procesadas y los vinos espumosos.

El Instituto de Estadística Catalán (31) indica que el gasto en alimentos y bebidas no alcohólicas es del 14,3% y el de bebidas alcohólicas, del 1,6% del total de compras realizadas a nivel familia, muy similar al de España (14,1% y 1,8%, respectivamente).

El estudio ANIBES (Anthropometry, Intake and Energy Balance) valora el consumo alimentario y la ingesta nutricional en una muestra representativa a nivel nacional en 2009 en sujetos de 9 a 75 años. Señala la disminución de la ingesta energética y un perfil calórico del 16,8% de proteínas, del 41,1% de carbohidratos, del 38,5% de grasas y del 1,9% de alcohol, algo alejado del recomendado (32). Además, realiza una comparación del consumo alimentario entre 7 áreas geográficas, según la definición de Nielsen (33). En el área metropolitana de Barcelona (Tabla IV)

**Tabla III.** Perfil calórico en Cataluña en comparación con la media nacional (%/persona/día)

Porcentaje de energía aportado por los macronutrientes	Cataluña	Media nacional	Recomendación
Proteínas, %	14,9	14,5	10-15
Lípidos, %	39,4	39,8	< 30-35
Hidratos de carbono, %	43,5	43,9	50-60
Alcohol, %	2,2	1,8	< 10
AGS, %	11,8	11,6	< 10%
AGM, %	17,0	17,2	15-20%
AGP, %	6,7	7,1	6-11%

Datos procedentes de la Fundación Española de la Nutrición, del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y Del Pozo, et al.; 2012 (29). Recomendación ([www.who.int/nutrition/publications/nutrient/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/nutrient/en/)).

**Tabla IV.** Consumo de alimentos en el área metropolitana de Barcelona

Grupos de alimentos	Consumo medio (error estándar de la media) en (g/día)	
	Hombres n = 57	Mujeres n = 72
Carne y productos cárnicos	170,0 (84,9)	131,6 (84,7)
Pescado y marisco	72,7 (84,7)	88,2 (88,0)
Huevos	27,0 (27,4)	25,5 (28,3)
Leche y productos lácteos	233,1 (165,6)	230,2 (123,1)
Cereales	172,0 (73,6)	131,7 (54,0)
Legumbres	10,7 (14,6)	16,1 (20,1)
Frutas	153,9 (151,7)	196,5 (159,2)
Verduras	165,7 (94,2)	212,6 (125,3)
Aceites y grasas	24,1 (9,7)	25,7 (11,5)
Azúcares y dulces	12,9 (11,8)	13,4 (12,8)
Aperitivos	5,6 (9,5)	5,8 (14,6)
Bebidas alcohólicas	94,0 (163,2)	28,1 (53,3)
Bebidas no alcohólicas	805,9 (454,4)	838,4 (496,4)
Comidas listas para comer	89,6 (90,8)	47,7 (67,7)
Salsas y condimentos	15,6 (17,9)	9,5 (10,0)
Suplementos y sustitutos de comida	0,1 (0,9)	0,5 (2,0)

Datos procedentes del estudio ANIBES. Samaniego-Vaesken, et al.; 2018 (33).

se observan importantes diferencias por género: los hombres consumen más carne, cereales, bebidas alcohólicas y comidas listas para comer y salsas; mientras las mujeres consumen más cantidad de legumbres, frutas y verduras. Cuando se compara el consumo alimentario respecto al de las otras zonas del territorio español, el área metropolitana de Barcelona consume mayor cantidad de pescado y mariscos, aceite (solo en mujeres) y verduras (solo en mujeres) y menor de lácteos, azúcar, dulces, bebidas alcohólicas y huevos (solo en los hombres).

La salud de la población catalana viene descrita por el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya de forma anual, que describe una prevalencia de enfermedades crónicas y de estilos de vida similar al de un país en desarrollo europeo, tal como se muestra en la tabla V. Respecto a la alimentación, observamos que la adherencia a la dieta mediterránea es del 65% (31).

## CONCLUSIONES

El consumo alimentario y la ingesta de energía y nutrientes de Cataluña, similar a la media nacional, presenta a modo general los desequilibrios propios de una población occidental europea, que requiere estrategias de prevención y promoción de la alimentación y de los estilos de vida dirigidas mejorar el estado de salud y controlar la incidencia de las enfermedades relacionadas.

Para ello es importante potenciar la gastronomía saludable. Deberían incorporarse acciones para informar a la población de los platos de su gastronomía que sean más saludables y fáciles de preparar, y también sería interesante modificar las técnicas culinarias complejas de platos antiguos mediante nuevas preparaciones más fáciles de realizar utilizando los nuevos aparatos de cocina y las nuevas técnicas culinarias disponibles en la actualidad con la finalidad de incorporálas a su cocina habitual. Respecto a los platos con alimentos o productos pocos recomendados, podrían investigarse modificaciones en sus ingredientes que no cambiaran la esencia del plato, pero que lo hicieran más saludable.

**Tabla V. Encuesta de salud de Cataluña (ESCA) 2017**

Indicadores	Población	%	IC 95%	n
Percepción positiva del estado de salud	0 +	80,7%	(79,6-81,8)	4828
Presión alta	≥ 15 años	24,0%	(22,6-25,3)	3946
Diabetes	≥ 15 años	8,5%	(7,6-9,4)	3952
Sobrepeso	18-74 años	34,5%	(32,8-36,1)	3274
Obesidad	18-74 años	14,9%	(13,7-16,1)	3274
Depresión (mayor + mayor severa)*	≥ 15 años	6,2%	(5,4-7,0)	3764
Discapacidad	≥ 15 años	14,5%	(13,4-15,6)	3952
Falta de autonomía personal (dependencia)	≥ 15 años	9,7%	(8,8-10,6)	3952
Consumo de tabaco (diario + ocasional)	≥ 15 años	24,0%	(22,6-25,3)	3779
Consumo de riesgo de alcohol	≥ 15 años	3,4%	(2,8-4,0)	3780
Dormir entre 6-8 horas	≥ 15 años	79,4%	(78,2-80,7)	3936
Actividad física saludable†	15-69 años	80,7%	(79,3-82,1)	3181
Adherencia a la dieta mediterránea‡	≥ 15 años	61,1%	(59,5-62,6)	3740

\*Patient Health Questionnaire. †International Physical Activity Questionnaire. ‡Cuestionario PREDIMED adaptado.

## BIBLIOGRAFÍA

- Fischler C. El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama. 1995.
- Cáceres Nevot J, Espeitx Bernat E. Comensales, consumidores y ciudadanos. Una perspectiva sobre múltiples significados de la alimentación en el siglo XXI. Mataró: Editorial Intervención Cultural. 2010.
- Anònim. Llibre de Sent Soví. Barcelona: Editorial Barcino. 2014.
- Bueno P, Ortega R. De la fonda nueva a la nueva cocina. La evolución del gusto culinario en España durante los siglos XIX y XX. Revista de Libros 1998;19-20.
- Serra-Majem LI, Roman B, Estruch R. Scientific evidence of Interventions using the mediterranean diet: A systematic review. Nutrition Reviews 2006;64(Supl. 1):S27-S47.
- UNESCO Culture Sector. La dieta mediterránea [consultado 9 de febrero de 2013].
- Alonso R. La alimentación mediterránea: historia, cultura, nutrición. Barcelona: Editorial Icaria. 1996.
- Vázquez Montalbán M. La cocina de los mediterráneos (viaje por las cazuelas de Cataluña, Valencia y Baleares). Barcelona: Ediciones B. 2008.
- Amades J. El costumari català. El curs de l'any (5 vols.). Barcelona: Editorial Salvat. 1950-1956.
- Pla J. El que hem menjat. Barcelona: Editorial Destino. 1997.
- Luján N. Diccionari de gastronomia catalana. Barcelona: Edicions La Campana. 1990.
- Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació. Generalitat de Catalunya. Disponible en: [www.incavi.cat](http://www.incavi.cat)
- Aranceta Bartrina J. Papel de la gastronomía y de las nuevas tecnologías en la configuración de una alimentación saludable. Nutr Hosp 2018;12(N.º Extra 4):3-9.
- Salas J, Font I, Canals J, Guinovart L, Sospedra C, Martí Henneberg C. Consumo, hábitos alimenticios y estado nutricional de la población de Reus: (I)

- Consumo global por grupos de alimentos y su correlación con los niveles socioeconómicos y educativo. *Med Clin (Barc)*. 1985;9:339-43.
15. Arija V, Salas J, Fernández-Ballart J, et al. Iron deficiency risk in children: discrepancy between dietary and biochemical assessments. *Int J Vitam Nutr Res* 1990;60:150-5.
  16. Arija V, Cucó G, Vila J, et al. Consumo de alimentos, hábitos alimentarios y estado nutricional de la población de Reus: seguimiento desde la concepción durante el embarazo y después del nacimiento. *Med Clin (Barc)* 2004;123:5-11.
  17. Arija V, Salas Salvadó J, Fernández-Ballart J, et al. Consumo de alimentos, hábitos y estado nutricional de la población de Reus (VIII). Evolución de la ingesta energética y de nutrientes de 1983 a 1993. *Med Clin (Barc)* 1996;106:45-50.
  18. Arija V, Salas Salvadó J, Fernández-Ballart J, et al. Consumo, hábitos alimentarios y estado nutricional de la población de Reus (IX). Evolución del consumo de alimentos, consumo de energía y nutrientes y relación con el nivel socioeconómico y cultural, 1983-1993. *Med Clin (Barc)* 1996;106:174-9.
  19. Cucó G, Fernández-Ballart J, Martí-Henneberg C, et al. The contribution of foods to the dietary lipid profile of a Spanish population. *Public Health Nutr* 2002;5:747-55.
  20. Romeu M, Aranda N, Giralt M, et al. Diet, iron biomarkers and oxidative stress in a representative sample of Mediterranean population. *Nutr J* 2013;12:102.
  21. Aranda N, Fernández-Cao JC, Tous M, et al. Increased iron levels and lipid peroxidation in a Mediterranean population of Spain. *Eur J Clin Invest* 2016;46:520-6.
  22. Voltas N, Arija V, Hernández-Martínez C, et al. Are there early inflammatory biomarkers that affect neurodevelopment in infancy? *J Neuroimmunol* 2017;305:42-50.
  23. Serra Majem L, Ribas Barba L, García Closas R, et al. *Llibre Blanc: Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana (1992-93)*. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Generalitat de Catalunya. Barcelona. 1996.
  24. Serra Majem L, Ribas Barba L, Salvador Castell G, et al. Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana 2002-2003. Evolució dels hàbits alimentaris i del consum d'aliments inutrients a Catalunya (1992-2003). Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Barcelona. 2006.
  25. Ribas-Barba L, Serra-Majem L, Salvador G, et al. Trends in dietary habits and food consumption in Catalonia, Spain (1992-2003). *Public Health Nutr* 2007;10:1340-53.
  26. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N Engl J Med* 2013;368:1279-90.
  27. Guasch-Ferré M, Hu FB, Martínez-González MA, et al. Olive oil intake and risk of cardiovascular disease and mortality in the PREDIMED Study. *BMC Med* 2014;12:78.
  28. Mourouti N, Panagiotakos DB. The beneficial effect of a Mediterranean diet supplemented with extra virgin olive oil in the primary prevention of breast cancer among women at high cardiovascular risk in the PREDIMED Trial. *Br J Nutr* 2014;112:1896-9.
  29. Del Pozo S, García V, Cuadrado C, et al. *Fundación Española de la Nutrición y Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente*. Madrid. 2012.
  30. *Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Informe del consumo de alimentación en España*. 2017. Madrid: Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. 2018.
  31. IDESCAT. Estadística de gasto en consumo de los hogares, base 2016. Disponible en: [www.idescat.cat/pub/?id=aec&n=400&lang=es](http://www.idescat.cat/pub/?id=aec&n=400&lang=es)
  32. Ruiz E, Ávila JM, Valero T, et al. Energy intake, profile, and dietary sources in the Spanish population: Findings of the ANIBES study. *Nutrients* 2015;7:4739-62.
  33. 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;22:10-4.
  34. *Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA)*. 2017. Disponible en: [http://salutweb.gencat.cat/ca/el\\_departament/estadistiques\\_sanitaries/enquestes/esca/](http://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/esca/)