

EAEn kontsumitzen diren elikagaien azterketa kuantitatiboa
Estudio cuantitativo del consumo de alimentos en la CAPV



EAEn kontsumitzen diren elikagaien azterketa kuantitatiboa

Estudio cuantitativo del consumo de alimentos en la CAPV

2007. URTEA

AÑO 2007

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

NEKAZARITZA, ARRANTZA
ETA ELIKADURA SAILA

DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA,
PESCA Y ALIMENTACIÓN



elika

Fundación Vasca para
la Seguridad Agroalimentaria
Nekazaritzako Elikagaien
Segurtasunarako Euskal Fundazioa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2008

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzako Liburutegi Nagusiaren katalogoan aurki daiteke:
<<http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteka>>.

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca General del Gobierno Vasco:
<<http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteka>>.

Argitaraldia / Edición	1.a, 2008ko uztaila 1.ª, julio 2008
Ale kopurua / Tirada	500 ale 500 ejemplares
	© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Saila Departamento de Agricultura, Pesca y Alimentación
Argazkiak / Fotos	© Mikel Arrazola. EJ-GV
Argitaratzailea / Edita	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Internet	www.euskadi.net
Fotokonposaketa / Fotocomposición	Página, S.L.
Inprimaketa / Imprime	Gráficas Lizarra.
ISBN	978-84-457-2744-7
Lege gordailua / Depósito legal	NA-2885-2008

Hitzaurrea

Argitalpen honek ELIKAk, Nekazaritzako Elikagaien Segurtasuneko Euskal Fundazioak, 2006an eta 2007an eginiko azterketa baten emaitzak jasotzen ditu. Azterketa horretan Euskal Autonomia Erkidegoko herritarrei inkestak egin zaizkie, Euskal Dieta osatzen duten elikagai taldeen kontsumo kuantitatiboa ezagutzeko asmoz.

Azterketaren emaitzak garrantzitsuak dira oso EAEko herritarrek jasan ditzaketen elikagai arriskuen balioztapena egiteko eta gure ekoizpenen segurtasuna hobetze aldera bideratzeko gure politika.

Azterketa honek, herritarren kontsumo eredia erakusteaz gain, hainbat elikagaiekin lotutako urtaro araberako aldagarriak identifikatzen lagunduko digu. Halaber, emaitzen analisiak EAEko herritarren elikagai kontsumoaren joerak ezagutzeko bidea ematen digu.

Beraz, Nekazaritza, Arrautxa eta Elikadura Sailan argitalpen hau egitea erabaki dugu; izan ere, informazio hau Autonomia Erkidegoan elikagai kontsumoaren datu kuantitatiboak behar dituzten beste talde batzuentzat ere interesgarria izan daitekeelakoan gaude.

Gonzalo Saénz de Samaniego Berganzo
Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura sailburua



Prólogo

Esta publicación recoge los resultados de un estudio llevado a cabo por ELIKA, Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria, durante los años 2006 y 2007, en el que se han realizado encuestas a la población de la Comunidad Autónoma del País Vasco con el objetivo de conocer el consumo cuantitativo de los diferentes grupos de alimentos que componen la Dieta Vasca.

Los resultados obtenidos en este estudio son importantes para poder llevar a cabo la evaluación de los riesgos alimentarios a los que está sometida la población de la CAPV y poder dirigir nuestras políticas hacia la mejora de la seguridad de nuestras producciones.

Este estudio, además de mostrarnos el patrón de consumo de alimentos de nuestra población, nos permite identificar variaciones en la dieta según la edad o el sexo de la población, así como las posibles variaciones estacionales asociadas a los diferentes productos alimenticios. Del mismo modo, el análisis de los datos obtenidos nos permite conocer las tendencias en el consumo de alimentos de la población de la CAPV.

Es por ello que desde el Departamento de Agricultura, Pesca y Alimentación hemos decidido realizar esta publicación, ya que consideramos que la información que contiene puede resultar de interés para otras colectividades que puedan necesitar datos cuantitativos de consumo de alimentos en nuestra Comunidad Autónoma.

Gonzalo Saénz de Samaniego Berganzo
Consejero de Agricultura, Pesca y Alimentación



Aurkibidea

Hitzaurrea	5
1. Sarrera	9
2. Metodologia	13
3. Emaitzak	19
3.1. Biztanleria kontsumitzailearen deskribapena	20
3.2. Kontsumo moduak	26
3.3. Elikagaien Kontsumoa	34
• <i>Frutak</i>	36
• <i>Esnea eta esnekiak</i>	40
• <i>Barazkiak eta ortuariak</i>	45
• <i>Zerealak eta eratorriak</i>	49
• <i>Haragia eta eratorriak</i>	53
• <i>Arraina eta eratorriak</i>	58
• <i>Patatak</i>	64
• <i>Arrautzak</i>	67
• <i>Lekaleak eta fruitu lehorrak</i>	70
• <i>Azukreak eta gozokiak</i>	75
• <i>Olioak eta gantzak</i>	78
• <i>Ongailuak eta espezieak</i>	80
• <i>Alkoholun edariak</i>	83
• <i>Alkoholik gabeko edariak</i>	88
3.4. Batezbesteko euskal dieta	93
• <i>Adinaren arabeko dieta</i>	96
• <i>Sexuaren arabeko dieta</i>	100
• <i>Urtaroaren arabeko dieta</i>	101
4. Ondorioak	105

Índice

Prólogo
1. Introducción
2. Metodología
3. Resultados
3.1. Descripción de la población consumidora
3.2. Formas de consumo
3.3. Consumo de alimentos
• <i>Frutas</i>
• <i>Leche y derivados lácteos</i>
• <i>Verduras y hortalizas</i>
• <i>Cereales y derivados</i>
• <i>Carnes y derivados</i>
• <i>Pescado y derivados</i>
• <i>Patatas</i>
• <i>Huevos</i>
• <i>Legumbres y frutos secos</i>
• <i>Azúcares y dulces</i>
• <i>Aceites y grasas</i>
• <i>Condimentos y especias</i>
• <i>Bebidas alcohólicas</i>
• <i>Bebidas no alcohólicas</i>
3.4. La dieta media vasca
• <i>La dieta según la edad</i>
• <i>La dieta según el sexo</i>
• <i>La dieta según la época del año</i>
4. Conclusiones

Sarrera
Introducción



Azken urteetan herritarren elikagai-ohiturei buruzko azterketak egin dira, dietetikari eta ohitura osasuntsuak hautemateari dagokionez. Halaber, azterketa ugari egin dira elikagaien kontsumoa ezagutzeko, nahiz eta azterketa hauek dieta osoa edo elikagai talde jakinak hartzen dituzten kontuan. Gainera, urtero estatu mailan herritarren kontsumo ohiturak argitaratzen dira. Datu horiek ez dira, ordea, kontsumoari dagozkionak, elikagaien gastuei dagozkienak baizik.

Biztanleria jakin batek, elikagaien kontsumoa dela eta, jasan ditzakeen arriskuak balioztatzeko, elikagaien kutsaduraz gain, elikagai horren kontsumoari buruzko datu kuantitatiboak kontuan izatea ezinbestekoa da. Gure helburua herritarrek elikagaien arriskua jasateko aukera duten ala ez jakitea bada, beharrezkoa da elikagai horren ingesta zehazki ezagutzea.

Neurri berean, herritarren artean arrisku taldeak hauteman ahal izateko, oso garrantzizkoa da hainbat herritar-talderen kontsumo kuantitatiboari buruzko datuak izatea.

Azterketa hau egin da elikagai guztien kontsumoa ikuspegi kuantitatibotik ezagutzeko asmoz. Gainera, azterketa egitean kontuan izan dira elikagaien kontsumoa baldintzatzen duten urtaroen araberako gertakariak eta gizarte gertakariak.

Horretarako, urte osoan zehar, inkesta adierazgarriak egin dizkiogu EAEko biztanleria helduari (18 urtetik gorakoak). Taldekatu egin dugu erakuskarria adinaren, sexuaren eta bizi den probintziaren arabera.

Argitalpen honetan, 2006an eta 2007an Euskal Autonomia Erkidegoko herritar helduen elikagai ohiturei buruzko azterketa kuantitatiboaren emaitzak azalduko ditugu.





Durante los últimos años se han realizado estudios sobre los hábitos nutricionales de la población, orientados con frecuencia hacia la dietética y la detección de los hábitos saludables. También se han llevado a cabo muchos estudios dirigidos a conocer el consumo de alimentos, aunque generalmente estos estudios se centran en las dietas en su conjunto o en grupos concretos de alimentos. Así mismo, anualmente se publican a nivel estatal los hábitos de consumo de la población, datos que provienen del gasto en alimentación y no del consumo en sí.

A la hora de evaluar los riesgos a los que está sometida una población determinada debido al consumo de alimentos, además de tener en cuenta la contaminación del alimento en sí, es necesario contar con datos cuantitativos del consumo de dicho alimento. Si nuestro objetivo es conocer la exposición de una población determinada a un riesgo presente en los alimentos, es necesario conocer exactamente la ingesta de dicho alimento por la población en cuestión.

Así mismo, con el objetivo de detectar posibles problemáticas derivadas del consumo de determinados alimentos en los diferentes grupos de población, es de especial interés contar con datos cuantitativos de consumo de determinados grupos de la población, franjas de edad, etc.

La realización de este estudio se ha planteado con el objetivo de conocer el consumo de todos los alimentos desde el punto de vista cuantitativo. Además, a la hora de realizar el estudio se ha tenido en cuenta los fenómenos estacionales y sociales que condicionan el consumo alimentario.

Para ello, se han realizado encuestas representativas a la población adulta de la Comunidad Autónoma del País Vasco (CAPV) (mayores de 18 años), segmentando la muestra por grupos de edad, sexo y provincia de residencia, a lo largo de los 12 meses del año.

En esta publicación se exponen los resultados obtenidos de la realización del estudio cuantitativo del consumo de alimentos de la población adulta de la CAPV, realizado entre los años 2006 y 2007.



Bukatzeko, nahiz eta azterketa honen xedea euskal herritarrek kontsumitzen dituzten elikagai guztien kantitatea ezagutzea izan, saiatu gara euskal dietaren eta aztertutako adin talde ezberdinen dietaren ikuspegi orokorra izaten, baita euskal dietaren joera aztertzen ere.

Para finalizar, aunque el objeto de este estudio es el conocer la cantidad de todos los alimentos consumidos por la población vasca, se ha tratado de tener una visión general de la composición total de la dieta vasca, y de la de los distintos grupos de la población estudiados, así como de conocer las tendencias de consumo de la población vasca.

Metodología
Metodología

2



Azterketa hau egiteko erabili dugun metodologia "24 orduko oroitzapen inkesta" izan da. Metodologia horren helburua da ezagutzea azken 24 orduetan zer elikagai eta edari kontsumitu diren. Inkestuari eskatzen zaio ahalik eta zehatzen adieraztea zer jan eta edan duen aurreko egunean, hau da, aurreko eguneko otorduetako dieta osoa adieraztea. Baita otorduetatik at kontsumitutakoa ere.

Inkestaturiko pertsonen hasieran kontsumitutako dieta aipatzen dute, eta, gero, zehatzen dituzte elikagai mota, osagaiak, zenbateko anoa hartu duten, nola prestatu duten eta zein saltsa eta bizigarri mota erabili dituzten. Kontuan izan behar da elikagai ezberdinen kontsumoa zehaztean, kontuan izan dela errezeta egiteko osagai bakoitzaren kantitatea, baita urarena ere. Zukuei dagokienez, adibidez, zukua egiteko fruta naturala erabili bada, erreferentziatzat hartu da frutaren pisu osoa. Eta kontsumo hori, fruta bakoitzaren kontsumo osoari gehitu zaio.

Horretarako, aldeztu aurretik konbertsio edo bihurtze taula bat egin zen. Taula horrek harremanetan jartzen du anoen edukia elikagaien pisuzko edukiarekin.

Inkestak telefonoz egin dizkiete EAEn bizi diren 18 urtetik gorako herritarrei inkestatzaile profesionalek. Guztira 1.214 inkesta egin dituzte. Adinaren, sexuaren eta bizi diren probintziaren arabera, erakuskari proportzionalak egin dira. Inkesta horien konfiantza maila % 95ekoa izanik, ikuskari hutsegitea $\pm 2,8$ koa izan da.

Adin taldeei dagokienez, herritar helduak lau taldetan banatu ditugu: 18 eta 29 urte bitartekoak, 30 eta 44 urte bitartekoak, 45 eta 64 urte bitartekoak, eta 65 urtekoak edo goragokoak.

La metodología llevada a cabo en este estudio ha sido la "encuesta de recuerdo de 24 horas", cuyo objetivo es el conocer el consumo diario de alimentos y bebidas consumidas en las últimas 24 horas. A la persona encuestada se le pide que cite con la mayor precisión posible todos los alimentos y bebidas consumidas el día anterior, comenzando con el desayuno y continuando hasta completar el recuerdo de la dieta del día entero. Así mismo se le pide que tenga también en cuenta todos los alimentos y bebidas consumidas entre horas.

Las personas encuestadas citan en primer lugar el menú consumido y luego detallan el tipo de alimento, los ingredientes en su caso, la cantidad de la ración, el método de preparación culinario y las salsas o aderezos de acompañamiento. Debe tenerse en cuenta que a la hora de contabilizar el consumo de los diferentes alimentos, se ha tenido en cuenta la cantidad de cada ingrediente que interviene en la preparación de la receta, incluida el agua utilizada para el cocinado de cada uno de los alimentos. En el caso de los zumos de frutas, por ejemplo, cuando estos eran elaborados a partir de fruta natural, se ha tomado como referencia el peso total de la fruta, sumándose este consumo al consumo total de cada fruta.

Para ello, previamente se elaboró una tabla de conversión que relacionaba el tamaño de las raciones con el contenido en peso de los alimentos.

Las encuestas han sido realizadas telefónicamente por encuestadores profesionales a personas mayores de 18 años y residentes en la CAPV. Se han realizado un total de 1.214 encuestas, realizándose un muestreo proporcional por cuotas de edad, sexo y provincia de residencia. El error muestral ha sido de $\pm 2,8$ para un nivel de confianza del 95%.

En cuanto a los grupos de edad, se ha separado a la población adulta en las cuatro fracciones siguientes: de 18 a 29 años, de 30 a 44 años, de 45 a 64 años y de 65 o más años.





Aldagarri hauez gain, kontuan izan ditugu elikagai ohituretan eragina izan lezaketen beste ezaugarri batzuk; adibidez, emakumeengan ematen diren zenbait egoera (haurdunaldia edo edoskitzaroa) edo dietaren bat egitea.

Lana urtebetez egin zen 2006ko apirilaren eta 2007ko martxoaren artean, hilabetean astebete erreferentziatzat hartuta. Honako hauek izan dira aukeratutako asteak: apirilaren 17tik 23ra, maiatzaren 15etik 21era, maiatzaren 29tik ekainaren 4ra, uztailaren 3tik 9ra, abuztuaren 28tik irailaren 3ra, irailaren 11tik 17ra, urriaren 2tik 8ra, azaroaren 6tik 12ra, abenduaren 16tik 22ra, urtarrilaren 22tik 28ra, otsailaren 5etik 10era eta martxoaren 24tik 30era.

Halaber, kontuan izan genuen asteko zein egunetan egin zen inkesta, hau da, jaieguna ote zen edo gainontzeko egunetako antzeko dieta egin ote zen egun horretan. Horrek jaiegunetan edo egoera berezietan hartzen ditugun elikagaien informazioa ematen digu.

Además de estas variables, se han tenido en cuenta otras características de la población potencialmente influyentes en los hábitos alimentarios, como situaciones especiales en las mujeres (embarazo o lactancia) o realización de algún tipo de dieta.

El trabajo de campo se llevó a cabo durante un año completo, comenzando en abril de 2006 y finalizando en marzo de 2007, tomando como referencia una semana al mes. En concreto, las semanas seleccionadas fueron las siguientes: del 17 al 23 de abril, del 15 al 21 de mayo, del 29 de mayo al 4 de junio, del 3 al 9 de julio, del 28 de agosto al 3 de septiembre, del 11 al 17 de septiembre, del 2 al 8 de octubre, del 6 al 12 de noviembre, del 16 al 22 de diciembre de 2006, y del 22 al 28 de enero, del 5 al 10 de febrero y del 24 al 30 de marzo de 2007.

Así mismo, se tuvo en cuenta el día de la semana en el que se efectuó la encuesta, si era festivo y/o si la alimentación había sido similar a la de otros días. Esto nos aporta información sobre los alimentos que se suelen ingerir en situaciones especiales o festividades.

Ikuskariaren deskripzioa:

Descripción de la muestra:

	UNIBERTSOA UNIVERSO	IKUSKARI TEORIKOA MUESTRA TEÓRICA	BENETAKO IKUSKARIA MUESTRA REAL
<i>Gizonezkoak / Varones</i>	854.176	582	585
<i>Emakumezkoak / Mujeres</i>	904.177	618	629
<i>Araba / Álava</i>	239.814	164	171
<i>Gipuzkoa / Guipúzcoa</i>	564.749	386	388
<i>Bizkaia / Vizcaya</i>	953.790	650	655
<i>18 urtetik 29ra / De 18 a 29</i>	375.013	256	256
<i>30 urtetik 44ra / De 30 a 44</i>	505.736	346	347
<i>45 urtetik 65era / De 45 a 64</i>	515.864	352	356
<i>65 urtetik gora / 65 o más</i>	361.740	246	252
<i>2006ko apirila / Abril 2006</i>	-	100	112
<i>2006ko maiatza / Mayo 2006</i>	-	100	99
<i>2006ko ekaina / Junio 2006</i>	-	100	100
<i>2006ko uztaila / Julio 2006</i>	-	100	101
<i>2006ko abuztua / Agosto 2006</i>	-	100	100
<i>2006ko iraila / Septiembre 2006</i>	-	100	101
<i>2006ko urria / Octubre 2006</i>	-	100	100
<i>2006ko azaroa / Noviembre 2006</i>	-	100	101
<i>2006ko abendua / Diciembre 2006</i>	-	100	100
<i>2006ko urtarrila / Enero 2006</i>	-	100	100
<i>2006ko otsaila / Febrero 2006</i>	-	100	100
<i>2006ko martxoa / Marzo 2006</i>	-	100	100
GUZTIRA / TOTAL	1.758.353	1.200	1.214

Resultados
Emaitzak

3



3.1. Biztanleria kontsumitzailearen deskribapena

Hasteko biztanleria kontsumitzailearen deskripzioa egiten da. Horrek, azterketa osoan baliagarri izango ditugun aldagarri baztertzailak zehazteko aukera ematen digu. Aldagarri horiek, adinaren, sexuaren edo bizilekuaren arabera, edo haurdunaldian, edoskitzaroan edo dietaren bat egitean hartzen ditugun elikagaien artean alderik baden atzemateko aukera ematen digute.

Biztanleria kontsumitzailearen bizilekua

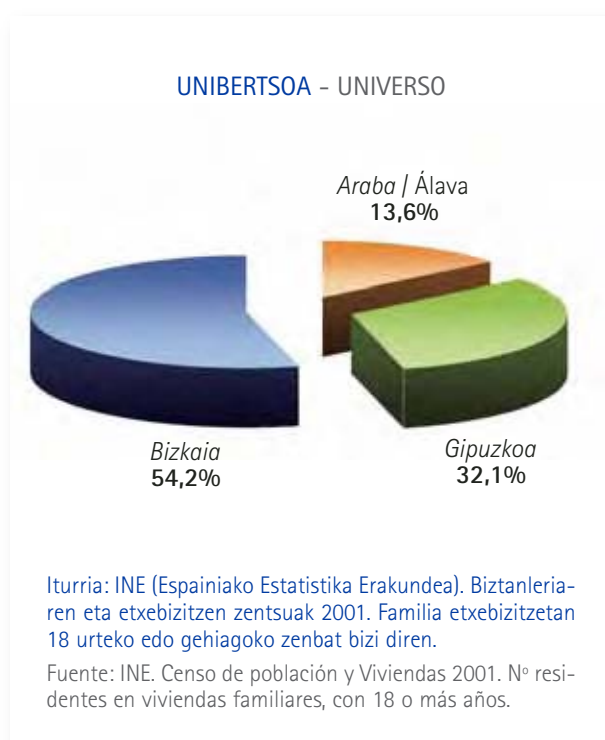
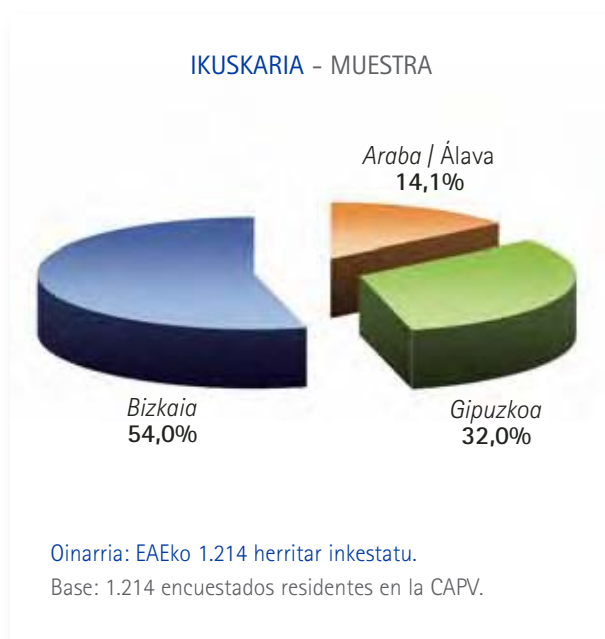
EAEko biztanleriaren erdia baino gehiago Bizkaian bizi da, eta zazpiren bat baino ez Araban.

3.1. Descripción de la población consumidora

En primer lugar se describe la población consumidora, con el fin de concretar las variables discriminantes que nos van a servir a lo largo de todo el estudio para detectar si existen diferencias en cuanto a consumos de alimentos en función del lugar de residencia, sexo, edad, o situaciones especiales como el embarazo, lactancia o seguimiento de dietas.

Lugar de residencia de la población consumidora

Más de la mitad de la población de la CAPV reside en la provincia de Bizkaia, mientras que sólo una séptima parte reside en la provincia de Álava.







Biztanleria kontsumitzailearen sexua

EAEen emakumezko gehixeago bizi da gizonezkoak baino.

Sexo de la población consumidora

La población de la CAPV está formada ligeramente por un mayor número de mujeres que de hombres.

UNIBERTSOA - UNIVERSO



Emakumeak / Mujeres
51,4%



Gizonak / Hombres
48,6%

Iturria: INE (Espainiako Estatistika Erakundea). Biztanleria-
ren eta etxebizitzaren zentsuak 2001. Familia etxebizitzetan
18 urteko edo gehiagoko zenbat bizi diren.

Fuente: INE. Censo de población y Viviendas 2001. Nº resi-
dentes en viviendas familiares, con 18 o más años.

IKUSKARIA - MUESTRA



Emakumeak / Mujeres
51,8%



Gizonak / Hombres
48,2%

Oinarria: EAEko 1.214 herritar inkestatu.

Base: 1.214 encuestados residentes en la CAPV.

Biztanleria kontsumitzailearen adina

EAEko biztanleriaren adinari dagokionez, biztanleriaren piramide zahartua ikus daiteke. Adin ertaineko biztanle gehiago dago, gazteak baino.

Edad de la población consumidora

Atendiendo a la edad de la población de la CAPV se observa una pirámide de población envejecida, superando el porcentaje de personas de edad media sobre la población joven.

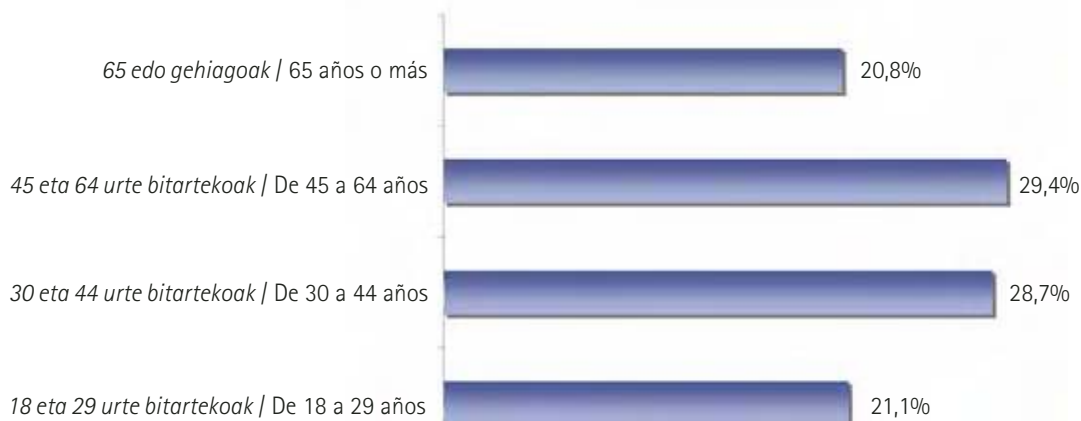
UNIBERTSOA - UNIVERSO



Iturria: INE (Espainiako Estatistika Erakundea). Biztanleriaren eta etxebizitzaren zentsuak 2001. Familia etxebizitzetan 18 urteko edo gehiagoko zenbat bizi diren.

Fuente: INE. Censo de población y Viviendas 2001. N° residentes en viviendas familiares, con 18 o más años.

IKUSKARIA - MUESTRA



Oinarria: EAEko 1.214 herritar inkestatu.

Base: 1.214 encuestados residentes en la CAPV.

Kontsumo ohiturei eragiten dieten egoerak

Emakumezkoei dagokienez, inkestaturiko emakumezkoen % 3 baino gutxiago zegoen haurdun edo edoskitzaroan.

Bestalde, hamar pertsonatik hiru dietaren bat egiten ari zen eta dieta horietan, batez ere, gatz, gantza edo azukrea gutxitu ziren.

Situaciones que afectan a los hábitos de consumo

En lo que respecta a la población femenina, las situaciones de embarazo o lactancia entre las encuestadas se presentan en menos del 3% de las mismas.

Por otro lado, tres de cada diez personas afirma realizar algún tipo de dieta, siendo la reducción y/o supresión de sal, grasas o azúcar las formas más comunes de dieta.

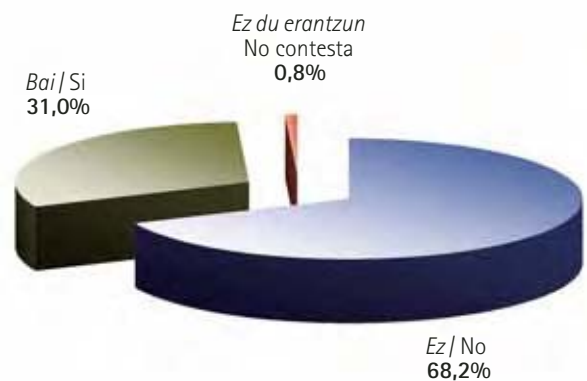


EMAKUMEEN KONTSUMO OHITURETAN ERAGINA IZAN DEZAKETEN EGOERAK SITUACIONES QUE PUEDEN AFECTAR EN LOS HÁBITOS DE CONSUMO DE LAS MUJERES



Oinarria: EAEko 629 emakume inkestatu.
Base: 629 mujeres encuestadas residentes en la CAPV.

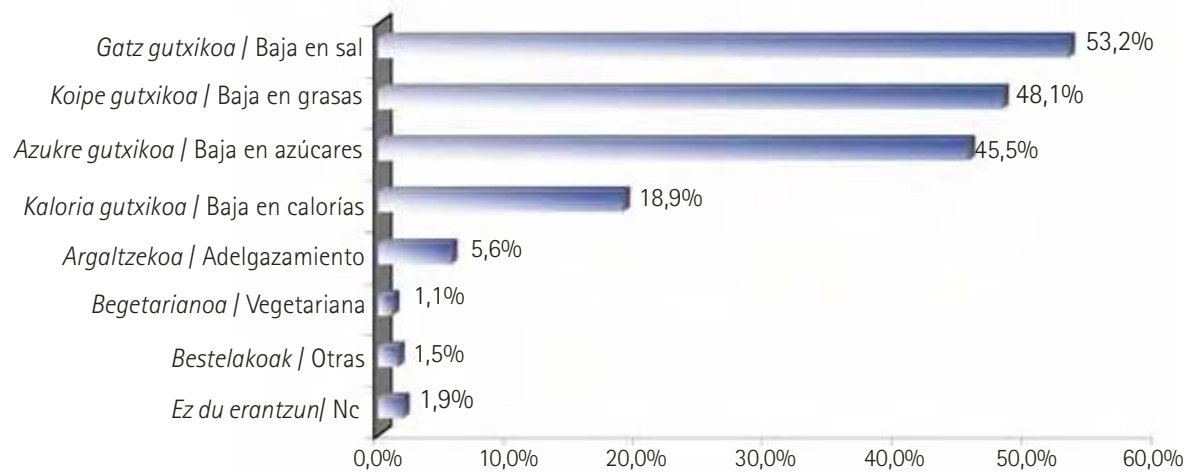
DIETAK EGITEA ETA ELIKATZEKO MODUAK SEGUIMIENTO DE DIETA Y FORMAS DE ALIMENTACIÓN



Oinarria: EAEko 1.214 herritar.
Base: 1.214 encuestados residentes en la CAPV.



EGINIKO DIETAK - DIETAS REALIZADAS



Oinarria: Dietaren bat egiten ari den EAEko 376 herritar.

Base: 376 encuestados residentes en la CAPV que realizan algún tipo de dieta.



3.2. Kontsumo moduak

Jarraian, EAEko herritarren arteko kontsumo modu ohikoen erreferentzia batzuk aurkeztu ditugu.

Egunero kontsumitzen diren elikagaien batez bestekoa

EAEen, eguneko eta pertsonako 13-14 elikagai kontsumitzen dira, batez beste. Horietako % 39,6 produktu isurkariak izaten dira, hau da, edariak.

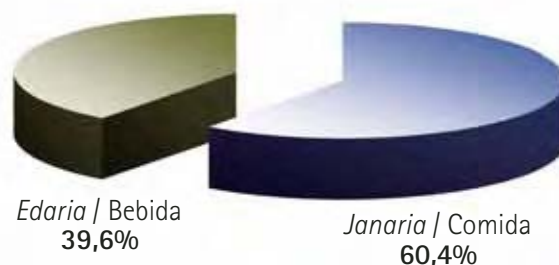
3.2. Formas de consumo

A continuación se presentan algunas referencias sobre las formas de consumo más habituales entre la población de la CAPV.

Número medio de alimentos consumidos diariamente

En la CAPV se consumen de media entre 13 y 14 productos por persona y día, de los cuales un 39,6% se clasifican como productos líquidos "bebida".

HARTURIKO PRODUKTUAK - PRODUCTOS INGERIDOS



Oinarria: EAEen bizi diren 613 inkestatuek harturiko 8.247 produktu.

Base: 8.247 productos ingeridos entre los 613 encuestados residentes en la CAPV.

Elikagaien kontsumorako orduak

Elikagai gehienak 14:00ak eta 15:00ak bitartean, eta 21:00ak eta 22:00ak bitartean kontsumitzen dira.

Orduak taldekatuta, esan daiteke egunean zehar kontsumitzen diren anoen laurdena 00:00etatik 12:30era bitartean hartzen direla eta 12:30etik 14:30era beste laurden bat kontsumitzen dela. Beraz, 14:30erako eguneko kontsumoaren erdia eginga dago.

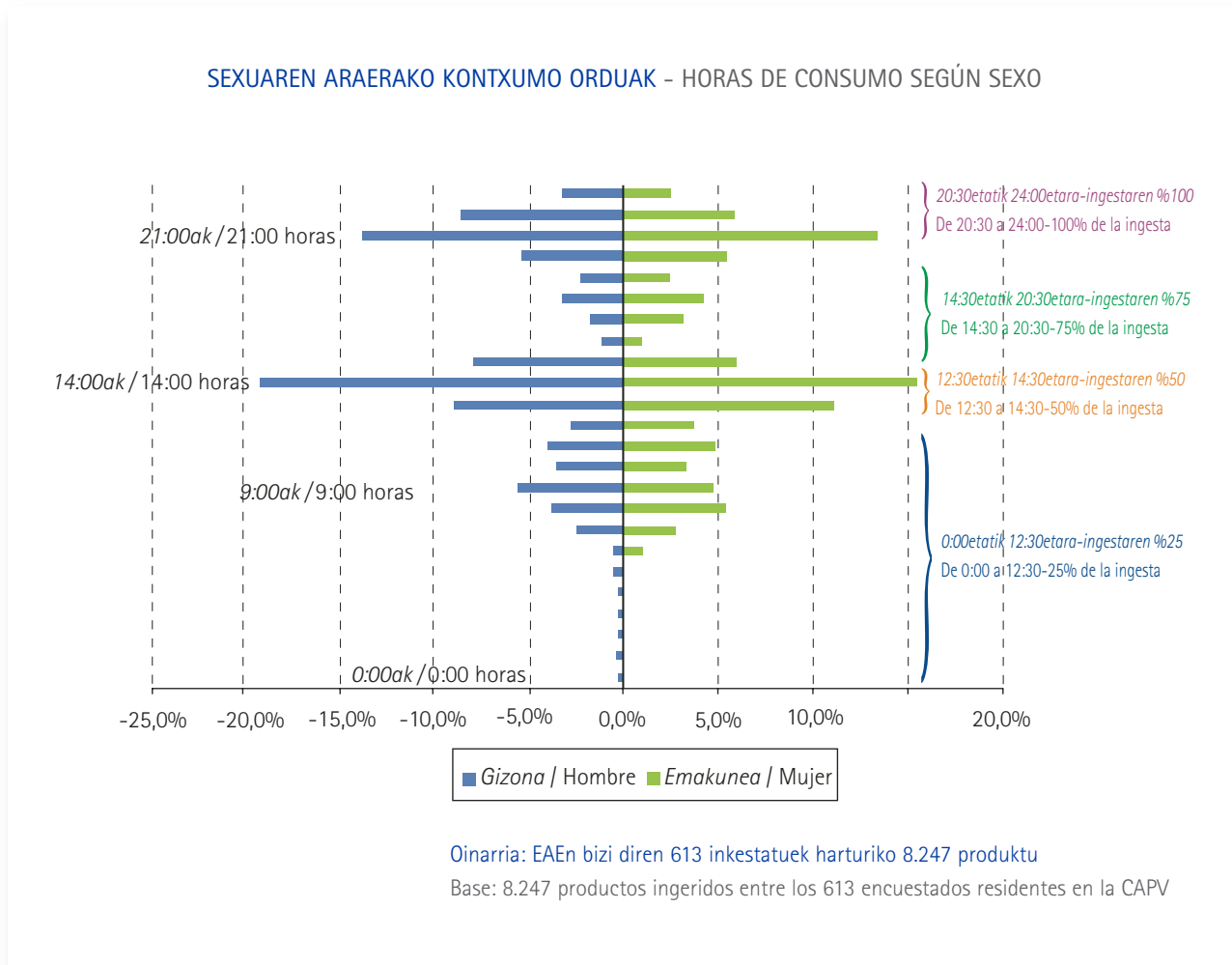
14:30etik 20:30era produktuen beste laurden bat kontsumitzen da. Gainontzeko laurdena, 20:30etik aurrera hartzen da.

Horas de consumo de alimentos

En relación a la hora en la que se realiza el consumo de alimentos, se observa que entre las 14:00 y las 15:00 horas y entre las 21:00 y 22:00 horas son las franjas horarias en las que se realiza un mayor consumo de alimentos.

Agrupando las horas se constata que entre las 00:00 y las 12:30 de la mañana se efectúa una cuarta parte de las raciones realizadas a lo largo del día y desde las 12:30 a las 14:30 se realiza otra cuarta parte, por lo que a las 14:30 horas de media se han consumido la mitad de los alimentos a ingerir en un día.

Entre las 14:30 y las 20:30 se efectúa la ingesta de otra cuarta parte de los alimentos a consumir, mientras que a partir de las 20:30 se realiza la ingesta de la última cuarta parte de las raciones consumidas.





Kontsumorako ohiko lekuak

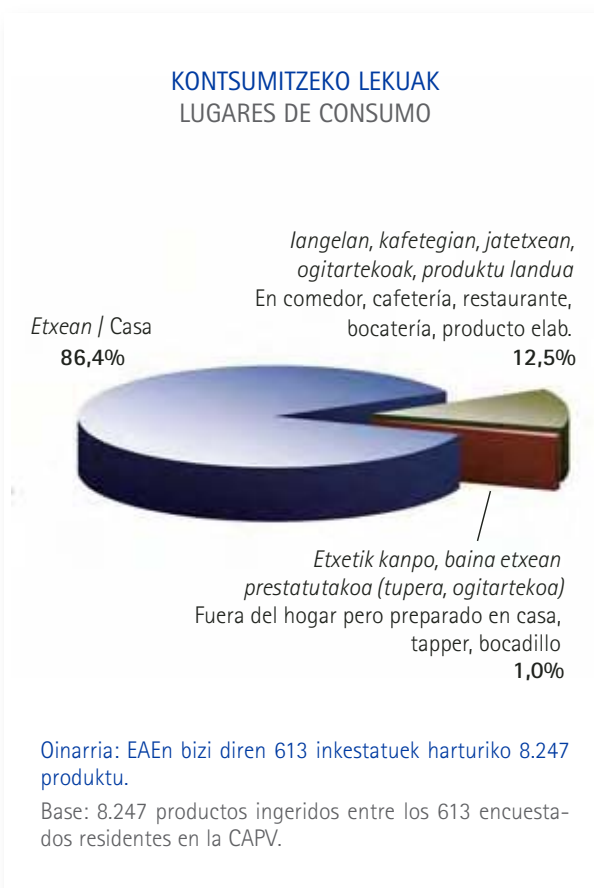
Elikagaiak hartzen diren lekuak kontuan izanda, anoa gehienak etxean kontsumitzen dira, ingesta guztien % 86,4. Hala ere, kontsumitzaileek zenbat eta urte gehiago izan, orduan eta gehiago kontsumitzen dute etxean (% 94). Bestalde, edariei dago-kienez, kontsumituriko edari guztien % 18,1 etxetik kanpo edaten da.

Hala ere, elikagaiak hartzen diren ordutegia kontuan hartuta, goizetan, 12:30ak baino lehen, kontsumitzen da gehiago etxetik kanpo; arratsaldeetan, berriz, 14:30ak eta 20:30ak bitartean, etxeetan.

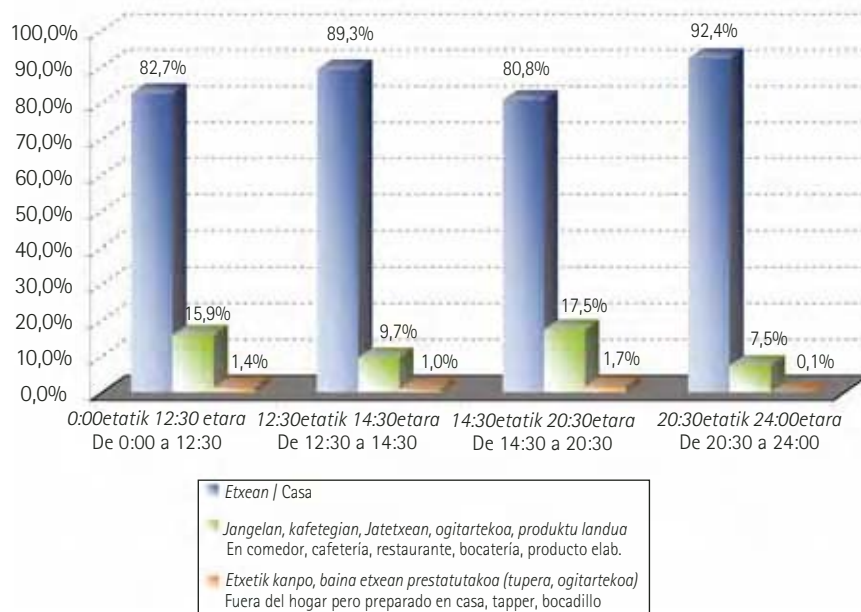
Lugares habituales de consumo

Atendiendo al lugar en el que se realiza la ingesta de los alimentos, se observa que la mayoría de las raciones se consumen en el hogar, siendo las ingestas realizadas en los hogares el 86,4% del total. Esta tendencia aumenta a medida que aumenta la edad de los consumidores, realizando las personas mayores el 94% de las ingestas en el hogar. En el caso de las bebidas, el consumo fuera del hogar aumenta hasta el 18,1%.

No obstante, teniendo en cuenta las franjas horarias en las que se ingieren los alimentos, se observa una mayor tendencia al consumo fuera del hogar por la mañana, antes de las 12:30, y por la tarde, entre las 14:30 y las 20:30, lo que se denomina "entre horas". En las últimas horas del día se observa que se realiza un mayor uso del hogar para llevar a cabo el consumo de alimentos.



ORDUEN ARABERAKO KONTSUMO LEKUA - LUGARES DE CONSUMO SEGÚN HORAS



Oinarria: EAEn bizi diren 613 inkestatuek harturiko 8.247 produktu

Base: 8.247 productos ingeridos entre los 613 encuestados residentes en la CAPV



Janariak prestatzeko ohiko moduak

Gehienbat, produktuen ia % 70 ez da inola prestatzen, hau da, erosi bezala kontsumitzen dira.

Edariei dagokienez, batez ere hotz edaten dira eta gehienez ere, berotu egiten dira. Edarien gainontzeko erabilerak, bestelako platerak prestatzearekin dute zerikusia.

Janaria prestatzeari dagokionez, modurik ohikoena ez eraldatzea da, eta, jarraian, frijitzea. Kontsumitzen diren produktuen % 13,1 oliotan frijitzen dira (arrautza-irinetan pasatua, ogitan pasatua, su ez-tian frijitua). Bestalde, elikagaien % 7,8 labean, plantxan edo arranparrilan prestatzen dira. Egosi, berriz, % 7,2 egiten da. Eta, % 3 erregosi egiten da.

Azkenik, elikagaien % 1,5 baino ez dira berotzen eta horretarako mikrouhina erabiltzen da batez ere (% 51,3).

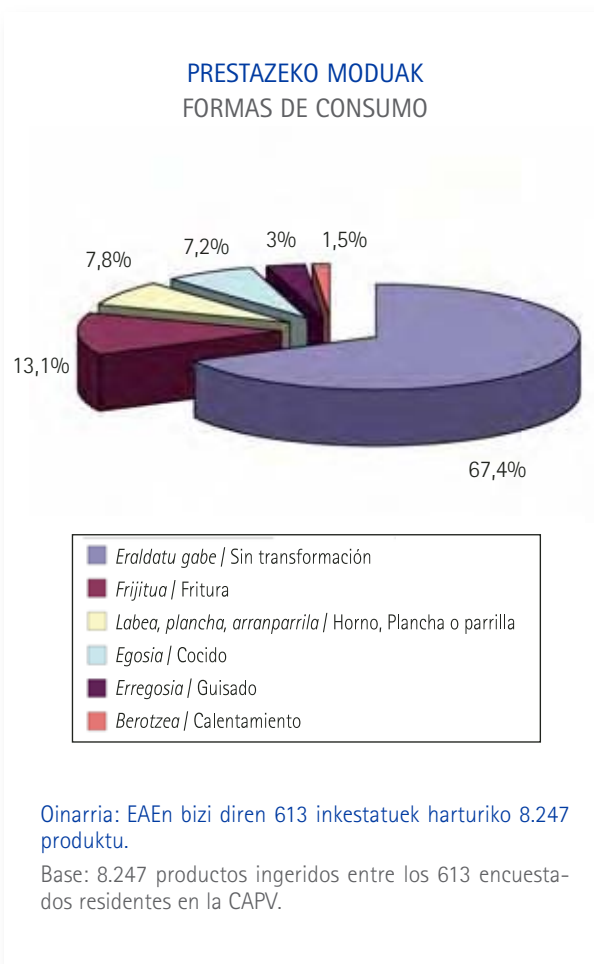
Formas de cocinado habituales

De manera mayoritaria, casi en el 70% de los casos, los productos ingeridos no llevan ningún tipo de cocinado sino que se consumen del mismo modo que se adquieren.

En el caso de las bebidas, esto ocurre en mayor medida, siendo su consumo principalmente en frío y prácticamente el único tratamiento al que son sometidas es el calentamiento. El resto de usos sobre las bebidas se debe a la utilización de las mismas para el cocinado de distintos platos.

En cuanto a la comida, el formato de cocinado más habitual, después de la no transformación del producto, es la fritura. El 13,1% de los alimentos que se consumen se procesan fritos en aceite (rebozado, empanado, rehogado). Por otro lado, el cocinado al horno, plancha o parrilla supone el 7,8% de los casos, mientras que en el 7,2% el tratamiento culinario utilizado es el cocido. El guisado o estofado, en cambio, únicamente se lleva a cabo en el 3% de los casos.

Por último, el calentamiento es el tratamiento menos utilizado, solo en un 1,5% de los casos, utilizándose para este fin el microondas en el 51,3% de las ocasiones.



Produktu dietetikoek kontsumoa

EAEko herritarrek kontsumituriko elikagai guztietatik % 8,1 produktu dietetikoak dira. Horrelako produktuak, batez ere, emakumeek kontsumitzen dituzte (% 10,8), gizonezkoek % 5,2.

Dietaren bat egiten dutenek horrelako produktuak % 12,1 kontsumitzen dituzte. Dietarik egiten ez dutenek, berriz, % 6,4.

EAEen kontsumitzen diren produktu dietetikoek artean "gabea" izendaturikoak dira ohikoak (gatzik gabea, glutenik gabea, kolesterolik gabea, etab.). Helduen artean kontsumo handiagoa ematen da (% 6), gainontzeko biztanleriaren artean % 3,8.

Janarien ordezkoiak ia ez dira kontsumitzen EAEen.

Consumo de productos dietéticos

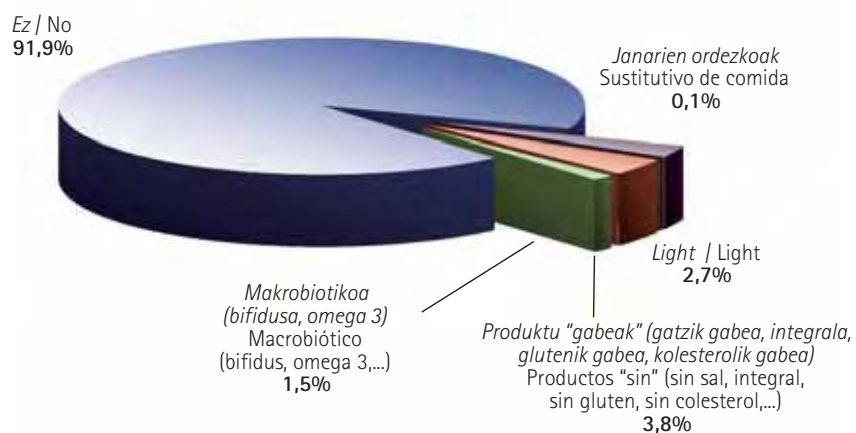
Del total de alimentos consumidos por la población de la CAPV, el 8,1% se consideran productos dietéticos. Este tipo de alimentos son consumidos en mayor medida por las mujeres, colectivo que los consume en un 10,8%, frente al 5,2% de los hombres que los consumen.

Las personas que realizan algún tipo de dieta consumen mayor cantidad de productos dietéticos, ya que el 12,1% los consumen, frente al 6,4% que no realizan dieta y los consumen.

Dentro de los productos dietéticos ingeridos por la población de la CAPV, los más habituales en consumo son aquellos denominados "sin" (sin sal, gluten, colesterol, etc.). Este tipo de productos se consume más entre las personas de mayor edad, casi en un 6% frente al 3,8% de la población general.

El uso de sustitutos de comida apenas se percibe entre la población vasca.

PRODUKTU DIETETIKEN KONTSUMOA - CONSUMO DE PRODUCTOS DIETÉTICOS



Oinarria: EAEen bizi diren 613 inkestatuek harturiko 8.247 produktu.

Base: 8.247 productos ingeridos entre los 613 encuestados residentes en la CAPV.



3.3. Elikagaien kontsumoa

Hurrengo taulan EAEko biztanleriak hartzen dituen elikagaien kontsumo kuantitatiboa (gramo/egun) azaltzen da. Jarraian, elikagai motaren arabera ondorio nagusien berri emango dugu.

3.3. Consumo de alimentos

En la siguiente Tabla se presenta el consumo cuantitativo (en gramos/día) de los diferentes alimentos por la población adulta de la CAPV. Posteriormente, se exponen las principales conclusiones extraídas en función de las diferentes categorías de alimentos.

ELIKAGAIEN KONTSUMOA EAEn (g/egun) / CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA CAPV (g/día)

FRUTAK / FRUTAS	358,77
laranja zukua / naranja de zumo	69,80
laranja / naranja	68,31
sagarra / manzana	65,94
banana / plátano	27,50
madaria / pera	24,19
melokotoia / melocotón	17,05
mandarina / mandarina	14,38
meloia / melón	13,55
kiwia / kiwi	12,27
nektarina/brinoia / nectarina/briñón	5,90
limoia / limón	4,43
marrubia / fresa	4,27
mahatsa / uva	4,18
anana / piña	4,13
pomeloia / pomelo	3,71
angurria / sandía	3,54
gerezia / cereza	3,51
arana / ciruela	3,40
olibak/ozpinkiak / aceitunas/encurtidos	2,01
pikua / higo	1,48
ahuakatea / aguacate	1,38
mertxika / albaricoque	1,13
kakia / caqui	0,93
mingrana / granada	0,93
beste fruta batzuk / otras frutas	0,85

ESNEA ETA ESNEKIAK / LECHE Y DERIVADOS	323,06
ESNEA / LECHE	207,79
behi-esne osoa / vaca entera	79,09
behi-esne gaingabetua / vaca desnatada	65,19
behi-esne erdi gaingabetua / vaca semidesnatada	61,97
esne hautsa / leche en polvo	0,22
bestelako esneak / otras leches	1,32
ESNEKIAK / DERIVADOS LÁCTEOS	115,27
esne-postreak / postres lácteos	50,85
jogurta / yogur	41,12
gazta / queso	13,62
izozkia / helados	3,46
gurina / mantequilla	3,10
mamia / cuajada	2,59
esne gaina / nata	0,53

BARAZKIAK ETA ORTUARIAK / VERDURAS Y HORTALIZAS	218,04
tomatea / tomate	46,92
tomate frijitua / tomate frito	12,04
tipula / cebolla	23,27
piperra / pimiento	21,74
azenarioa / zanahoria	21,25
letxuga / lechuga	16,35
indaba/lekak / judía/vaina	15,76
porruak / puerro	10,46
perretxikoak/txanpinoiak / setas y champiñones	5,02
zerba / acelga	4,74
kuiatxoak / calabacín	4,67
azalorea / coliflor	4,65
zainzuria / espárrago	4,24
kuia / calabaza	4,03
baratxuria / ajo	4,02
orburua / alcachofa	2,83
kuia-luze / pepino	2,22
ziazerbak / espinaca	2,16
endiñiak / endivias	2,10
tipulinak / cebolletas	2,01
bestelako letxugak / otras lechugas	1,61
aza / berza	1,43
brokolia / brócoli	1,06
bestelako barazkiak / otras verduras	3,46

ZEREALAK ETA ERATORRIAK / CEREALES Y DERIVADOS	168,30
OGIA / PAN	96,17
ogi zuria / pan blanco	81,62
ogi zahiduna / pan integral	4,43
moldeko ogia / pan de molde	6,02
ogi txigortua / pan tostado	2,62
bestelako ogiak / otros panes	1,48
ZEREALAK / CEREALES	72,13
janari pasta / pastas alimenticias	15,18
arroz / arroz	11,18
irina / harina	3,60
bestelako zerealak / otros cereales	1,68
galletak / galletas	11,26
gozoak / repostería	10,59
opilak / bollería	5,10
gosaritarako zerealak / cereales de desayuno/barritas	5,36
esneak (soja-esnea, arroz-esnea) / leches (soja, arroz)	5,54
oreak (pizza, empanadilla) / masas (pizza, empanadillas)	2,64

HARAGIAK ETA ERATORRIAK / CARNES Y DERIVADOS	136,88
HARAGI GORRIA / CARNE ROJA	68,61
<i>behia</i> / vacuno	49,11
<i>zerria</i> / cerdo	13,40
<i>ardia</i> / ovino	3,38
<i>untxia</i> / conejo	2,72
HARAGI ZURIA / CARNE BLANCA	34,24
<i>oilaskoa</i> / pollo	30,20
<i>oilategiko oilaskoa</i> / pollo de corral	0,60
<i>indioilarra</i> / pavo	2,89
<i>ahatea</i> / pato	0,41
<i>galeperra/eperra</i> / codorniz/perdiz	0,14
HARAGIZKO PRODUKTUAK / DERIVADOS CÁRNICOS	34,03
<i>txorizoa</i> / chorizo	10,87
<i>urdaiazpiko ondua</i> / jamón serrano	6,96
<i>urdaiazpiko egosia</i> / jamón cocido	5,89
<i>hirugiharra</i> / bacon	1,16
<i>mortadela</i> / mortadela	1,02
<i>saltxixoia/fueta</i> / salchichón/fuet	1,00
<i>txistorra</i> / chistorra	0,85
<i>bestelako hestebeteak</i> / otros embutidos	1,39
<i>gibel-orea, foie grasa</i> / patés, foie gras	0,45
<i>saltxitxak</i> / salchichas	3,41
<i>odalkia</i> / morcilla	1,03

ARRAINAK ETA ERATORRIAK / PESCADOS Y DERIVADOS	81,21
ARRAIN ZURIA / PESCADO BLANCO	40,46
<i>legatza</i> / merluza	19,41
<i>bakailaoa</i> / bacalao	5,88
<i>oilarra</i> / gallo	4,01
<i>lupia</i> / lubina	1,76
<i>zapoa</i> / rape	1,73
<i>mihi-arraina</i> / lenguado	1,57
<i>karioka</i> / carioca	0,84
<i>urraburua</i> / dorada	0,77
<i>halibuta</i> / halibut	0,64
<i>mazkarra</i> / locha	0,57
<i>itsas aingiria</i> / congrio	0,54
<i>amurruina</i> / trucha	0,43
<i>perka</i> / perca	0,42
<i>bestelako arrain zuriak</i> / otros pescados blancos	1,89
ARRAIN URDINA / PESCADO AZUL	25,95
<i>hegaluzea</i> / bonito	7,17
<i>atuna</i> / atún	6,98
<i>antxoia</i> / anchoa	3,49
<i>txitxarroa</i> / chicharro	1,93
<i>sardina</i> / sardina	1,75
<i>izokina</i> / salmón	1,70
<i>barbarina</i> / salmonete	1,13
<i>itsas kabra</i> / cabracho	0,62
<i>berdela</i> / verdel	0,40
<i>bestelako arrain urdinak</i> / otros pescados azules	0,78
ITSASKIAK ETA KRUSTAZEOAK / MARISCOS Y CRUSTÁCEOS	13,59
<i>txipiroia</i> / calamar	4,09
<i>otarrainxa/izkira</i> / langostino/gamba	3,69
<i>txirla</i> / almeja	1,51
<i>muskuilua</i> / mejillón	1,33
<i>txibia</i> / sepia	0,66
<i>olagarroa</i> / pulpo	0,57
<i>bestelako krustazeoak</i> / otros crustáceos	1,74
ERALDATUAK / TRANSFORMADOS	1,21
<i>surimia/txaka</i> / surimi/txaka	0,99
<i>gulak</i> / gulas	0,22

PATATAK / PATATAS	67,09
<i>patata freskoak</i> / patatas frescas	65,57
<i>patata frijituak (aperitiboa)</i> / patatas fritas (aperitivo)	1,52

LEKALEAK ETA FRUITU LEHORRAK / LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS	28,01
LEKALEAK / LEGUMBRES	22,81
<i>dilistak</i> / lentejas	9,20
<i>babarrunak</i> / alubias	5,17
<i>txitxirioak</i> / garbanzos	3,68
<i>ilarrak</i> / guisantes	3,79
<i>baba</i> / haba	0,90
<i>soja lehorra</i> / soja seca	0,07
FRUITU LEHORRAK / FRUTOS SECOS	5,20
<i>intxaurra</i> / nuez	2,74
<i>ekilore pipitak</i> / pipas girasol	0,76
<i>gaztaina</i> / castaña	0,49
<i>kakahuetea</i> / cacahuete	0,32
<i>bestelako fruitu lehorrak</i> / otros frutos secos	0,89

ARRAUTZAK / HUEVOS	42,32
<i>oilo-arrautzak</i> / huevos de gallina	40,48
<i>etxeko oilo-arrautzak</i> / huevos de gallina caseros	1,71
<i>galeper-arrautzak</i> / huevos de codorniz	0,13

OLIOAK ETA GANTZAK / ACEITES Y GRASAS	29,89
<i>oliba-olioa</i> / aceite de oliva	27,32
<i>ekilore-olioa</i> / aceite de girasol	1,22
<i>bestelako olioak</i> / otros aceites	0,26
<i>margarina</i> / margarina	0,74
<i>xingarra</i> / tocino	0,35

AZUKERAK ETA GOZOKIAK / AZÚCARES Y DULCES	21,78
<i>azukrea</i> / azúcar	6,83
<i>edulkoratzailea</i> / edulcorantes	0,85
<i>txokolatea</i> / chocolate	3,35
<i>kakao hautsa</i> / cacao en polvo	3,87
<i>eztia</i> / miel	1,89
<i>marmelada</i> / mermelada	4,30
<i>bestelako gozokiak</i> / otros dulces	0,69

ONGAILUAK ETA ESPEZIEAK / CONDIMENTOS Y ESPECIAS	12,30
<i>gatza</i> / sal	5,16
<i>espezieak</i> / especias	0,82
<i>ozpina</i> / vinagre	2,32
<i>maionesa</i> / mayonesa	2,21
<i>bestelako saltsak</i> / otras salsas	1,79

ALKOHOLDUN EDARIAK / BEBIDAS ALCOHOLICAS	81,32
<i>ardoa</i> / vino	39,87
<i>garagardoa</i> / cerveza	31,53
<i>sagardoa</i> / sidra	6,75
<i>likoreak</i> / licores	3,17

ALKOHOLIK GABEKO EDARIAK / BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS	976,37
<i>ura</i> / agua	830,95
<i>soda eta freskagarriak</i> / gaseosas y refrescos	64,61
<i>zukuak</i> / zumos	25,10
<i>alkoholik gabeko garagardoa</i> / cerveza sin alcohol	1,90
<i>kafea</i> / café	52,30
<i>tea</i> / te	0,63
<i>infusioak</i> / infusiones	0,88
<i>saldak eta zopak</i> / caldos y sopas	1,00



Frutak

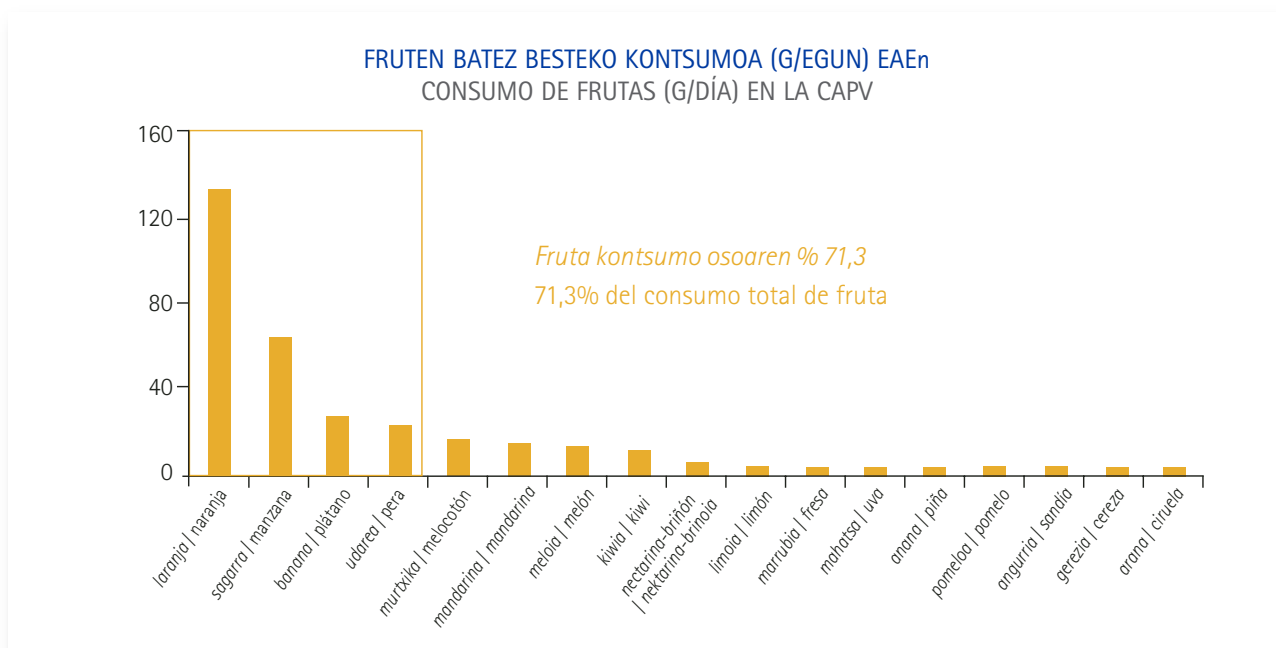
EAEn fruten batez besteko kontsumoa dieta osoaren % 20,9 da. Elikagai talde hau kontsumitzen da gehien. EAEn egunean, batez beste, bi fruta ale jaten dira, hau da, eguneko ingesta 300 gramokoa da, gutxi gorabehera. Kopuru horri fruta freskoez egiten diren zukuak gehitu behar zaizkio, batez ere, laranja zukuak. Hori guztia kontuan hartuta, eguneko ingesta 358,77 gramokoa da.

Fruta motari dagokionez, aipagarria da laranjen ingesta altua, bai osorik, bai zukuari; guztira fruta ingestaren % 40. Sagarrak ere maiz jaten dira, ia laranjak bezain maiz. Bananak eta udareak ere asko kontsumitzen dira. Aipaturiko lau frutek kontsumoaren % 70 osatzen dute.

Frutas

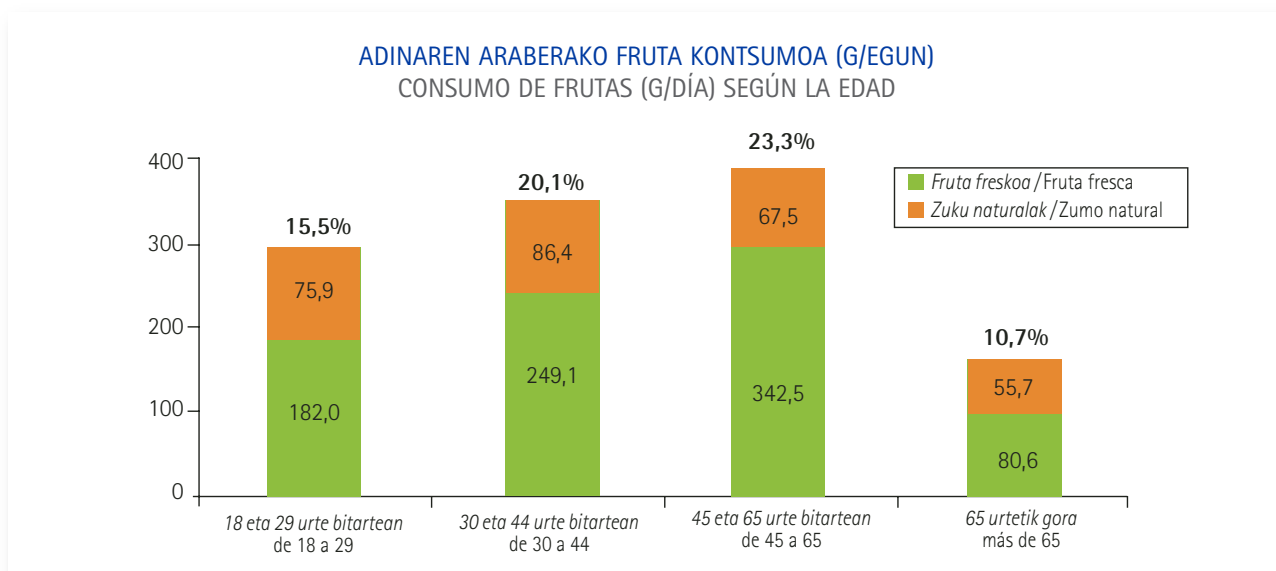
El consumo medio de fruta en la CAPV supone casi un 20,9% de la dieta total, siendo éste cuantitativamente el grupo de alimentos de mayor ingesta. En la CAPV se consumen una media de casi dos piezas de fruta al día, lo que suponen alrededor de 300 gramos diarios de fruta. A esta cantidad hay que añadirle lo que se ingiere en forma de zumo elaborado a partir de fruta fresca, principalmente de naranjas, situándose la ingesta diaria total de fruta en 358,77 gramos.

Según la tipología de fruta, es de destacar la elevada ingesta de naranjas, tanto piezas de naranja como en forma de zumo natural, representando las naranjas el 40% del total de la fruta consumida. El consumo de manzana también es muy elevado, igualando casi al consumo de naranjas frescas. Igualmente, el consumo de plátano y de pera es considerable, suponiendo entre las cuatro frutas citadas más del 70% del consumo total de fruta.



Kontsumitzaileen adinari dagokionez, adinean gora egin ahala, fruta kontsumoa areagotu egiten da. 18 eta 29 urte bitarteko gazteen artean, fruta ingesta % 15,5koa da. Zenbatekoak gora egiten du 45 eta 65 urte bitartekoen artean, % 23,3. Azken talde hori da fruta gehien jaten duena. 65 urtetik gorakoek artean fruta kontsumoak behera egiten du nabarmen, % 10,7. Gainera, % 40 zuku hartzen dute. 45 eta 65 urte bitartekoek hartzen dute zuku gutxi; hau da, fruta ingestaren % 16,5. 30 eta 44 urte bitartekoek fruta ingestaren % 25,7 hartzen dute zuku eta 18 eta 29 urte bitartekoek % 29,4.

Teniendo en cuenta la edad de los consumidores, de manera global se observa que el consumo de fruta aumenta con la edad, representando la ingesta de frutas el 15,5% de la dieta en el colectivo más joven, de 18 a 29 años, y aumentando hasta llegar al 23,3% en el grupo entre 45 y 65 años, siendo este grupo el que mayor consumo de fruta presenta. A partir de los 65 años, el consumo de fruta disminuye más de la mitad, llegando a ser únicamente el 10,7% de su dieta y siendo más del 40% de esta ingesta en forma de zumo. En cambio, el colectivo entre 45 y 65 años es el que menos zumo ingiere, siendo únicamente el 16,5% de la ingesta total de fruta, mientras que entre 30 y 44 años el zumo representa el 25,7% y entre 18 a 29 años el 29,4% de la ingesta total de fruta.





Kontsumitzaileen sexuari dagokionez, emakumezkoek gizonezkoek baino fruta gehiago kontsumitzen dute; emakumezkoek % 24,3 eta gizonezkoek, berriz, % 18,2. Dieta egiten ari diren pertsonen artean ere kontsumoa handia izaten da. Aste barruan oso kontsumo antzekoa ematen da.

Urte barruko kontsumoari dagokionez, kontsumo kuantitatiboa antzekoa da urtaro guztietan; baina, fruta mota aldatzen da urtaroen arabera. Neguan gora egiten du laranjen eta mandarinen kontsumoak; udaberrian, berriz, marrubiak kontsumitzen dira. Udan, meloia, mertxika eta nektarina kontsumitzen dira nagusiki, eta gutxitu egiten da sagar ingesta, nahiz eta gainerako urtaroetan berdintsua izan. Halaber, udazkenean gora egiten du udare kontsumoak.

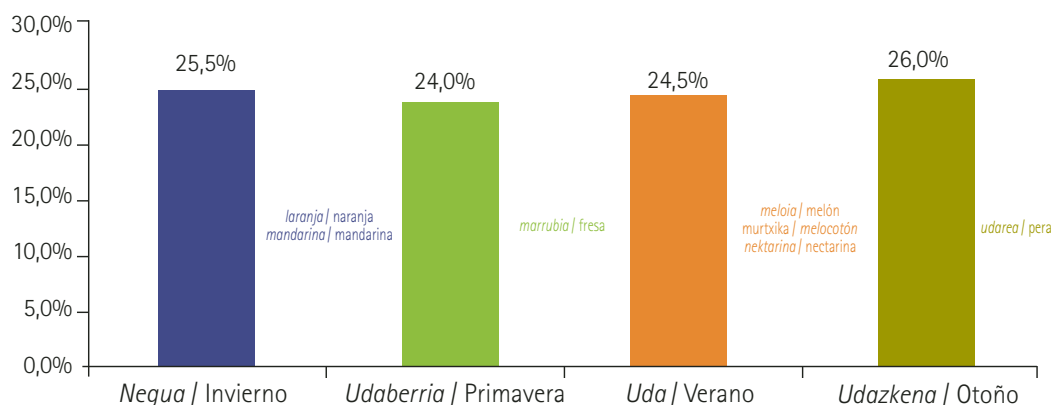
Nahiz eta kuantitatiboki urte barruan fruta ingesta asko aldatzen ez den, udaberrian gora egiten du zuku naturalen kontsumoak, fruta ingestaren % 25,3; udazkenean, berriz, behera egiten du, % 9,5.

En cuanto al sexo de la población consumidora, en el estudio se observa que las mujeres realizan un consumo superior de fruta que los hombres, suponiendo la fruta el 24,3% de la dieta de las mujeres y el 18,2% de la de los hombres. Así mismo, entre el colectivo que realiza algún tipo de dieta el consumo de fruta es mayor. No obstante, de forma general, la población consumidora considera la ingesta de frutas similar durante todos los días de la semana.

Atendiendo a la distribución del consumo de fruta a lo largo del año, se puede decir que el consumo cuantitativo es similar en todas las épocas. Sin embargo, debido a la estacionalidad de los cultivos de las frutas, la tipología de frutos ingeridos varía de manera importante de unas estaciones a otras. Así, durante el invierno aumenta el consumo de naranjas y mandarinas, mientras que en primavera aumenta el consumo de fresas. En el verano se incrementa el consumo de frutas propias de la época como el melón, melocotón y nectarina, y disminuye el consumo de manzana, que para el resto de las estaciones era similar. Así mismo, durante el otoño crece ligeramente el consumo de peras.

A pesar de que cuantitativamente la ingesta total de fruta no varía a lo largo del año, se observa que durante la primavera aumenta notablemente la ingesta de zumos naturales, suponiendo el 25,3% de la ingesta total de fruta, mientras que en otoño disminuye hasta llegar únicamente al 9,5%.

URTAROEN ARABERAKO FRUTA KONTSUMOA - CONSUMO DE FRUTAS SEGÚN LA ÉPOCA DEL AÑO





Esnea eta esnekiak

EAEko biztanleriak egunean 2 esneki anoa eta erdi kontsumitzen ditu eta anoa bakoitza 125 gramokoa da. Kuantitatiboki bigarren lekuan dago elikagai talde hori. Egunean 323,06 gramo kontsumitzen dira, ingestaren % 18,8. Orokorrean, egunean litro laurden bat esne eta 100 gramo esneki kontsumitzen dira. Esnekiak ingestaren % 35 dira eta aipagarriak dira jogurta eta esneki azkenburuak.

Esne motari dagokionez, EAEn orokorrean esne osoa hartzen da, hau da, % 40. Hala ere, kontuan hartzen badugu kontsumitzen den esne erdigaingabetua eta gaingabetua, guztira % 60 osatzen dute. Azpimarratzekoak dira behi-esnea ordezkatzen duten bestelako esneak: soja-esnea, arroz-esnea edo almendra-esnea. Dena dela, esne mota horien kontsumoa zerealeen eta eratorrien atalean sartu dugu.

Leche y derivados lácteos

La población de la CAPV consume de media más de dos raciones y media de productos lácteos al día, siendo cada ración consumida alrededor de 125 gramos, lo que sitúa a este grupo de alimentos cuantitativamente en segundo lugar, con una ingesta de 323,06 gramos diarios. Así, este grupo de alimentos supone el 18,8% de la dieta vasca. A nivel general, se consumen casi un cuarto de litro de leche diariamente y algo más de 100 gramos de derivados lácteos. Es de destacar la importancia del consumo de estos últimos, que suponen un 35% de la ingesta total de lácteos, destacando la ingesta de postres lácteos y yogures.

En relación a la tipología de leche ingerida, se observa que la población de la CAPV consume principalmente leche entera, siendo el consumo de ésta casi el 40% del consumo total de leche líquida. Sin embargo, teniendo en cuenta el consumo de leche desnatada y semidesnatada en su conjunto, este supone más del 60% del consumo total de leche líquida. Así mismo, es de destacar el consumo de otro tipo de leches que sustituyen a la leche de vaca, como la leche de soja, arroz o almendras, aunque el consumo de este tipo de "leches" se ha cuantificado en el apartado de cereales y derivados.

Kontsumitzaileen adinari dagokionez, adinean aurrera egin ahala, beheara egiten du eta 65 urtera iristean nabarmen egiten du gora. Adin talde horrek kontsumitzen du esne eta esneki gehien eta elikagai talde hori da euren dietaren talderik garrantzitsua, % 25. Egoera berbera ematen da 18 eta 29 urte arteko gazteen artea. Horiek dietaren % 21,9 kontsumitzen dute. Gainerako kontsumitzaileen artean esnea eta esnekiak bigarren lekuan daude. 30 eta 44 urte bitartekoek % 19,3 kontsumitzen dute, eta 45 eta 65 urte bitartekoek 17,1.

Halaber, emakumezkoek gizonezkoek baino % 3,7 esne eta esneki gehiago kontsumitzen dute. Aldea nabarmenagoa da edoskitzaroan dauden emakumeen artean. Horiek, oro har, kontsumo handiagoa egiten dute.

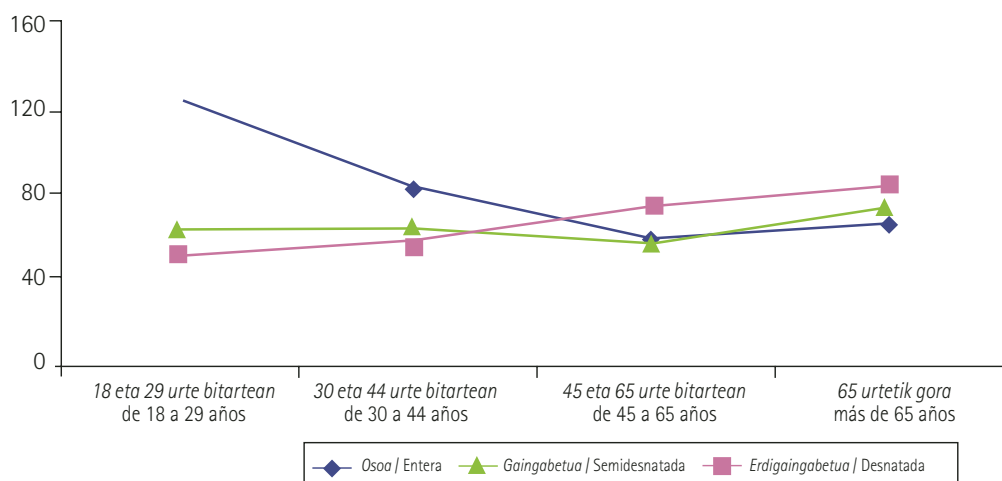
Esne motari dagokionez, adinean aurrera egin ahala, beheara egiten du esne osoaren kontsumoak eta gora esne erdigaingabetuarenak eta gaingabetuarenak. Bestalde, gizonezkoek % 47k esne osoa hartzen du, baina emakumezkoen % 31k baino ez. Esne gaingabetuaren kontsumoa, berriz, oso antzekoa da gizonezkoen (% 28) eta emakumezkoen (% 31) artean.

En cuanto a la distribución del consumo de lácteos según la edad de la población consumidora, se observa que la ingesta de este grupo de alimentos disminuye con la edad, hasta llegar a los 65 años, edad en la que aumenta notablemente. Así, el colectivo de más de 65 años es el que mayor cantidad de lácteos consume proporcionalmente, siendo éste el grupo más importante de su dieta, concretamente el 25% de la misma. Igualmente ocurre con el colectivo más joven de los encuestados, de 18 a 29 años, en el que también éste es el grupo más importante de su dieta, suponiendo el 21,9% de la misma. En el resto de los colectivos, los lácteos se sitúan en segundo lugar, representando el 19,3% de la dieta entre 30 y 44 años y el 17,1% de la dieta entre 45 y 65 años.

Así mismo, en general las mujeres consumen un 3,7% más de leche y derivados lácteos que los hombres. Esta diferencia es más acusada entre el colectivo de mujeres en periodo de lactancia, entre las que se observa un mayor consumo de leche y derivados lácteos en general.

En lo que respecta a la tipología de leche, a medida que avanza la edad de la población consumidora disminuye el consumo de leche entera y aumenta tanto el consumo de leche desnatada como de leche semidesnatada, siendo más evidente el aumento del consumo de leche desnatada. Por otro lado, mientras que el 47% de los hombres consume leche entera, solo el 31% de las mujeres consume este tipo de leche. Al contrario se observa en el consumo de leche desnatada, consumida por el 38% de las mujeres frente al 25% de los hombres. En cuanto al consumo de leche semidesnatada, éste es muy similar en ambos sexos, siendo esta leche consumida por el 28% de los hombres y el 31% de las mujeres.

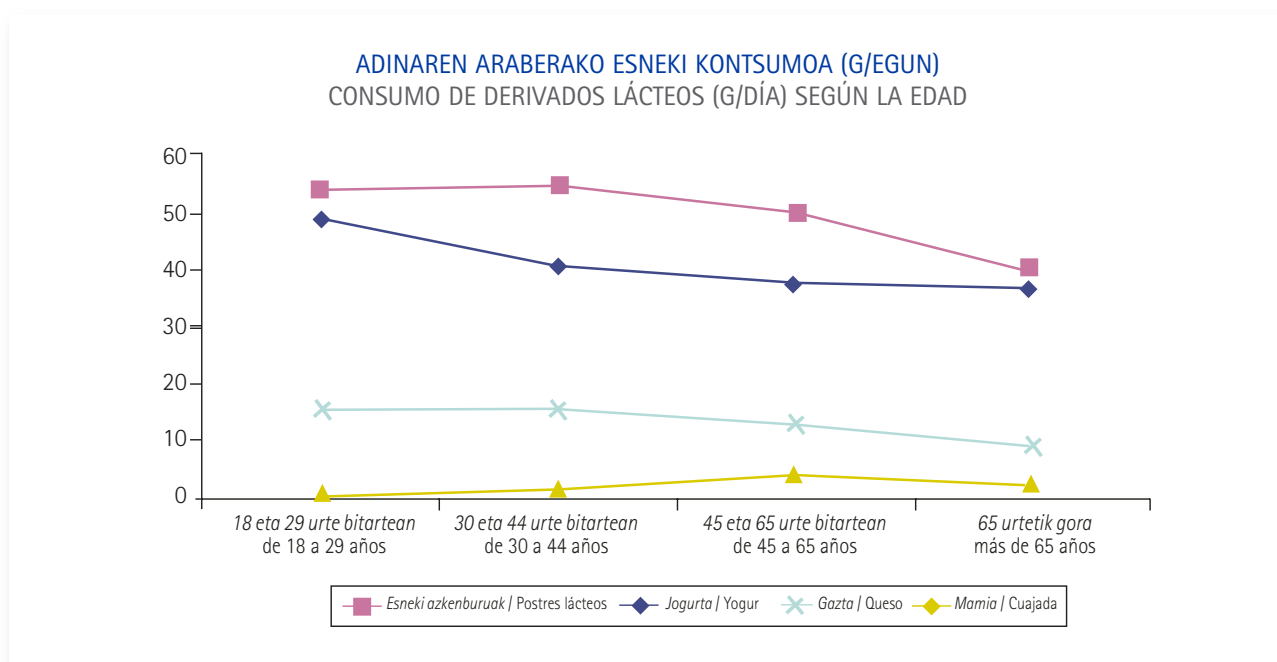
ADIAREN ARABERAKO ESNE KONTSUMOA (G/EGUN) - CONSUMO DE LECHE (G/DÍA) SEGÚN LA EDAD

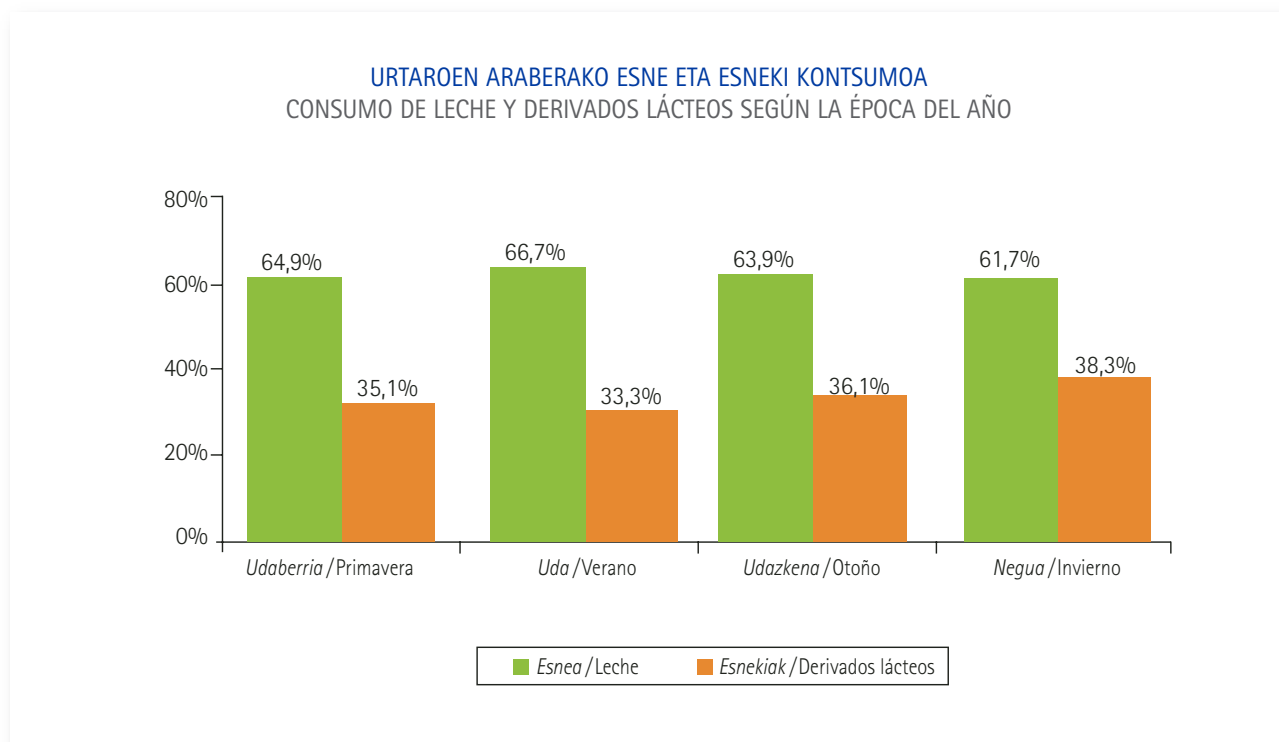




Esnekieen kontsumoari dagokionez, adinean aurrera egin ahala, kontsumoak behera egiten du; esnearenak, ordea, gora. Esnekieen kontsumoaren beherakada nabarmenagoa da 65 urtetik gorakoen artean. Gazta kontsumoak ere behera egiten du adin talde horretan. Hau da, 44 urte arte gazta kontsumoa eguneko 15,70 gramokoa da; baina, behera egiten du (eguneko 9,33 gramo) 65 urtetik gora. Mamiak arrakasta handiagoa izaten du 45 urtetik gorakoen artean. Baina, 65 urtetik gorakoen artean behera egiten du mamiaren kontsumoak.

En cuanto al consumo de derivados lácteos se observa que según avanza la edad de la población consumidora, el consumo desciende notablemente, aumentando el consumo de leche líquida, siendo este descenso más evidente a partir de los 65 años. Es de destacar el descenso en el consumo de queso con la edad, que siendo de alrededor de 15,70 gramos/día hasta los 44 años, desciende hasta 9,33 gramos/día a partir de los 65 años. Las cuajadas, en cambio, parece que tienen más aceptación entre los mayores de 45 años, disminuyendo también, aunque menos, entre los mayores de 65 años.





Esnearen eta esnekien urtaroen araberako kontsumoari dagokionez, esan behar dugu oso antzekoa dela urtaro guztietan. Udazkenean egiten du zertxobait behera. Produktu motari dagokionez, udaberrian eta udan esne gehiago kontsumitzen da, baina udazkenean eta neguan gora egiten du esnekien kontsumoak. Udan esne gaingabetu eta erdi-gaingabetu gehiago hartzen da eta gazta gutxiago. Halaber, neguan nabarmen egiten du behera izozki kontsumoak.

Atendiendo a la distribución del consumo de leche y derivados lácteos a lo largo del año se observa un consumo muy constante de estos productos, apreciándose únicamente un ligero descenso durante el otoño. En lo que respecta a la tipología de producto, se observa mayor ingesta de leche en primavera y verano, siendo la ingesta de derivados lácteos mayor en otoño e invierno. Durante el verano aumenta significativamente el consumo de leche desnatada y semidesnatada y disminuye la ingesta de queso. Así mismo, durante el invierno hay una notable disminución en el consumo de helado.



Barazkiak eta ortuariak

Elikagai talde honek du EAEn kontsumo maiztasun handiena, egunean ia lau anoak; izan ere, eguneroko elikagai askoren bizigarri modura kontsumitzen da. Batez beste, eguneko ingesta 218,04 gramokoa izaten da, hau da, 54,78 gramoko anoak hartzen ditugu. Kuantitatiboki hirugarren elikagai talde garrantzitsuena da, batez beste dietaren % 12,7.

Barazki eta ortuari freskoen kontsumoa, eraldatutako barazki eta ortuarien kontsumoa baino handiagoa da. Halaber, perretxikoak eta txanpinoiak astean behin baino ez dira jaten.

Verduras y hortalizas

Este grupo de alimentos es el que presenta la mayor frecuencia de consumo en la CAPV, con una ingesta de casi cuatro raciones diarias, debido en parte a que se utiliza como ingrediente y/o aderezo en muchos de los productos consumidos diariamente. De media se realiza una ingesta de 218,04 gramos diarios de hortalizas y verduras, siendo la ración media de 54,78 gramos. Cuantitativamente es el tercer grupo en importancia, suponiendo un 12,7% de la dieta media vasca.

El consumo de verduras y hortalizas frescas es muy superior al de verduras y hortalizas transformadas, cuyo consumo es más esporádico. Igualmente, el consumo de setas o champiñones se realiza de media únicamente una vez por semana.



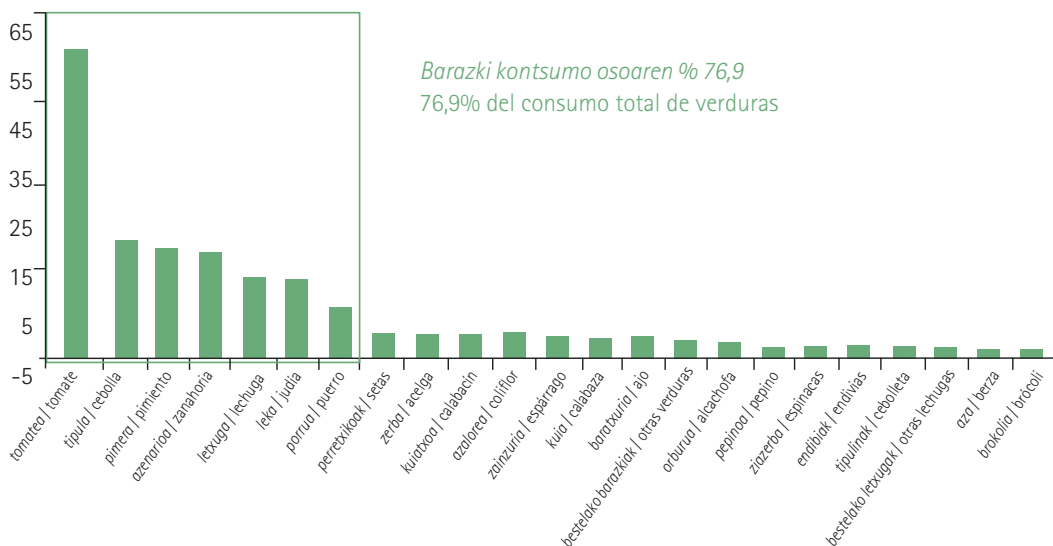
Produktu motari dagokionez, EAEn gehien kontsumitzen ditugun barazki eta ortuariak honako hauek izaten dira: tomatea, tipula, piperrak, azenariora, letxuga, lekak eta porruak. Zazpi barazki horien kontsumoa % 75ekoa da. Eraldaturiko barazkien artean lekak aipatu behar dira.

Perretxikoei eta txanpinoiei dagokienez, gehien kontsumitzen dena onddoa (*Boletus edulis*) da. Batez ere, Gipuzkoan kontsumitzen da onddoa.

Atendiendo a la tipología de producto, dentro de las verduras y hortalizas frescas, se observa que el tomate, la cebolla, los pimientos, las zanahorias, la lechuga, las judías verdes y los puerros son las verduras y hortalizas más consumidas en la CAPV. El consumo de estas 7 verduras mencionadas supone más del 75% del consumo total de este grupo de alimentos. Entre las verduras transformadas destaca el consumo de judías verdes.

En cuanto al grupo de setas y champiñones, el boleto comestible (*Boletus edulis*) es el que se consume en mayor cantidad. Además, Gipuzkoa es el territorio en el que la ingesta de este tipo de alimentos es superior.

BARAZKIEN BATEZ BESTEKO KONTSUMOA (G/EGUN) EAEn
CONSUMO MEDIO DE VERDURAS (G/DÍA) EN LA CAPV



Kontsumitzaileen adinaren arabera, barazki eta ortuari freskoen kontsumoak gora egiten du adinarekin batera. Dietaren % 16,7koa da 65 urtetik gorakoen kontsumoa. Elikagai talde hori da bigarrena kuantitatiboki adin horretakoan dietan. Adin talde horretakoek batez ere porruak eta lekak jaten dituzte. Gazteen artean, 18 urtetik 29ra bitartekoan artean, barazkiak euren dietaren laugarren lekuan daude; izan ere, % 9,5 kontsumitzen dute. Gazteek, batez ere, tomateak, letxuga eta piper berdeak kontsumitzen dituzte. Gazteek jaten dute perretxiko eta txanpinoi gehien.

Emakumezkoek gizonezkoek baino barazki eta ortuari gehiago jaten dute, hau da, % 3 gehiago. Dietaren bat egiten dutenen artean kontsumoa areagotu egiten da.

Según la edad de las personas consumidoras, se percibe que el consumo de verduras y hortalizas frescas aumenta según aumenta la edad de los consumidores. Así, en el colectivo de mayores de 65 años, las verduras suponen un 16,7% de la dieta, siendo éste cuantitativamente el segundo grupo de alimentos para este colectivo. Entre las verduras más consumidas por este colectivo están los puerros y las vainas. Entre los más jóvenes, de 18 a 29 años, las verduras suponen un 9,5% de su dieta, situándose así las verduras en el cuarto grupo para ellos. En cuanto a la tipología de producto también varía, siendo el tomate, la lechuga y los pimientos las verduras más consumidas entre los más jóvenes. Así mismo, el consumo de setas y champiñones también es superior entre este colectivo.

Entre las mujeres se observa un mayor consumo de verduras y hortalizas que en los hombres, consumiendo las mujeres un 3% más de este grupo de alimentos. Del mismo modo, entre las personas que realizan algún tipo de dieta, el consumo de verduras y hortalizas es mayor.

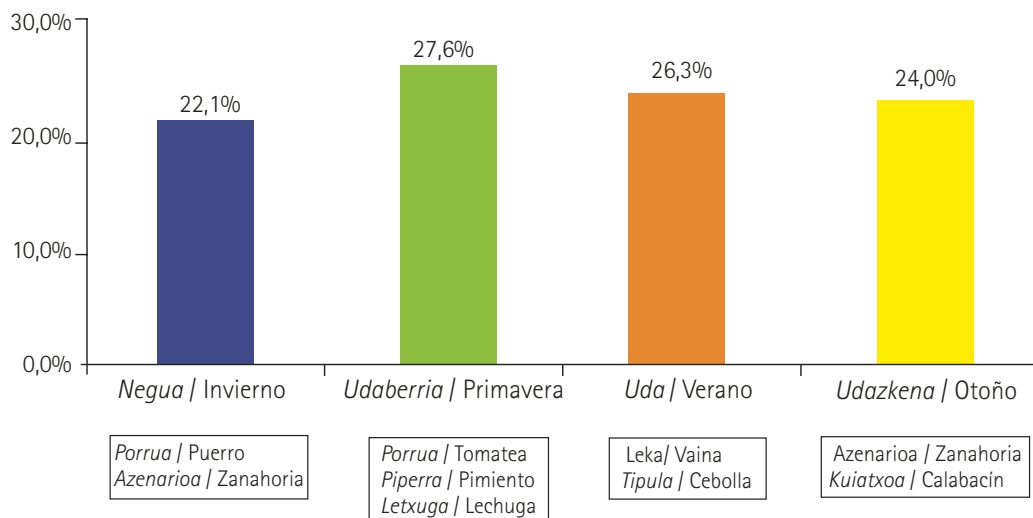




Urte barruko kontsumoari dagokionez, barazki eta ortuariak batez ere udaberrian hartzen dira, tomate, letxuga eta piper gehiago kontsumitzen baitira. Udazkenean eta, batik bat, neguan kontsumoak behera egiten du, lekale gehiago jaten baitira. Hala ere, perretxikoen kontsumoa handiagoa da neguan barazki eta ortuari gutxixeago jaten dira. Neguan lekale gehiago jaten ditugu. Perretxikoak udazkenean eta udaberrian kontsumitzen dira gehien, betez ere, udaberrian, udaberriko zetaren (*Calocybe gambosa*) kontsumoa dela eta.

Atendiendo a la distribución del consumo a lo largo del año, se observa que el consumo de verduras y hortalizas alcanza su máximo en primavera, debido al aumento en el consumo de tomate, lechuga y pimiento. Durante el otoño y, sobre todo, durante el invierno, disminuye este consumo, posiblemente sustituido por una mayor ingesta de legumbres en esta época del año. Sin embargo, el consumo de setas es superior durante el otoño, al igual que en primavera, debido al consumo de perretxiko o seta de primavera (*Calocybe gambosa*).

URTAROEN ARABERAKO BARAZKI KONTSUMOA - CONSUMO DE VERDURAS A LO LARGO DEL AÑO



Zerealak eta eratorriak

Elikagai talde honen kontsumo maiztasuna oso handia da EAEn, egunean hiru alditan baino gehiagotan kontsumitzen dira. Eguneko 168,30 gramo hartzen dira. Anoa bakoitza 45 gramokoa da, gutxi gorabehera. Elikagai talde hau dietaren laugarren lekuan dago eta % 9,8ko kontsumoa du.

Elikagai talde honen sailkapenari dagokionez, kontsumitzen ditugun zerealeen erdia baino gehiago ogitik datorkigu. Moldeko ogia, ogi txigortua eta bestelakoak ere talde horretan sartzen ditugu. Ogia egunean bitan hartzen dugu, bazkarietan eta afarietan laguntzeko.

Zerealak, berriz, bi egunean behin kontsumitzen ditugu. Arroza eta janari pasta kontsumitzen dugunean, anoa bakoitza, batz bestea, 100 gramokoa izaten da, nahiz eta gutxiagotan kontsumitzen den, hau da, astean behin edo bitan

Cereales y derivados

Este grupo de alimentos tienen una frecuencia de consumo muy alta en la CAPV, ingiriéndose en más de tres ocasiones al día, suponiendo una ingesta diaria de 168,30 gramos. Cada ración consumida es de aproximadamente 45 gramos. Este grupo de alimentos se sitúa en el cuarto grupo más importante de la dieta vasca, suponiendo el 9,8% de la misma.

Atendiendo a la clasificación realizada en este grupo de alimentos, se observa que más de la mitad de la ingesta de cereales proviene del consumo de pan, ya sean barras de pan u otras presentaciones (pan de molde, pan tostado, etc). El pan se consume de media dos veces diarias, normalmente coincidiendo como acompañamiento en la comida y en la cena.

El consumo de cereales se realiza aproximadamente cada dos días. En el caso del arroz y las pastas alimenticias, la ración consumida es superior, de algo menos de 100 gramos de media, aunque la frecuencia de consumo es menor, ya que estos alimentos se ingieren entre una y dos veces por semana.



Opilgintzari eta postregintzari begiratzuz gero, astean behin edo gutxiagotan kontsumitzen dira. Opilgintza arrunta izaten da ohikoena eta pastelgintzan, berriz, gehien kontsumitzen dena ore irabiatuak izaten dira. Postregintzako produktuak, batez ere, igandeetan eta jaiegunetan kontsumitzen dira.

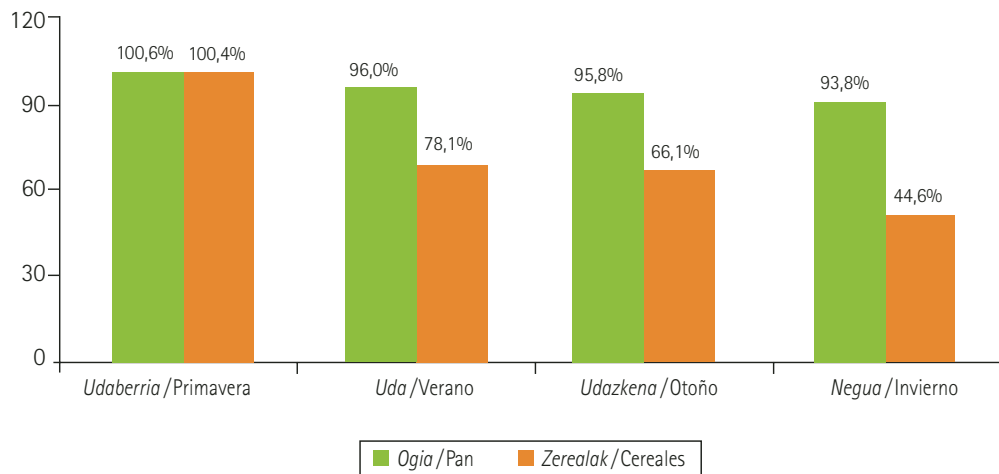
Kontsumitzaileen adinari dagokionez, gazteek kontsumitzen dute gehien, % 12. Adinean aurrera egin ahala, kontsumoak behera egiten du.

La bollería y repostería se ingiere de media una vez por semana o incluso con menor frecuencia. Dentro de la bollería, la denominada bollería ordinaria es el formato que se consume en mayor medida, mientras que en pastelería se consume una mayor cantidad de masas batidas. Es de destacar que el consumo de repostería es más habitual en domingos y festivos.

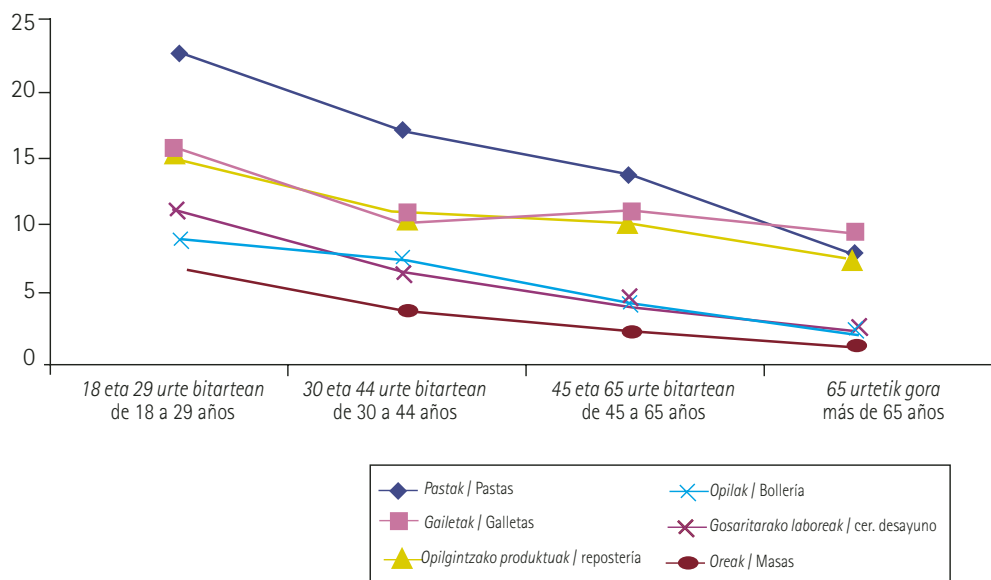
Atendiendo al consumo de este grupo de alimentos según la edad de la población consumidora, en el estudio se observa que la población más joven es la que presenta un consumo superior, suponiendo el 12% de su dieta, mientras que según avanza la edad, el consumo va disminuyendo.



ADINAREN ARABERAKO OGI ETA ZEREAL KONTSUMOA (G/EGUN)
 CONSUMO DE PAN Y CEREALES (G/DÍA) SEGÚN LA EDAD



ADINAREN ARABERAKO ZEREAL KONTSUMOA (G/EGUN)
 CONSUMO DE CEREALES (G/DÍA) SEGÚN LA EDAD



Aipatutako beherakada ez da ia nabaritu ere egiten ogi barretan; bai, ordea, bestelako gietan (txigortua, moldekoa) eta, batez ere, elikagai pastetan, gosarrietako zerealeetan, gailletetan, opilgintzako produktuetan eta oreetan (prestatutako janarien oinarritzko osagaiak).

Kontsumitzaileen sexuari begiraturaz gero, gizonezkoek (% 10,7) emakumezkoek (% 8,3) baino askoz zereal gehiago jaten dituzte. Aldea, batez ere, ogi kontsumoan ematen da, baita arrozaren eta opilgintzako produktuen kontsumoan ere.

Urtaroen arabera kontsumoari erreparaturaz gero, udazken eta neguan kontsumo berbera ematen dela esan behar da. Udaberrian eta udan, berriz, kontsumoak behera egiten du. Ogi kontsumoari dagokionez, joera mantendu egiten da.

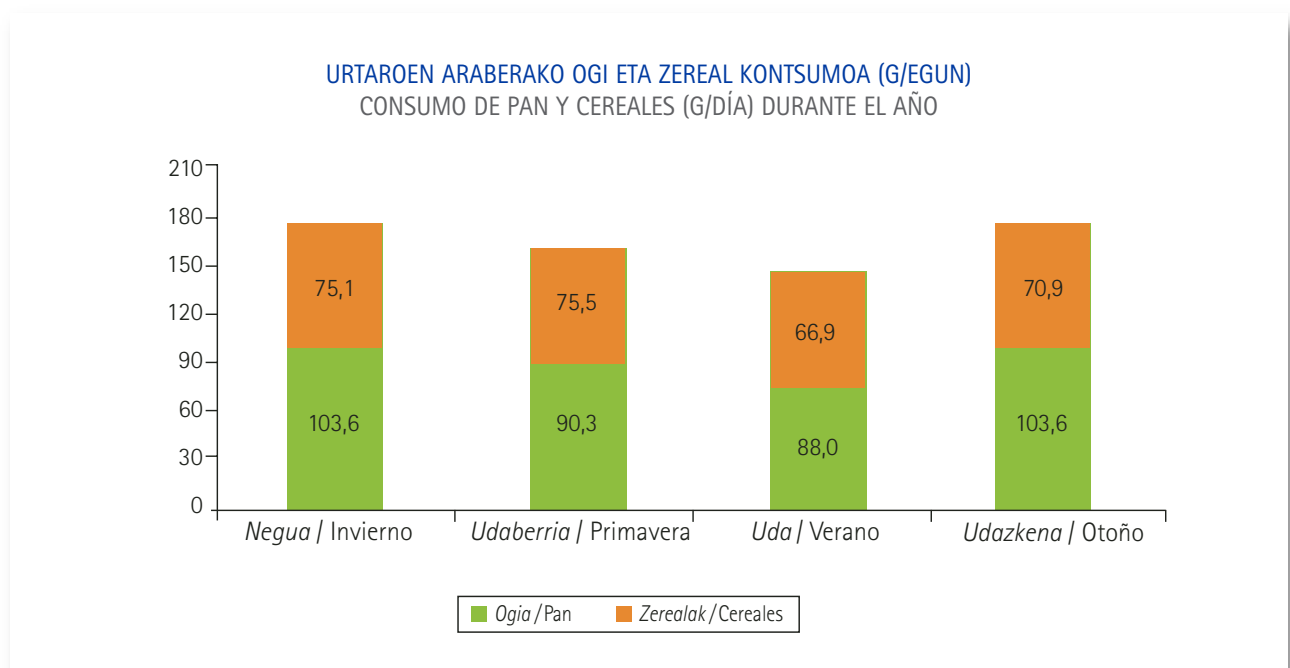
Zerealeen (ogia izan ezik) kontsumoari dagokionez, maila orokorrean udan baino ez da nabaritzen kontsumoaren beherakada. Maila kualitatiboari dagokionez, ordea, aldea nabarmena da. Udan elikagai pasten kontsumoak behera egiten du eta gora arrozarenak. Bestalde, neguan gora egiten du opilgintzako produktuen kontsumoak. Aipagarria da zerealeetatik eratorritako esneen kontsumoa, batez ere soja-esnearena, hirukoiztu egiten dela udaberrian.

Esta disminución no se aprecia prácticamente en las barras de pan, pero sí en otros formatos de pan (tostado, de molde) y sobre todo en pastas alimenticias, cereales de desayuno, galletas, bollería y masas (ingredientes básicos de platos preparados).

En cuanto al sexo de la población consumidora, los hombres realizan un consumo de cereales superior al de las mujeres, suponiendo los cereales el 10,7% de la dieta de los hombres y el 8,3% de la dieta de las mujeres. Esta diferencia es debido, fundamentalmente al mayor consumo de pan, y también a la mayor ingesta de arroz y de bollería por parte de los hombres.

Atendiendo a la distribución del consumo de cereales y derivados a lo largo del año, se observa que durante los meses de otoño e invierno el consumo es constante y que durante la primavera, y sobre todo el verano, el consumo general disminuye. En lo que al consumo de pan se refiere, esta tendencia se mantiene.

En relación al consumo de cereales (excluido el pan), aunque a nivel general no se aprecia más que una ligera disminución de este consumo durante el verano, a nivel cualitativo se aprecian diferencias notables. Durante el verano disminuye de manera importante el consumo de pastas alimenticias, mientras que aumenta en gran medida el consumo de arroz. Por otro lado, durante el invierno aumenta el consumo de bollería y repostería. También es de destacar el consumo de leches extraídas de los cereales, fundamentalmente de leche de soja, que durante la primavera ve triplicado su consumo.



Haragia eta eratorriak

EAE n haragi eta eratorrien eguneroko kontsumoa, batz bestea, 136,88 gramokoa da. Egunean horrelako elikagaien ingesta eta erdia egiten da, hau da dietaren % 8. Ingesta bakoitzeko 90 gramo kontsumitzen dira.

Haragi motaren arabera, % 50 haragi gorria da eta batez ere, behia kontsumitzen da. Behi haragiaren kontsumoa, txerri haragiaren kontsumoaren halako hiru da, txerri haragiaren eratorrien kontsumoa kontuan izan gabe.

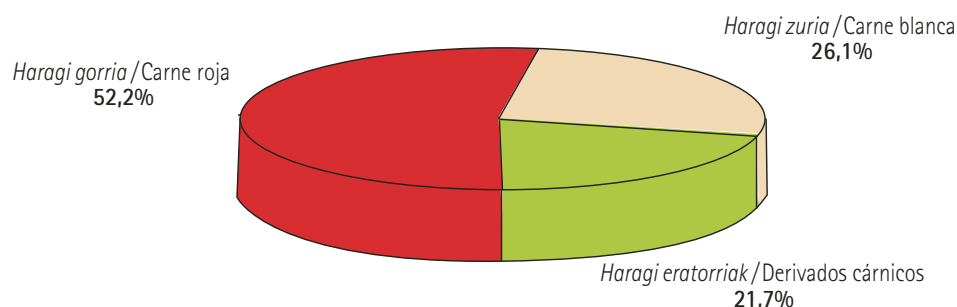
Carnes y derivados

En la CAPV se realiza una ingesta y media diarias de carne y derivados cárnicos, lo que supone una media de 136,88 gramos, suponiendo este grupo de alimentos el 8% de la dieta media vasca. Las raciones consumidas en cada ingesta son de aproximadamente 90 gramos.

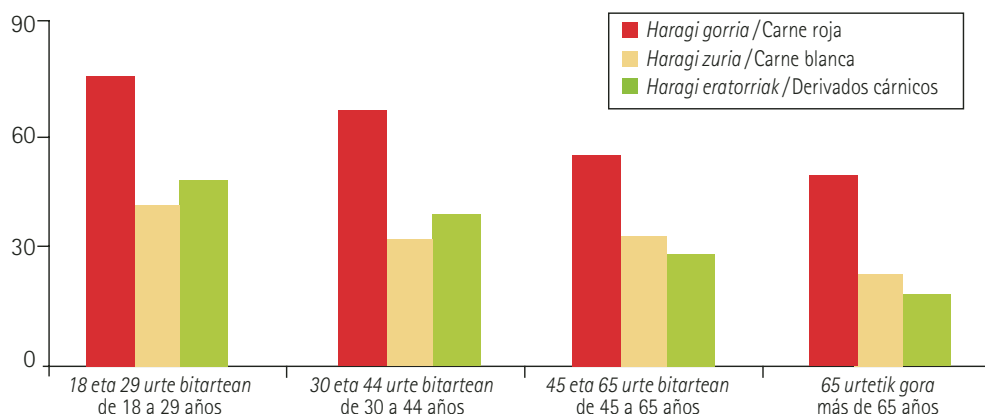
Según la tipología de carne, más del 50% del consumo es en forma de carne roja, siendo la carne de vacuno la carne roja que más se ingiere. Así, el consumo de carne de vacuno es tres veces superior en cantidad al consumo de carne de cerdo, sin tener en cuenta los derivados cárnicos de éste. El consumo de carne blanca supone un 26,1% del total de consumo de carne y derivados, siendo casi el 90% el consumo de pollo. Por último, los derivados cárnicos, fundamentalmente embutidos, suponen el 21,7% restante del consumo global. De entre los embutidos, el consumo más habitual y que en mayor cantidad se presenta es el chorizo, seguido del jamón serrano y del jamón cocido.



HARAGIAREN ETA ERATORRIEN BATEZ BESTEKO KONTSUMOA EAEn
 CONSUMO MEDIO DE CARNE Y DERIVADOS EN LA CAPV



ADINAREN ARABERAKO HARAGI ETA ERATORRI KONTSUMOA (G/EGUN)
 CONSUMO DE CARNE Y DERIVADOS (G/DÍA) SEGÚN LA EDAD



Haragi zuriaren kontsumoa % 26,1koa da eta ia % 90 oilaskoa. Azkenik, haragiaren eratorriak, batez ere haragizko produktuak, kontsumo guztia-
 ren % 21,7 dira. Haragizko produktu guztien artean, gehien kontsumitzen direnak txorizoa, urdaiazpiko ondua eta urdaiazpiko egosia dira.

Oro har, elikagai talde hau garrantzitsuagoa 18 eta 29 urte bitarteko gazteen artean (%10,1) 65 urtetik gorakoen artean baino (% 8,1).

Haragi gorriaren kontsumoa kontuan hartuta, behi haragiaren kontsumoa txikiagotu egiten da adinean aurrera egin ahala; txerri haragiaren kontsumoak, berriz, gora egiten du gazteen artean. Baina helduagoen artean, behi-haragiaren eta untxiaren kontsumoa nagusitzen da.

De manera general, este grupo de alimentos es más importante en la dieta de las personas más jóvenes, así, mientras que supone un 8,1% de la dieta de los mayores de 65 años, para el grupo de edad comprendido entre 18 y 29 años supone un 10,1% de su dieta.

Teniendo en cuenta el consumo de carne roja, se observa que la ingesta de carne de vacuno disminuye con la edad mientras que la ingesta de carne de cerdo aumenta hasta 2,5 veces entre los más jóvenes (de 18 a 29 años). Por el contrario, se observa mayor ingesta de carne de ovino y de conejo según aumenta la edad de la población consumidora.

Haragi zuriaren kontsumoari dagokionez, ez dago alde handirik adinaren arabera, gehixeago kontsumitzen dute 45 eta 64 urte bitartekoek. Dietaren bat egiten dutenek haragi zuri gehiago jaten dute gorria baino.

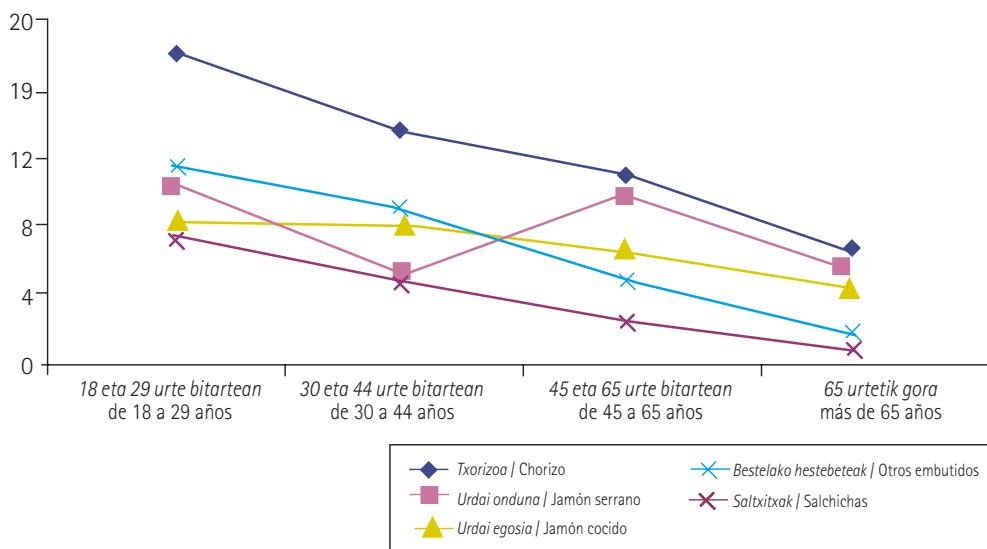
Adinaren arabera haragi eratorrien kontsumoari dagokionez, zenbat eta urte gutxiago izan, orduan eta gehiago kontsumitzen dira. 44 urtetik beherako-en artean haragi eratorri gehiago kontsumitzen da, haragi zuria baino. Haragi eratorrietatik, batez ere, txorizoa eta saltxitxak kontsumitzen dira.

En relación al consumo de carne blanca, el consumo según la edad es bastante constante y únicamente se observa un ligero aumento en el grupo de edad comprendido entre 45 y 65 años. Por otro lado, el consumo de carne blanca, en detrimento de la carne roja, es mayor entre las personas que señalan realizar dietas.

Teniendo en cuenta el consumo de derivados cárnicos según la edad de la población, se observa que según disminuye la edad de la población consumidora la ingesta de derivados cárnicos aumenta notablemente, llegando a superar la ingesta de derivados cárnicos a la de carne blanca en los grupos de población menor de 44 años. En cuanto a la tipología de derivados cárnicos, se observa en el consumo de chorizo y de salchichas el mayor aumento.



ADINAREN ARABERAKO HARAGI ERATORRIEN KONTSUMOA (G/EGUN)
CONSUMO DE DERIVADOS CÁRNICOS (G/DÍA) SEGÚN LA EDAD



Gizonezkoek (dietaren % 9,2) emakumezkoak (dietaren % 6,7) baino haragi eta eratorri gehiago kontsumitzen dituzte. Nahiz eta kuantitatiboki gizonezkoek gehiago kontsumitu, kualitatiboki bada aldea: emakumezkoek haragi gorri gehiago (batez ere behi-haragia) eta haragi zuri gehiago jaten dute. Gizonezkoek, ordea, eratorri gehiago kontsumitzen dute (saltxitxak eta txorizo, batez ere). Hala ere, urdai egosia gizonezkoek halako hiru jaten dute emakumezkoek. Halaber, gizonezkoek emakumezkoek baino askoz ere txerri haragi gehiago hartzen dute.

Urtearen barruko kontsumoari dagokionez, kuantitatiboki ez da ia alderik. Kualitatiboki, berriz, udaberrian haragi zuriaren kontsumoak zertxobait gora egiten du. Halaber, udaberrian behi-haragi gutxiago, baina txerri-haragi eta ardi-haragi gehixeago kontsumitzen da.

Haragi eratorriei dagokienez, udaberrian saltxitxa eta urdai (bai ondua bai egosia) gehiago kontsumitzen da. Neguan, ordea, txorizoaren kontsumoak egiten du gora; baliteke lekaleen kontsumoaren gorakadarekin zerikusia izatea.

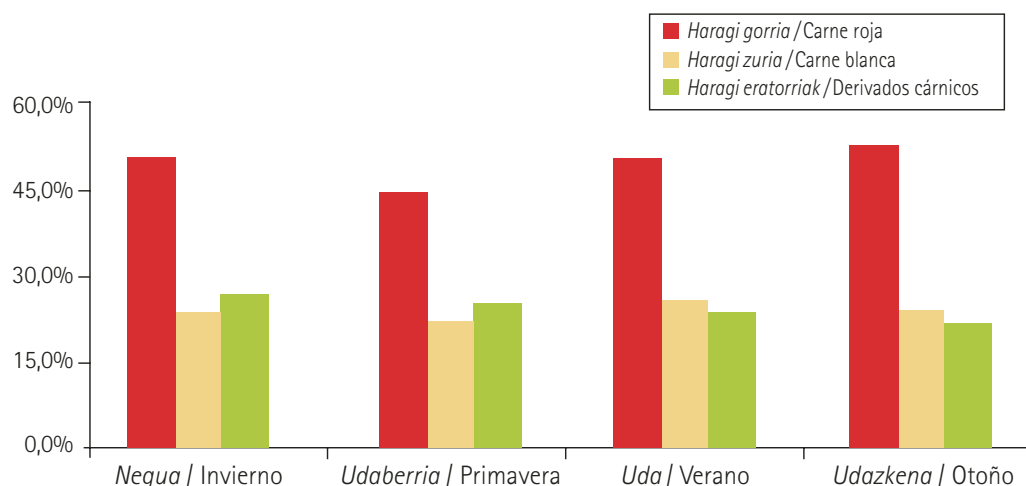


Los hombres consumen mayor cantidad de carne y derivados cárnicos que las mujeres, suponiendo este grupo casi el 9,2% de la dieta masculina mientras que es el 6,7% de la dieta femenina. Aunque cuantitativamente los hombres superan a las mujeres en todas las tipologías de carne, cualitativamente se observan algunas diferencias; las mujeres consumen algo más de carne roja que los hombres, debido fundamentalmente al mayor consumo de carne de vacuno, y algo más de carne blanca que los hombres. Por el contrario, los hombres presentan un mayor consumo de derivados cárnicos, destacando el mayor consumo de salchichas y chorizo entre los hombres. Sin embargo, entre los derivados cárnicos, las mujeres triplican el consumo de jamón cocido de los hombres. Así mismo, aunque el consumo de carne roja de los hombres es algo menor, el consumo de cerdo en este colectivo es muy superior al de las mujeres.

Atendiendo a la distribución del consumo de carne y derivados a lo largo del año, cuantitativamente no se observan diferencias apreciables. Cualitativamente se observa un ligero aumento del consumo de carne blanca durante la primavera, en detrimento del consumo de derivados cárnicos. Así mismo, durante la primavera se observa un aumento en la carne de cerdo y de ovino y una disminución de la carne de vacuno.

En cuanto a los derivados cárnicos, en primavera también se observa un aumento en el consumo de salchichas y de jamón, tanto serrano como cocido. Por el contrario, durante el invierno se observa un aumento en el consumo de chorizo, probablemente originado por el aumento en el consumo de legumbres.

URTAROEN ARABERAKO HARAGI ETA ERATORRI KONTSUMOA
CONSUMO DE CARNE Y DERIVADOS A LO LARGO DEL AÑO





Arraina eta eratorriak

EAEen arrain kopuru gutxiago kontsumitzen da haragia baino. Astean 5-6 arrain edo eratorri anoa kontsumitzen dira, edo hiru egunean bi aldiz, batez beste. Bestalde, Itsaskiak eta krustazeoak arrain baino gutxiago kontsumitzen dira, hau da, astean behin.

Eguneroko arrain kontsumoa 81,21 gramokoa da, baina anoak haragiarenak baino handixeagoak dira, 100 gramokoak, hain zuzen ere. Batez beste, arrain eta eratorrien taldetik, dieta osoaren % 4,7 kontsumitzen dugu.

Arrain motaren arabera, kontsumoaren % 50 arrain zuria da (kontsumo horren erdia legatzari eta legazkumeari dagokie). Aipagarria da bakailoaren eta oilarraren kontsumo handia.

Arrain urdinei dagokienez, arrain kontsumoa % 32 da. Hegaluzea eta atuna kontsumitzen dira gehien. Bien artean arrain urdinaren kontsumoaren erdia baino gehiago osatzen dute.

Pescado y derivados

La frecuencia de consumo de pescado en la CAPV es inferior a la frecuencia de consumo de carne, ingiriéndose entre cinco y seis raciones de pescado y derivados a la semana, o lo que es lo mismo, una media de dos veces cada tres días. El consumo de mariscos y crustáceos es inferior al de pescado, consumiéndose éstos una media de una vez por semana.

El consumo medio diario de pescado es de 81,21 gramos, siendo las raciones consumidas, en cantidad, ligeramente superiores a las de carne, de alrededor de 100 gramos por ingesta. De media, el grupo de pescados y derivados supone un 4,7% de la dieta media vasca.

Según la tipología de pescado que se consume, se observa que casi el 50% del total del consumo de pescado es pescado blanco, siendo casi la mitad de esta ingesta debida a la merluza y la pescadilla. También es de destacar, dentro de los pescados blancos, el elevado consumo de bacalao y gallos.

En cuanto a los pescados azules, su ingesta supone el 32% del consumo total del grupo de pescados, siendo el bonito y el atún las especies más consumidas en este grupo, superando entre los dos más de la mitad de la ingesta total de pescado azul.

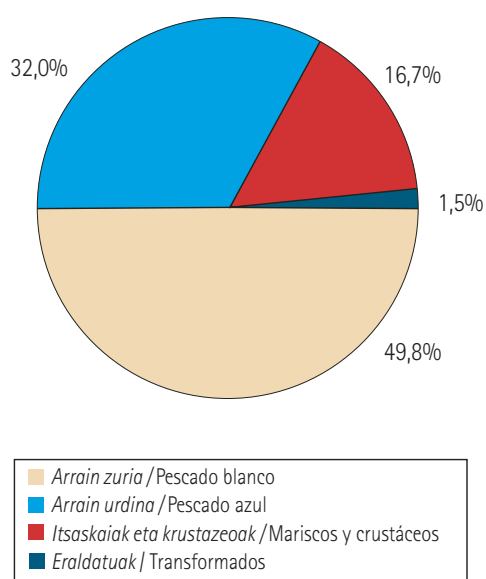
Itsaskien eta krustazeoen kontsumoa arrain urdinaren erdia da, hau da, arrain eta itsaskien kontsumo osoaren % 16,7. Aipatu beharra dago itsaskiak, batez ere, jaiegunetan kontsumitzen direla: otarrainxkak, izkirak eta txipiroiak. Azkenik, eraldatutako produktuei dagokienez, oso kontsumo txikia izaten dute, % 1,5. Batez ere, txaka eta surimia hartzen dira.

Adinari dagokionez, argi ikusten da adinean aurrera egin ahala, arrain gehiago kontsumitzen dela. 65 urtetik gorakoetan arrain kontsumoa % 6,6koa da. 29 urtetik beherakoetan, berriz, % 3,8koa.

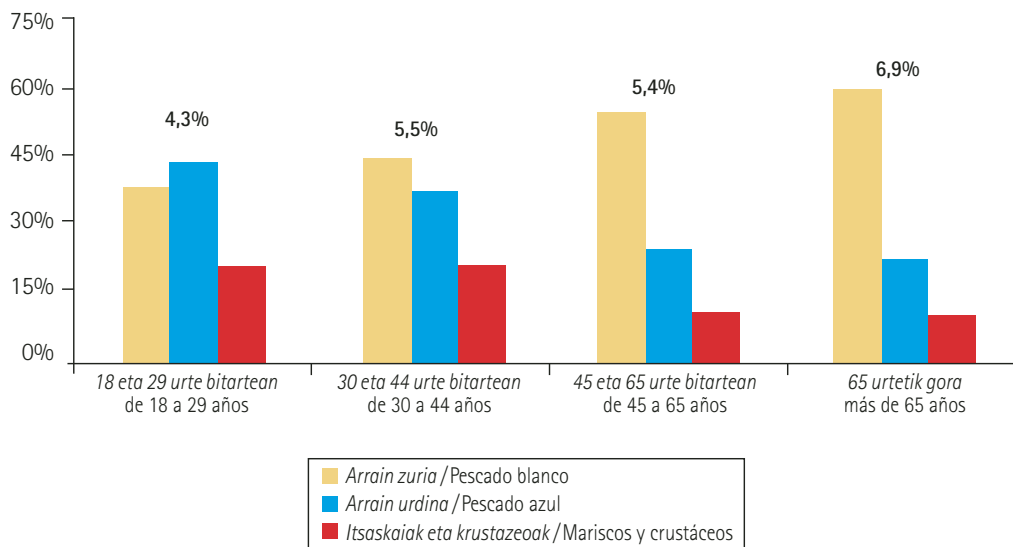
El consumo de mariscos y crustáceos es algo más de la mitad que el consumo de pescado azul, suponiendo el 16,7% del consumo total de pescados y mariscos. Es de destacar que el consumo de mariscos y crustáceos se realiza en mayor medida los días festivos, siendo los principales productos ingeridos los langostinos, las gambas y los calamares. Por último, la cantidad de productos transformados que se consume es muy pequeña, únicamente el 1,5% del consumo total, y destaca, sobre todo, el consumo de txaka y otros derivados del surimi.

En cuanto a la edad de la población consumidora, se observa claramente que según aumenta la edad también aumenta el consumo de pescado. En el colectivo de mayores de 65 años, el pescado supone casi un 6,6% de su dieta, mientras que para los menores de 29 años este porcentaje disminuye hasta el 3,8%.

ARRAINAREN ETA ERATORRIEN BATEZ
BESTEKO KONTSUMOA EAEn
CONSUMO MEDIO DE PESCADO
Y DERIVADOS EN LA CAPV



ADINAREN ARABERAKO ARRAIN ETA ERATORRI KONTSUMOA
CONSUMO DE PESCADO Y DERIVADOS SEGÚN LA EDAD



En cuanto a la tipología de pescado, se observa que el consumo de pescado blanco es mayor según avanza la edad de la población, mientras que en el pescado azul y en el marisco ocurre lo contrario, llegando a ser superior la ingesta de pescado azul que de pescado blanco en el colectivo más joven (de 18 a 29 años).

En cuanto al consumo de las diferentes especies de pescado blanco, en el estudio se observa que la merluza y el gallo son los pescados que más aceptación tienen entre los mayores de 65 años, mientras que el colectivo de mediana edad, además de la merluza, ingieren otras especies como bacalao, lenguado y rape. Entre los más jóvenes la merluza también es la especie más consumida, y en menor medida el bacalao y los gallos.

Las especies de pescado azul preferidas por todos los colectivos son el bonito y el atún, aunque especialmente entre los dos grupos de edad más jóvenes, de 18 a 29 y de 30 a 44. En cambio, entre los mayores de 45 años, además de estas dos especies, es de destacar también el consumo de anchoa, chicharro y salmón.

En cuanto a los mariscos y crustáceos, los mayores de 65 años consumen principalmente langostinos y gambas, mientras que el resto de colectivos presenta un mayor consumo de calamares.

Teniendo en cuenta el sexo de la población consumidora, no se observan diferencias notables en cuanto al consumo cuantitativo de pescados y derivados. A nivel general, las mujeres consumen algo más de pescado blanco, fundamentalmente bacalao, gallo y lenguado, y los hombres algo más de pescado azul, básicamente atún y bonito. Sin embargo, el consumo de merluza, principal pescado ingerido por ambos sexos, es algo superior en los hombres.

Por otro lado, el consumo de pescado es superior entre las personas que señalan realizar dietas, en detrimento de un menor consumo de marisco. Así mismo, las mujeres embarazadas presentan un mayor consumo de pescado.





Arrain motari dagokionez, arrain zuriaren kontsumoak gora egiten du, adinean aurrera egin ahala. Arrain urdinarekin eta itsaskiarekin, ordea, kontrako gertatzen da. Horrela, gazteek (18 eta 29 urte bitartekoek) arrain urdin gehiago hartzen dute zuria baino.

Arrain zuriaren espeziei dagokienez, legatza eta oilarra dira 65 urtetik gorakoen artean preziatuenak. Adin ertainekoek, aldiz, legatzaz gain bakailaoa, mihi-arraina eta zapoa jaten dituzte. Gazteenek ere legatza kontsumitzen dute gehien; bakailaoa eta oilarra, berriz, gutxixeago.

Arrain urdinetatik, preziatuenak, adin talde guztietan, hegaluzea eta atuna dira; batez ere, bi adin talde gazteenen artean (18 eta 29, eta 30 eta 44 urte bitartekoaren artean). 45 urtetik gorakoaren artean, berriz, bi espezie horiez gain, azpimarratzekoak dira antxoa, txitxarroa eta izokina.

Itsaskiei eta krustazeoei dagokienez, 65 urtetik gorakoek otarrainxkak eta izkirak kontsumitzen dituzte, batez ere. Gainerako taldeek txipiroi gehiago kontsumitzen dituzte.

Kontsumitzaileen sexua kontuan hartuta, ez dago alde handirik arrain eta eratorrien kontsumo kuantitatiboan. Oro har, emakumeek arrain zuri gehixeago kontsumitzen dute; gizonezkoek, berriz, arrain urdin gehixeago, batik bat, hegaluzea eta atuna. Hala ere, legatzaren kontsumoa, bi sexuek gehien kontsumitzen duten arraina izaki, handixeagoa da gizonezkoen artean.

Bestalde, dietaren bat egiten dutenek arrain kontsumo handiagoa dute eta itsaski gutxixeago jaten dute. Halaber, emakume haurdunek arrain gehiago jaten dute.



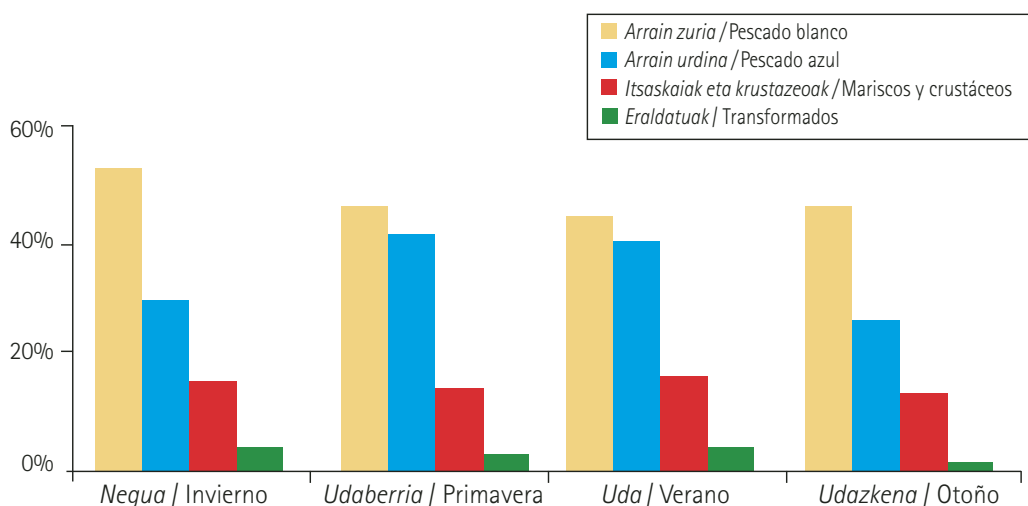
Arrain eta itsaski kontsumoa urtaroari begiratuta, esan behar da udan eta udazkenean eutsi egiten zaiola kontsumoari; neguan gora egiten du % 3 eta udaberrian % 8. Arrain mota kontuan izanda, alde horiek are nabarmenagoak dira. Udazkenean eta neguan arrain zuri gehiago jaten da; arrain urdina, berriz, udaberrian eta udan. Batez ere, arrain urdinaren urtaroaren arabera kontsumoaren ondorio da. Udazkenean eta udan oilarra, lupia eta zapoa jaten da, eta udaberrian eta udan, atuna, antxoa, txi-txarroa eta hegaluzea.

Itsaskiei eta krustazoei dagokienez, udan kontsumitzen da gehien eta, batez ere, udazkenean, txipiroi eta muskuilu gehiago jaten baita. Neguan otarraixkak eta izkiren kontsumoak egiten du gora. Eraldatutako produktuei dagokienez, udan egiten du gora kontsumoak; batez ere, txaka gehiago kontsumitzen da eta.

Atendiendo a la distribución del consumo de pescado y derivados a lo largo del año, a nivel general se observa que en los meses de verano y otoño el consumo de pescados se mantiene constante, aumentando un 3% durante el invierno y hasta un 8% durante la primavera. Teniendo en cuenta la tipología de pescado, estas variaciones son aún más notables, siendo el consumo de pescado blanco mayor en otoño e invierno y el consumo de pescado azul superior en primavera y verano. Esto es debido principalmente al consumo estacional de diversas especies, sobre todo de pescado azul. Mientras que durante el otoño e invierno se consume gallo, lubina y rape, durante la primavera y verano aumenta el consumo de atún, anchoa, chicharro y bonito.

En cuanto a los mariscos y crustáceos, su consumo aumenta en verano y, sobre todo, en otoño, principalmente debido al aumento en el consumo de calamar y mejillón. En invierno aumenta la ingesta de langostinos y gambas. En cuanto al consumo de productos transformados, durante el verano aumenta ligeramente debido al aumento en el consumo de txaka.

URTAROEN ARABERAKO ARRAIN ETA ERATIRRI KONTSUMOA
 CONSUMO DE PESCADO Y DERIVADOS SEGÚN LA ÉPOCA DEL AÑO





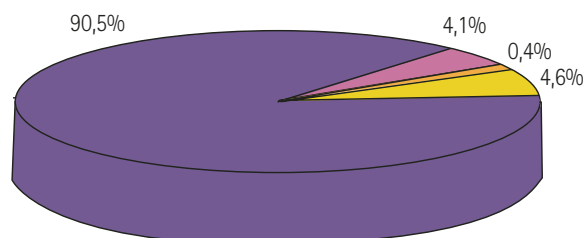
Patatak

EAEan astean lautan jaten dira patatak. Anoa bakoitzeko 110 gramo jaten dira; beraz, nahiz eta egunero ez jan, eguneko 67,09 gramo kontsumitzen dira, batez beste. Patata freskoa jaten da, batez ere, eta bestelakoak askoz ere gutxiagotan.

Patatas

La ingesta de patatas en la CAPV se realiza unas cuatro veces por semana. La cantidad consumida por ración ronda los 110 gramos por lo que, a pesar de no realizarse un consumo diario del mismo, el consumo medio diario es de 67,09 gramos. Este consumo de patatas es principalmente sobre producto fresco, consumiéndose otra tipología de patatas de manera mucho más esporádica.

PATATA MOTA EZBERDIN KONTSUMOA EAEan
CONSUMO DE DIFERENTES TIPOLOGÍAS
DE PATATA EN LA CAPV

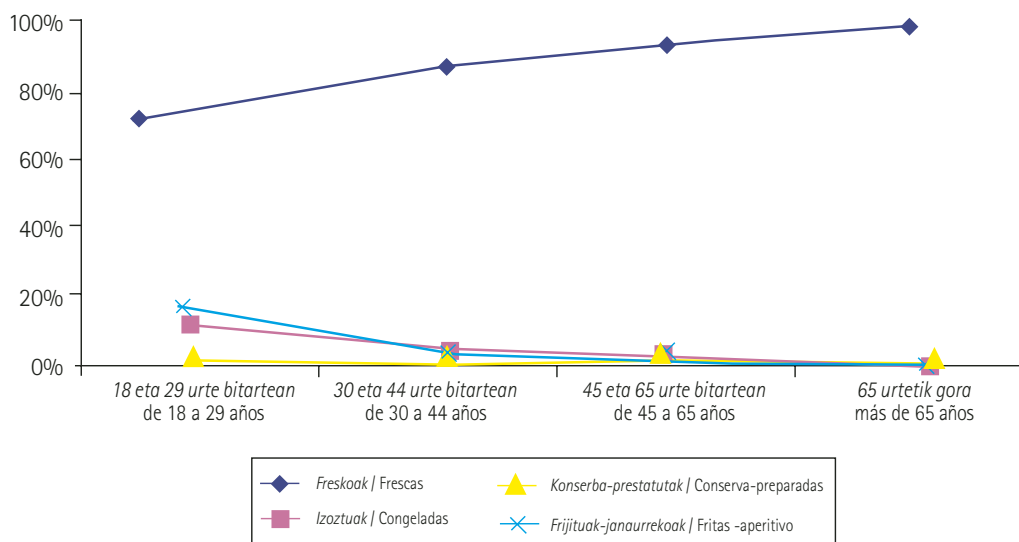


- Freskoak / Frescas
- Izoztuak / Congeladas
- Kontserba-prestatuak / Conserva-preparadas
- Frijituak-janurrekoak / Fritas (aperitivo)

Kontsumitzaileen adin taldeari dagokionez, gazteen artean patata fresko edo gordin gutxiago kontsumitzen da, baina bestelako patata askoz gehiago. Aipagarria da patata frijituen eta janaurreko moduko en kontsumoa 18 eta 29 urte bitartekoen artean; izan ere, 30 eta 44 urte bitartekoek halako 10 jaten dituzte gazteek. 45 urtetik gorakoek, berriz, oso noizean behin jaten dituzte mota horretako patatak.

Si tenemos en cuenta los diferentes grupos de edad en los que se ha separado a la población consumidora, el consumo de patatas crudas o frescas es menor entre el colectivo más joven, sin embargo el consumo de patatas en otro formato aumenta según disminuye la edad de los consumidores. Es de destacar el elevado consumo de patatas fritas, tipo aperitivo, entre el colectivo más joven de los encuestados, de 18 a 29 años, superando en 10 veces el consumo que realiza la población entre 30 y 44 años. Entre los mayores de 45 años, el consumo de patatas en este formato es anecdótico.

ADINAREN ARABERAKO PATATA MOTA EZBERDIN KONTSUMOA
 CONSUMO DE DIFERENTES TIPOLOGÍAS DE PATATA SEGÚN LA EDAD





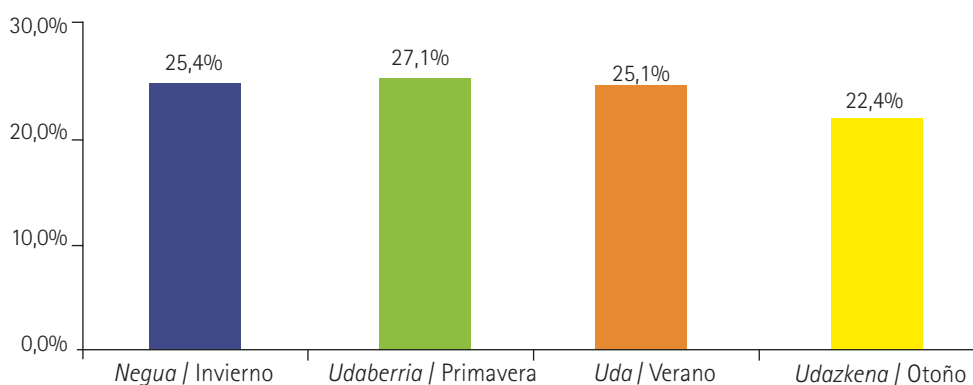
Astegunei dagokienez, patata gehiago kontsumitzen dira lan egunetan jaiegunetan baino. Halaber, gizonzkoek emakumezkoek baino patata gehixeago jaten dituzte.

Urtaroen araberako kontsumoari dagokionez, udaberrian zertxobait gora egiten du kontsumoak eta zertxobait behera udazkenean. Neguan eta udan, berriz, eutsi egiten zaio kontsumoari.

En cuanto a los diferentes días de la semana, se observa que el consumo de patatas es más común los días laborables y menos habitual los días festivos. Así mismo, también se observa que los hombres realizan un consumo de patatas ligeramente superior al de las mujeres.

Atendiendo a la distribución del consumo de patatas a lo largo del año, podemos observar que este consumo aumenta ligeramente durante la primavera y disminuye durante el otoño, manteniéndose constante durante el invierno y el verano.

URTAROEN ARABERAKO PATATA KONTSUMOA - CONSUMO DE PATATAS A LO LARGO DEL AÑO





Arrautzak

Arrautzez hitz egiten dugunean, oilasko arrautzez ari gara. Astean 4 arrautza baino gehiago kontsumitzen dira, hau da, egunean 42,32 gramo.

Kontsumitzaileak maiz ez daki zein den arrautzaren jatorria, baina, inkesten emaitzen arabera, baserriko arrautzen kontsumoa % 4koa da.

Kontsumitzaileen adinari dagokionez, zenbat eta gazteagoa izan, orduan eta arrautza gehiago kontsumitzen dira. Arrautz kontsumoa 65 urtetik gorakoek dietaren % 2,5ekoa da eta 29 urtetik beherakoek arteen % 3,1ekoa. Halaber, gizonezkoek emakumezkoek baino arrautza gehiago kontsumitzen dituzte.

Huevos

El consumo de huevos en la CAPV se refiere básicamente al consumo de huevos de gallina. La frecuencia de consumo de huevos es de algo más de 4 huevos de gallina a la semana, suponiendo un consumo diario de 42,32 gramos.

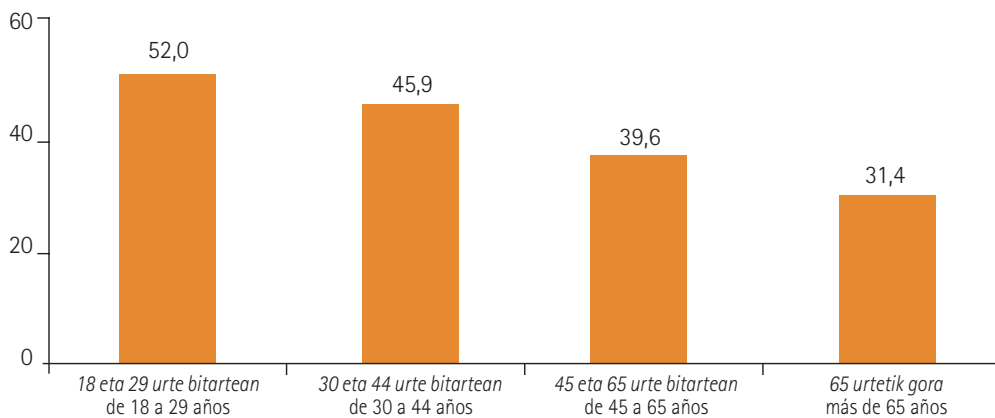
Aunque habitualmente el consumidor no conoce la procedencia de los huevos consumidos, según los datos obtenidos de las encuestas realizadas, el consumo de huevos caseros supone el 4% del consumo total.

Teniendo en cuenta la edad de la población consumidora, de manera generalizada se observa que el consumo de huevos aumenta según disminuye la edad de la población, suponiendo un 2,5% de la dieta de los mayores de 65 años y un 3,1% de la dieta de los menores de 29 años. Del mismo modo, los hombres son un colectivo que presenta un mayor consumo de este tipo de alimento que las mujeres.

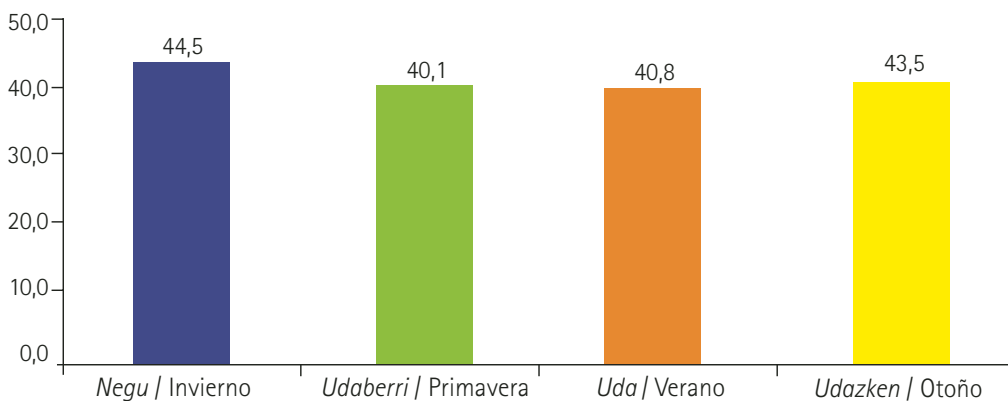
Urtaroen araberako kontsumoari dagokionez, oso antzekoa da arrautza ingesta; udaberrian eta udan kontsumo txikiagoa ematen da, baina.

En lo que respecta al consumo de huevos a lo largo del año, en el estudio se observa una ingesta similar en todas las estaciones del año, notándose un ligero descenso en el consumo durante la primavera y el verano.

ADINAREN ARABERAKO ARRAUTZ KONTSUMOA (G/EGUN) - CONSUMO DE HUEVOS (G/DÍA) SEGÚN LA EDAD



URTAROEN ARABERAKO ARRAUTZ KONTSUMOA (G/EGUN)
CONSUMO DE HUEVOS (G/DÍA) DURANTE LA ÉPOCA DEL AÑO







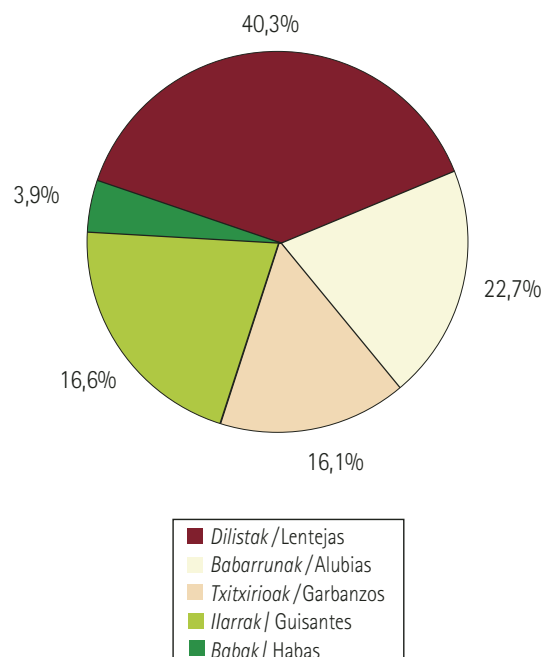
Lekaleak eta fruitu lehorrak

EAEn lekaleen batez besteko kontsumoa astean egun eta erdikoa da, hau da, egunean 22,81 gramo. Batez ere, dilistak hartzen dira, lekaleen kontsumoaren % 40. Kantitateari dagokionez, babarrun eta dilista anoak 100 gramokoak izaten dira. Txixirioak, berriz, gutxiago jaten dira. Ilarren kontsumoa txixirioenaren oso antzekoa da; baina, hala ere, txixirio gutxiago jaten da.

Legumbres y frutos secos

El consumo medio de legumbres en la CAPV es de una vez y media por semana suponiendo un consumo medio diario de 22,81 gramos. Las legumbres que se ingieren en mayor cantidad son las lentejas, suponiendo algo más del 40% de la ingesta total de legumbres. Las cantidades por ingesta son mayores para las alubias y las lentejas, con casi 100 gramos de producto por ración, frente a los garbanzos, con un consumo medio por ración inferior. El consumo de guisantes es muy similar al de garbanzos, siendo éste último algo inferior.

LEKALEAREN BATEZ BESTEKO KONTSUMOA EAEn
CONSUMO MEDIO DE LEGUMBRES EN LA CAPV



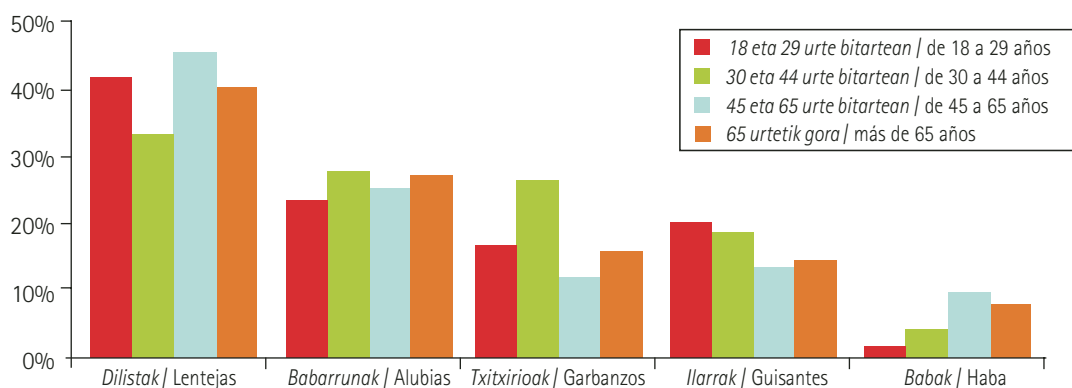
Babarrunak, batez ere, jaiegunetan jaten dira, eta dilistak eta txitxirioak lanegunetan.

Adinari erreparatuta, talde guztietan oso antzekoa da kontsumo kuantitatiboa. Elikagai talde honek dietaren % 1,2 eta % 1,8 artean osatzen du. Lekale motari dagokionez, 30 eta 44 urte bitartekoek txitxirio gehiago jaten dituzte, eta 45 eta 65 urte bitartekoek dilista gehiago. Babarrunei dagokienez, kontsumoa oso antzeko da aztertu diren lau taldeetan. Baben kontsumoak, berriz, gora egiten du helduen artean. Gazteek oso baba gutxi jaten dituzte.

El consumo de alubias es más habitual en días festivos, considerándose además una comida diferente a la habitual, mientras que el consumo de lentejas o garbanzos se presenta en mayor medida en los días laborables.

En cuanto a la distribución del consumo según la edad, se observa que el consumo cuantitativo es muy similar en los cuatro grupos de edad en los que se ha separado la población consumidora, para los que este grupo de alimentos oscila entre el 1,2 y el 1,8% de la dieta. Según la tipología de legumbre, se puede observar que el colectivo entre 30 y 44 años consume más cantidad de garbanzos, mientras que el grupo de 45 a 65 años ingiere más cantidad de lentejas. En el caso de las alubias, el consumo es muy similar en los cuatro grupos estudiados. El consumo de habas, por el contrario, aumenta según aumenta la edad de la población consumidora, siendo el consumo de este producto muy bajo entre la población más joven.

ADINAREN ARABERAKO LEKALE KONTSUMOA - CONSUMO DE LEGUMBRES SEGÚN LA EDAD





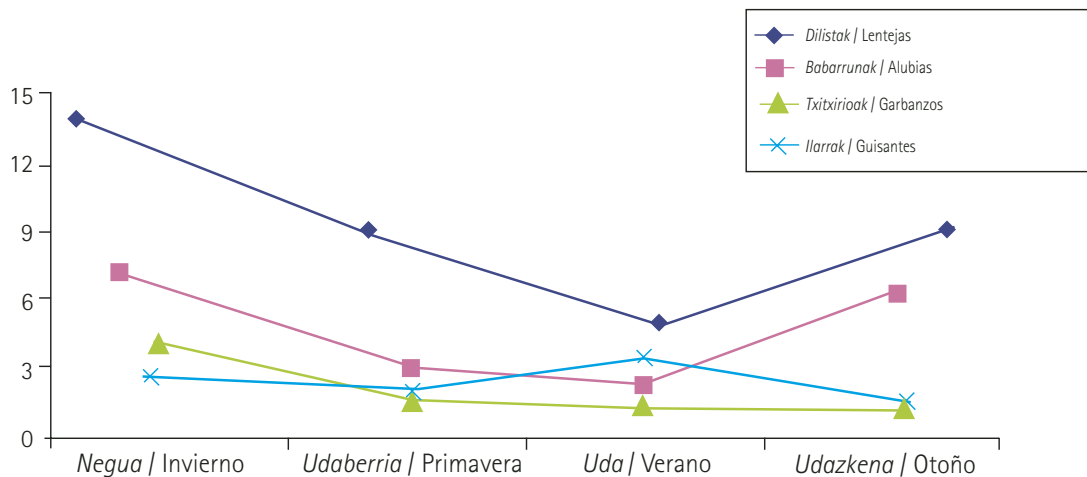
Oro har, gizonezkoek emakumezkoek baino lekale gehiago jaten dute, batez ere, babarrun gehiago kontsumitzen dutelako. Emakumezkoek baino % 11 babarrun gehiago jaten dute. Gainerako lekaleei dagokienez, emakumeek gehixeago jaten dituzte.

Elikagai talde honen kontsumoa urtaroen arabera da; batez ere, udazken eta neguan kontsumitzen dira. Urte barruan kontsumitzen diren lekaleen % 35 neguan kontsumitzen dira. Babarrunei dagokienez, nabarmenagoa da urtaroen arabera kontsumoa. Udazkenean eta neguan babarrunen % 70 kontsumitzen dira. Ilarren kontsumoa, berriz, antzekoa da urtaro guztietan.

En general, los hombres realizan un mayor consumo de legumbres que las mujeres, debido al mayor consumo de alubias que éstos realizan, superando en un 11% al consumo de alubias de las mujeres. Respecto al resto de legumbres, las mujeres realizan un consumo ligeramente superior de todas ellas.

El consumo de este grupo de alimentos tiene un importante carácter estacional, consumiéndose fundamentalmente durante el otoño e invierno. Solo en el invierno se consumen el 35% de las legumbres que se ingieren en todo el año. En el caso de las alubias, esta estacionalidad es mucho más evidente, ingiriéndose entre el otoño y el invierno casi el 70% de las alubias que se ingieren a lo largo del año. El consumo de guisantes, en cambio, se mantiene constante durante todas las estaciones.

URTAROEN ARABERAKO LEKALE KONTSUMOA (G/EGUN)
 CONSUMO DE LEGUMBRES (G/DÍA) SEGÚN LA ÉPOCA DEL AÑO



Fruitu lehorrei dagokienez, kontsumoa noizbehinkakoa izaten da, astean behin baino gutxiagotan jaten dira janaurreko moduan edo osagarri moduan. Hala ere, horrelakoak jatean, ingesta 41 gramokoa izaten da, hau da, egunean 5, 20 gramo.

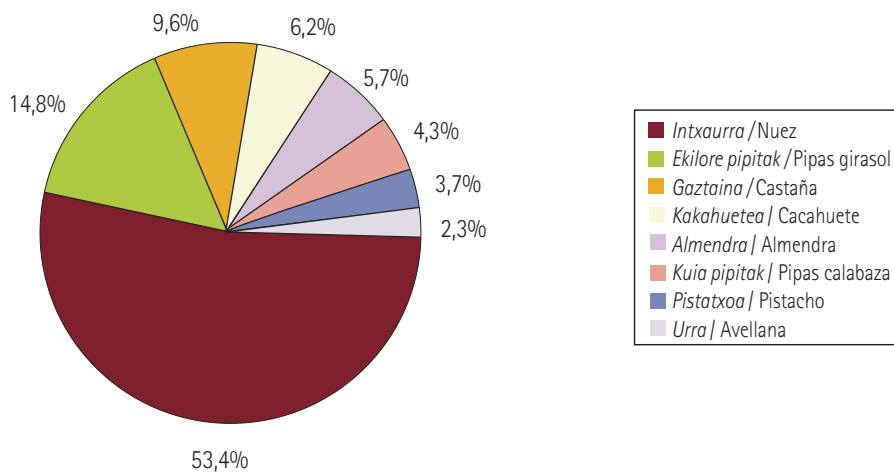
Fruitu lehorren erdia baino gehiago intxaurrak izaten dira. Jarraian, ekilore pipitak (% 14,8) eta gaztainak (% 9,6) ditugu. Beste fruitu lehor batzuk (kakahueteak, almendrak, kuia pipitak, pistatxoak eta urrak) neurri txikiagoan kontsumitzen dira.

El consumo de frutos secos es más esporádico que el de las legumbres, ingiriéndose algo menos de una vez por semana como aperitivo o acompañamiento, aunque la ingesta por ración se sitúa en los 41 gramos, consumiéndose un total diario de 5,20 gramos.

Atendiendo a la tipología de fruto seco, las nueces suponen más de la mitad del consumo de este grupo de alimentos. En segundo lugar destaca el consumo de pipas de girasol (14,8%) y de castañas (9,6%). Otros frutos secos, como cacahuetes, almendras, pipas de calabaza, pistachos y avellanas, tienen un consumo inferior.



FRUITU LEHORREN BATEZ BESTEKO KONTSUMOA EAEn
 CONSUMO MEDIO DE FRUTOS SECOS EN LA CAPV

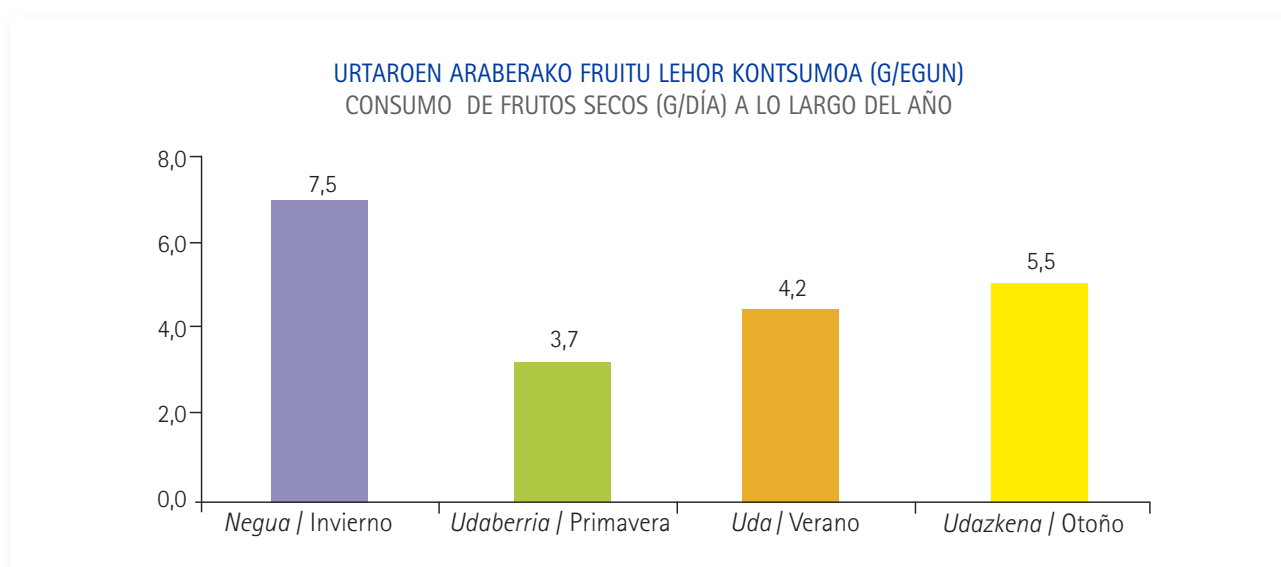


Kontsumitzaileen adinari dagokionez, talde guztietan oso antzekoa da fruitu lehor kontsumo kuantitatiboa. 30 eta 44 urte bitartekoek kontsumitzen dute gutxien. Fruitu lehor mota kontuan hartuta, ekilore pipitak, batez ere, 18 eta 29 urte bitartekoek kontsumitzen dituzte eta kakahuetek 30 eta 44 urte bitartekoek. Intxaurrek, berriz, 45 urtetik gorakoaren artean dira preziatuenak. Oro har, gizonezkoek fruitu lehor gehiago kontsumitzen dituzte emakumezkoek baino.

Kontuan izanda fruitu lehorren kontsumoa urte barruan, ikus daiteke kontsumorik handiena neguan egiten dela. Urtaro horretan urte osoko fruitu lehorren kontsumoaren % 35 egiten da.

Según la edad de la población consumidora, el consumo cuantitativo de frutos secos es muy similar en todos los grupos estudiados, siendo el colectivo entre 30 y 44 años el que menos consumo presenta. Teniendo en cuenta la tipología de fruto seco se observa que las pipas de girasol son consumidas principalmente por la población más joven, entre 18 y 29 años, y los cacahuetes por el colectivo entre 30 y 44 años. Las nueces, en cambio, es el fruto seco preferido por la población mayor de 45 años. Por otro lado, de manera general, los hombres consumen más frutos secos que las mujeres.

Atendiendo a la distribución del consumo de frutos secos a lo largo del año, se observa que el mayor consumo se realiza durante el invierno, época en la que se ingiere el 35% de los frutos secos ingeridos a lo largo del año.



Azukreak eta gozokiak

Azukre eta gozoki kontsumoa EAEn egunean 21,78 gramokoa da, hau da, dietaren % 1,3. Talde honetako produkturik kontsumituena azukrea da. Egunean, batez beste, bi ingesta egiten dira. Azukrea, azukre eta gozoki kontsumoaren % 30 da.

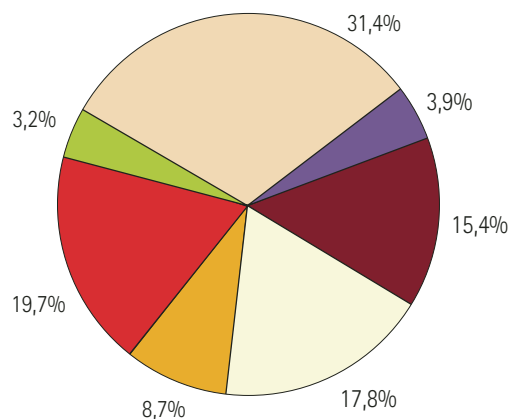
Mermeladak, txokolatea eta kakao hautsa ez dira egunero kontsumitzen, baina bai maiz. Eztia eta beste gozoki batzuk, ordea, oso gutxitan hartzen dira; baina, ingesta bakoitza 25 gramokoa izaten da. Azukrearen ordeztiko edulkoratzaileen erabilera, azukrearena baino 10 aldiz txikiagoa da.

Azucares y dulces

El consumo medio de azúcares y dulces en la CAPV es de 21,78 gramos al día, suponiendo alrededor del 1,3% de la dieta. El azúcar es el alimento de este grupo que se ingiere con una mayor frecuencia, alrededor de dos veces al día, siendo el consumo de azúcar más del 30% del consumo total de azúcares y dulces.

El consumo de mermeladas, chocolate y cacao en polvo, aunque no es diario, es bastante habitual. Por el contrario, el consumo de miel y otros dulces es menos frecuente, sin embargo la cantidad ingerida de los mismos por ingesta alcanza los 25 gramos. El uso de edulcorantes como sustitutos del azúcar es casi diez veces inferior al consumo de azúcar.

AXUKREEN ETA GOZOKIEN BATEZ BESTEKO KONTSUMOA EAEN
CONSUMO MEDIO DE AZÚCARES Y DULCES EN LA CAPV



■ Azukrea /Azúcar	■ Eztia / Miel
■ Edulkoratzaileak /Edulcorantes	■ Mermelada / Mermelada
■ Txokolatea /Chocolate	■ Bestelako gozokiak / Otros dulces
■ Kakao hautsa / Cacao en polvo	

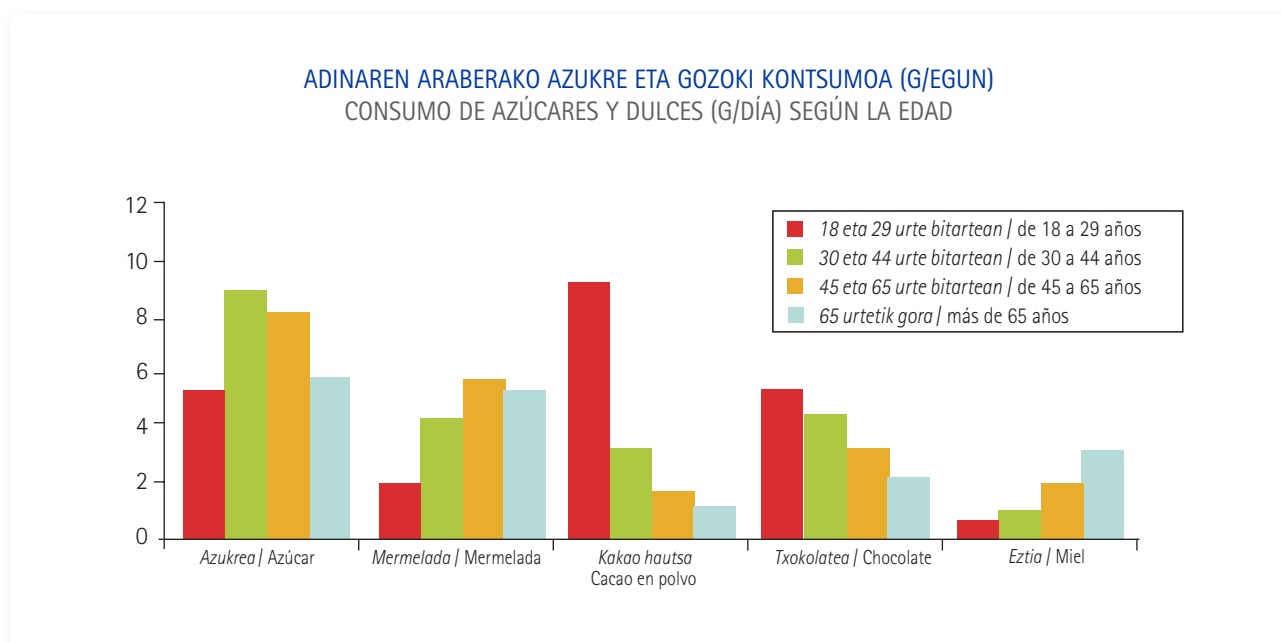
Oro har, talde honetako produktuen kontsumo kuantitatiboak behera egiten du kontsumitzaileak gazteagoak diren neurrian. Hori nabariagoa da kakao hautsarekin; izan ere, produktu hori, batez ere, gazteenek kontsumitzen dute. Azukre eta txokolate kontsumoak ere behera egiten du adinean aurrera egin ahala. Mermelada eta, batez ere, ezti kontsumoak, ordea, gora egiten du adinean aurrera egin ahala.

Kontsumitzaileen sexuari dagokionez, kontsumo kuantitatiboari begiratuz gero, ez dago alde nabarmenik; bai, ordea, kontsumo kualitatiboari bagagozkio. Emakumezkoek gehiago kontsumitzen dituzte mermeladak eta ezti; gizonezkoek, ordea, azukre, txokolate eta kakao hautsa gehiago hartzen dituzte.

En términos generales, el consumo cuantitativo de azúcares y dulces disminuye a medida que aumenta la edad de la población consumidora. Esto ocurre de forma más evidente en el cacao en polvo, siendo este producto consumido principalmente por la población más joven. El consumo de azúcar y chocolate también disminuye según aumenta la edad, sin embargo, el consumo de mermelada y, sobre todo, el consumo de miel, aumenta al aumentar la edad de la población consumidora.

Teniendo en cuenta el sexo de la población consumidora, a nivel cuantitativo no se aprecian variaciones en el consumo, aunque sí a nivel cualitativo. Mientras que las mujeres presentan un consumo superior de mermelada y miel, los hombres superan a las mujeres en el consumo de azúcar, chocolate y cacao en polvo.

Atendiendo a la estacionalidad en el consumo de azúcares y dulces, se observa que a lo largo del año la ingesta total de este grupo de alimentos se man-

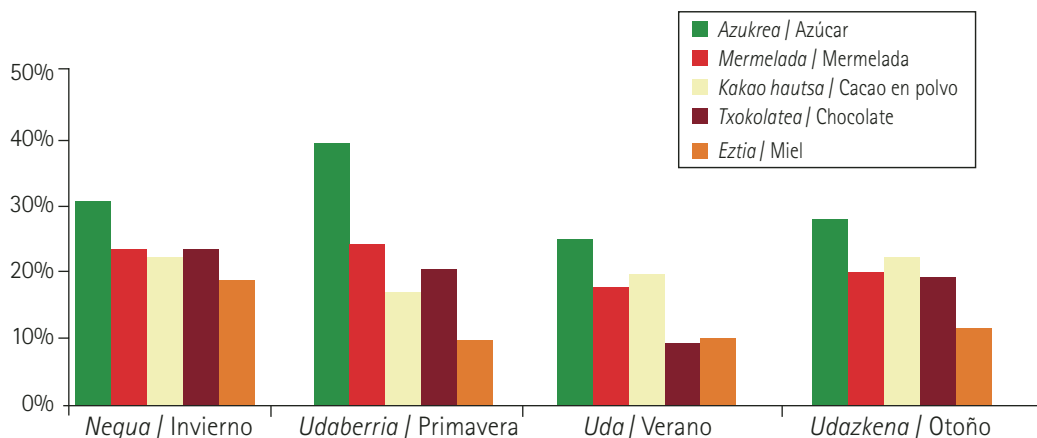




Urtaroen araberako kontsumoari begiratuta, urte barruan eutsi egiten zaio kontsumoari; udan, ordea, % 26 egiten du behera kontsumo horrek. Joera hori txokolatearen kontsumoan baino ez da ematen, hau da, udan urte osoan baino % 40 azukre gutxiago kontsumitzen da. Bestalde, udaberrian azukre gehiago hartzen da eta kakao hauts gutxiago. Neguan, berriz, ezti gehiago kontsumitzen da.

tiene constante, mientras que durante el verano disminuye hasta un 26% respecto del consumo durante el resto del año. Según la tipología de producto, vemos que esta tendencia se mantiene únicamente en el caso del chocolate, cuya ingesta disminuye en verano hasta un 40% menos del consumo habitual del resto del año. Por otro lado, durante la primavera aumenta el consumo de azúcar y disminuye el consumo de cacao en polvo, mientras que durante el invierno aumenta el consumo de miel.

URTAROEN ARABERAKO AZUKRE ETA GOZOKI KONTSUMOA
 CONSUMO DE AZÚCARES Y DULCES SEGÚN LA ÉPOCA DEL AÑO





Olioak eta gantzak

EAE n olio eta gantzen batez besteko kontsumoa eguneko 29,89 gramokoa da, hau da, dietaren % 1,7.

Produktu horien erabilera oso ohikoa da; izan ere, entsaladetan nahiz bazkariak prestatzeko erabiltzen dira. Oliba olio da gehien kontsumitzen duguna (olio eta gantzen ingestaren % 90). Egunean bitan edo hirutan erabiltzen da eta anoa bakoitzaren kantitatea 11 gramo izaten da; Ekilore olio askoz gutxiago erabiltzen da, hau da, oliba olio kilo bakoitzeko, 4,4 gramo ekilore olio kontsumitzen dugu.

Kontsumitzaileen adinari dagokionez, oliba olioaren kontsumoa ez da adinaren araberakoa. Bestelako olioek (arto edo hazi olioak, besteak beste) kontsumoak, berriz, gora egiten du adinean aurrera egin ahala. Margarina gehiago hartzen du kontsumitzaile helduak, batez ere, emakumezkoak.

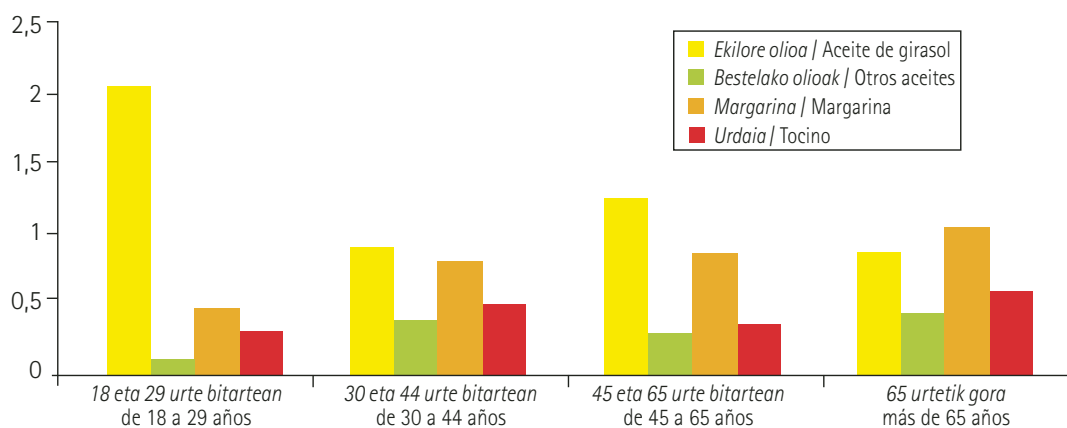
Aceites y grasas

El consumo medio de aceites y grasas en la CAPV es de 29,89 gramos/día, lo que supone casi un 1,7% de la dieta media vasca.

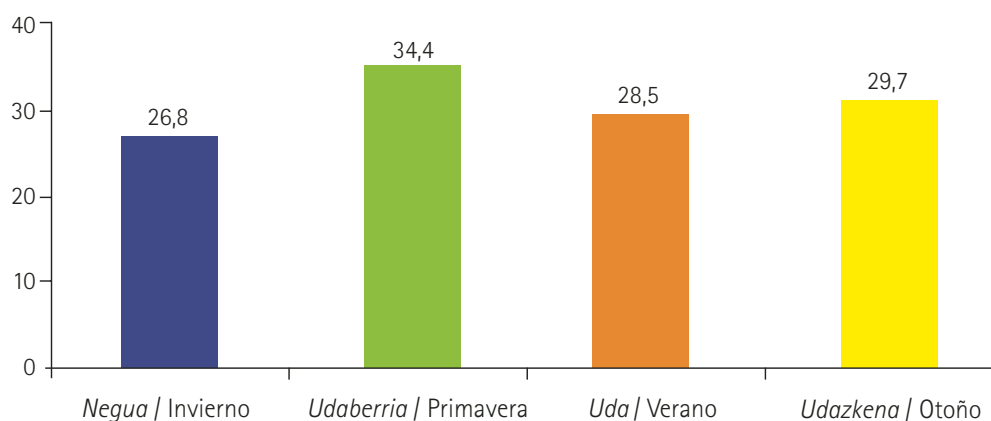
El consumo de los productos de este grupo es muy habitual, ya que se utilizan tanto como aderezo de las ensaladas como para cocinar. El aceite de oliva es el producto de mayor consumo de este grupo, suponiendo más del 90% de la ingesta total. La cantidad media de cada uso de aceite de oliva es de 11 gramos, utilizándose entre dos y tres veces al día. El consumo de aceite de girasol es muy inferior al de aceite de oliva, ingiriéndose 4,4 gramos de aceite de girasol por cada kilo de aceite de oliva

Atendiendo al consumo de aceites y grasas según la edad de la población consumidora, podemos observar que el consumo de aceite de oliva no varía según la edad, mientras que el consumo de otros aceites, como aceite de maíz o de semillas, aumenta con la edad de la población. Igualmente, el consumo de margarina es mayor según aumenta la edad de la población, así como entre las mujeres.

ADINAREN ARABERAKO OLIO ETA GANTZ KONTSUMOA (G/EGUN) CONSUMO DE ACEITES Y GRASAS (G/DÍA) SEGÚN LA EDAD



URTAROEN ARABERAKO OLIO ETA GANTZ KONTSUMOA (G/EGUN) CONSUMO DE GRASAS Y ACEITES (G/DÍA) SEGÚN LA ÉPOCA DEL AÑO



Urte barruko kontsumoari dagokionez, neguan kontsumo txikiagoa egiten dugu eta udaberrian handiagoa; batik bat, oliba olio gehiago kontsumitzen da eta. Kontsumoaren gorakada hori oso lotuta dago entsaladen kontsumoarekin.

Olio ez diren bestelako produktuei dagokienez, urdaiaren kontsumoak behera egiten du udan; izan ere, lekale gutxiago jaten dira urtaro honetan. Bestalde, udaberrian margarinaren kontsumoak behera egiten du.

En cuanto a la distribución del consumo de grasas y aceites según la época del año, en el estudio se observa que durante el invierno el consumo de este grupo de alimentos disminuye, aumentando notablemente durante la primavera, sobre todo debido al aumento del consumo de aceite de oliva. Este hecho está relacionado con el aumento en el consumo de ensaladas durante la primavera.

En relación a otros productos de este grupo diferentes al aceite, durante el verano se observa un descenso notable en el consumo de tocino, relacionado probablemente con el descenso en el consumo de legumbres en esta época. Por otro lado, durante la primavera se observa una disminución en el consumo de margarina.



Ongailuak eta espezieak

EAEan, ongailuei eta espeziei dagokienez, egunean 12,30 gramo hartzen dira. Ongailuak eta espezieak gainontzeko elikagaiak prestatzeko erabiltzen dira. Gatza, adibidez, oso ohikoa da eta egunean bitan baino gehiagotan erabiltzen da. Anoa bakoitza 2 gramokoa izaten da eta eguneko kontsumoa 5,16 gramokoa.

Saltsak eta ozpina ere maiz erabiltzen dira. Ozpinari dagokionez, astean behin baino gehiagotan erabiltzen da. Maionesa, berriz, nahiz eta gutxiagotan kontsumitu, kantitatea handiagoa izaten da. Beraz, bi produktu horien kontsumoa antzekoa da oso.

Espezieak oso gutxitan erabiltzen dira. Usuen eta gehien erabiltzen direnak piperrauts gozoa (mina baino askoz gehiago) eta piperminak dira.

Condimentos y especias

El consumo total de condimentos y especias en la CAPV es de 12,30 gramos al día. El uso de los alimentos de este grupo es, generalmente, como complemento al resto de alimentos. El consumo de sal es muy habitual como ingrediente en la comidas, consumiéndose de media en más de dos ocasiones al día. Cada uso es de aproximadamente 2 gramos, lo que nos lleva a un consumo diario de 5,16 gramos.

Los aderezos con salsas y vinagres también se utilizan de forma habitual. En lo que respecta al vinagre, se observa una frecuencia de consumo de varias veces por semana. En el caso de la mayonesa, aunque su frecuencia de consumo es menor, la cantidad consumida por ración es mayor, por lo que la cantidad diaria consumida de ambas salsas resulta muy similar.

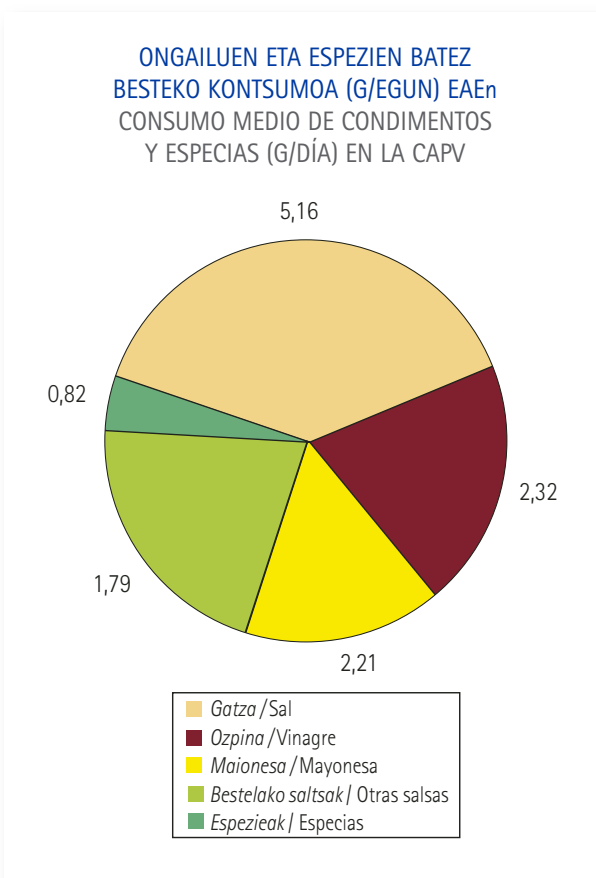
La utilización de especias es menos habitual en las raciones. Las especias que presentan una mayor frecuencia de uso y cantidad consumida son el pimentón dulce, con un consumo muy superior sobre el picante, y la guindilla.

Kontsumitzaileen adinaren araberako banaketari dagokionez, oro har, ikusten da bi talde gazteenek (18 eta 29 urte bitartekoak eta 30 eta 44 urte bitartekoak) eutsi egiten diotela ongailu eta espezien kontsumoari; baina, zenbat eta urte gehiago izan, orduan eta gutxiagotan kontsumitzen dira.

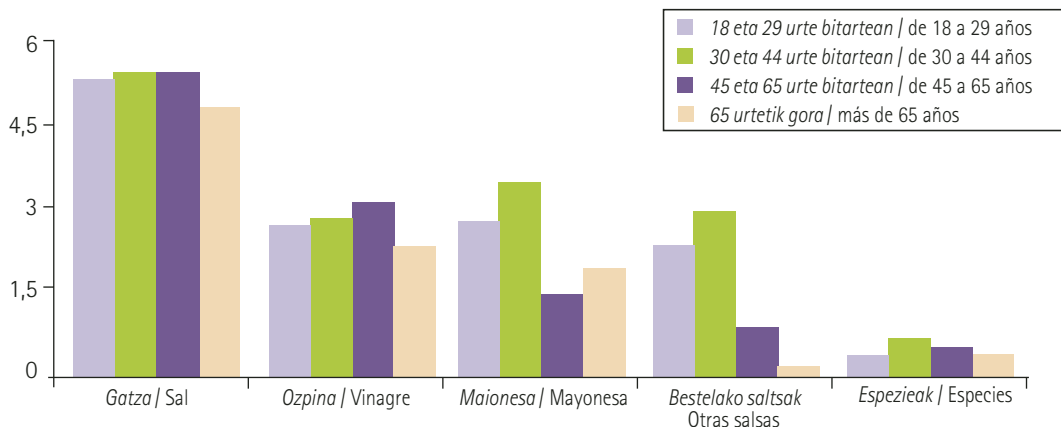
Produktu motari dagokionez, adin talde guztiek kontsumitzen dute gatza neurri berean, 65 urtetik gorakoek izan ezik. Azken talde horren kontsumoak behera egiten du % 27. Egoera berbera gertatzen da ozpinarekin, baina beherakada % 20 izaten da. Beste ongailu mota batzuk (maionesa, eta bestelako saltsak) bi talde gazteenek kontsumitzen dituzte, batik bat. 45 urtetik gorakoek, aldiz, gutxiago kontsumitzen dute. Espeziei dagokionez, kontsumo maila berbera ematen da adin talde guztietan.

En cuanto a la distribución del consumo por edad de la población consumidora, a nivel general se observa que los dos grupos de población más joven (de 18 a 29 y de 30 a 44 años) mantienen el consumo de condimentos y especias, mientras que al aumentar la edad de la población, el consumo de este grupo de alimentos disminuye.

En cuanto a la tipología de producto, se observa que el consumo de sal se mantiene constante en todos los grupos de edad, excepto en el colectivo de mayores de 65 años, cuyo consumo desciende un 27%. Esta misma tendencia se da para el consumo de vinagre, aunque el descenso para los mayores de 65 años es del 20%. Otro tipo de aderezos, como mayonesas y otras salsas, son consumidas en mayor medida por los dos grupos más jóvenes, mientras que los mayores de 45 años disminuyen su consumo. Por último, el consumo de especias se mantiene constante para todos los grupos de edad.



ADINAREN ARABERAKO ONGAILU ETA ESPEXIA KONTSUMOA (G/EGUN)
CONSUMO DE CONDIMENTOS Y ESPECIAS (G/DÍA) SEGÚN LA EDAD



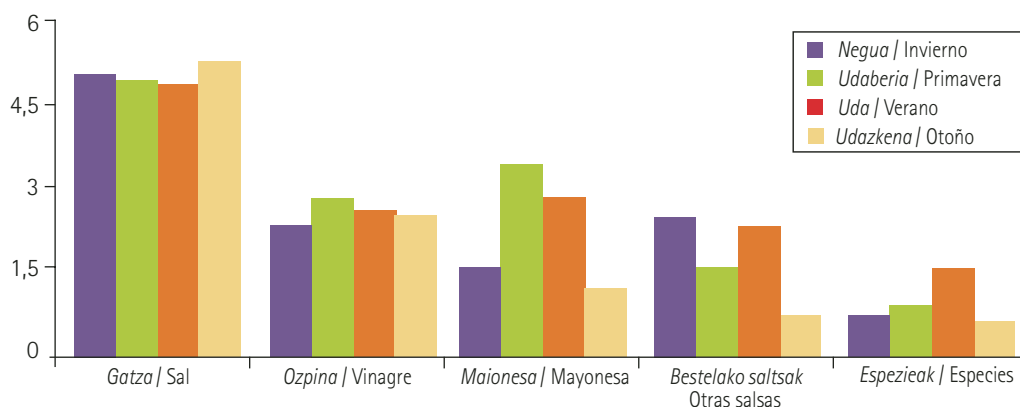
Kontsumitzaileen sexuari erreparatuz gero, gizonezkoek emakumezkoak baino gatz gehiago hartzen dute; emakumezkoek, berriz, ozpin eta maionesa gehiago kontsumitzen dute.

Urte barruko kontsumoaren arabera, udaberrian ozpin eta maionesa gehiago kontsumitzen dira; agian, entsalada gehiago kontsumitzen direlako. Halaber, udazkenean gatz kontsumoa handixeagoa da eta udan espeziarena.

En cuanto al sexo de la población consumidora, en el estudio se observa que los hombres ingieren más sal que las mujeres, mientras que éstas últimas consumen más vinagre y mayonesa que los hombres.

Atendiendo a la distribución del consumo de condimentos y especias a lo largo del año, se observa un aumento en el consumo de vinagre y mayonesa durante la primavera, probablemente debido al aumento en el consumo de ensaladas. Así mismo, se observa un ligero aumento del consumo de sal durante el otoño y de especias durante el verano.

URTAROEN ARABERAKO ONGAILU ETA ESPEZIA KONTSUMOA (G/EGUN)
CONSUMO DE CONDIMENTOS Y ESPECIAS (G/DÍA) SEGÚN LA ÉPOCA DEL AÑO



Alkoholodun edariak

Alkoholodun edarien batez besteko kontsumoa eguneko 81,32 gramokoa da. Nahiz eta batez besteko kontsumoa egunerokoa ez izan, astean lautan edo bostetan edaten dira.

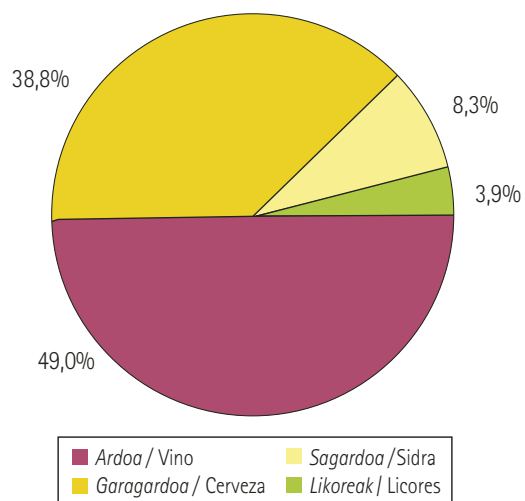
Ardoa eta garagarra izaten dira gehien kontsumitzen diren alkoholodun edariak, bai maiztasunaren arabera, bai kantitatearen arabera. Ardoa gehiagotan hartzen da (alkoholodun edarien ingestaren erdia); baina garagarra edatean ingesta dezente handiagoa izaten da, alkoholodun edarien ingestaren % 38,8. Gainerako % 12a sagardoaren eta likoreen kontsumoa da, % 8,3 eta % 3,9 hurrenez hurren.

Bebidas alcohólicas

El consumo medio de bebidas alcohólicas en la CAPV es de 81,32 gramos diarios. Aunque el consumo medio no es diario, se realizan entre cuatro y cinco ingestas semanales de bebidas alcohólicas.

Las bebidas más ingeridas son el vino y la cerveza, tanto en cantidad como en frecuencia de consumo. El vino se consume con una frecuencia mayor, suponiendo casi la mitad de la ingesta total de bebidas alcohólicas. La frecuencia media de consumo de cerveza es inferior, sin embargo la cantidad consumida por ingesta es notablemente superior, por lo que la cantidad total ingerida es el 38,8% de la ingesta total de bebidas alcohólicas. El 12% restante se reparte entre la sidra y los licores, con un 8,3% y un 3,9% respectivamente.

ALKOHOLDUN EDARIEN BATEZ BESTEKO KONTSUMOA EAEn
CONSUMO MEDIO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN LA CAPV





Kontsumitzaileen adinari dagokionez, oro har, adinean aurrera egin ahala kontsumoak gora egiten du, 65 urtera iritsi bitartean; adin horretan, gazteenen kontsumoarekin parekatzen da. Beraz, 45 eta 65 urte bitartekoek kontsumitzen dute alkoholdun edari gehien, gazteenen eta 65 urtetik gorakoek kontsumoa bikoiztu egiten dute.

Edari motari dagokionez ere alde nabarmenak daude. Ardo gehiago kontsumitzen da, zenbat eta urte gehiago izan; 18 eta 29 urte bitarteko gazteek % 12 kontsumitzen dute eta 65 urtetik gorakoek, berriz, % 76,6. Sagardoarekin ere antzekoa geratzen da, nahiz eta gorakada hain nabarmena ez izan.

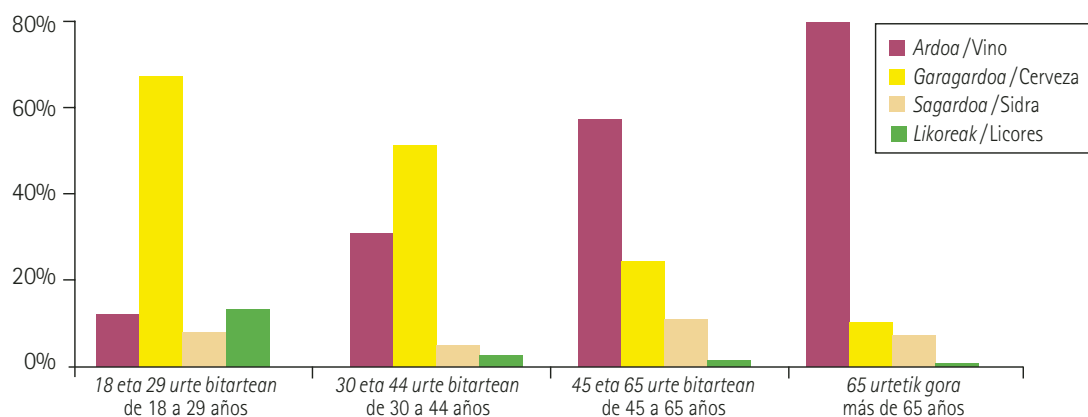
Garagardoari dagokionez, adinean aurrera egin ahala kontsumoak behera egiten du. Gazteenen artean, 18 eta 29 urte bitartekoek artean, garagardoaren kontsumoa % 67 da eta 65 urtetik gorakoek artean % 12,4. Likoreekin ere antzekoa geratzen da, hau da, gazteenek kontsumitzen dituzte likore gehien.

Según la edad de la población consumidora, se observa que, a nivel general, a medida que avanza la edad de la población, aumenta el consumo total de bebidas alcohólicas, hasta llegar a los 65 años, edad en la que disminuye hasta igualarse con la ingesta de la población más joven. Por tanto, la población de entre 45 y 65 años es la que mayor ingesta de bebidas alcohólicas presenta, duplicando al consumo de la población más joven y al de la mayor de 65 años.

En cuanto a la tipología de bebida también se observan grandes variaciones. El consumo de vino aumenta notablemente con la edad, suponiendo un 12% del consumo total de bebidas alcohólicas de la población más joven (entre 18 y 29 años) hasta llegar a un 76,6% de la ingesta en la población mayor de 65 años. La misma tendencia se observa con la sidra, aunque el aumento no es tan notable.

En cuanto a la cerveza se observa que a medida que aumenta la edad de la población consumidora, el consumo de cerveza disminuye, siendo el 67% del consumo total de bebidas alcohólicas de la población más joven, entre 18 y 29 años, hasta llegar al 12,4% del consumo de la población mayor de 65 años. Con los licores ocurre lo mismo, siendo la ingesta mayor la del colectivo de población más joven.

ADINAREN ARABERAKO ALKOHOLDUN EDARI KONTSUMOA
 CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS SEGÚN LA EDAD



Kontsumitzaileen sexua kontuan izanda, gizonezkoek emakumezkoek baino hiru aldiz gehiago kontsumitzen dituzte alkoholdun edariak. Edari motari dagokionez, gizonezkoak garagardo gehiago edaten dute; baina, emakumezkoek sagardo eta likore gehiago. Ardo kontsumoari dagokionez, berriz, ez dago halako alderik.

Astegunaren arabera, likoreak festa bezperan hartzen dira eta horien kontsumoa ez da bestetan bezalakoa. Ardoa maizago kontsumitzen da.

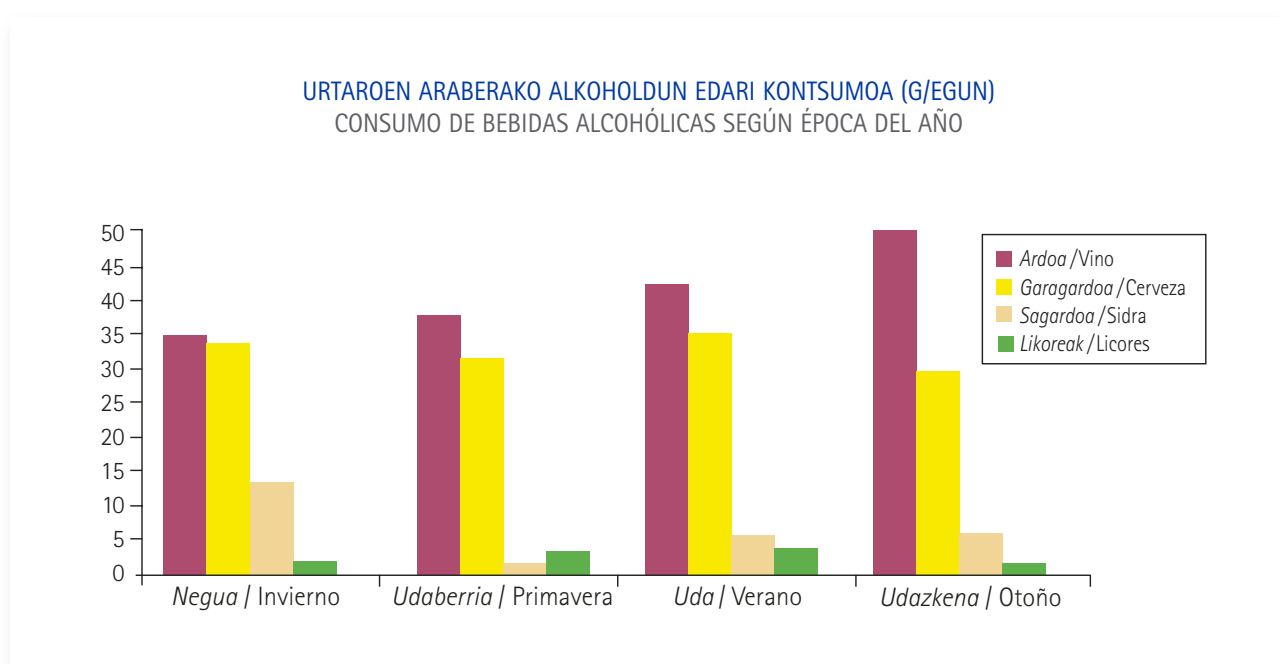
Teniendo en cuenta el sexo de la población consumidora, en el estudio se observa que el consumo de bebidas alcohólicas de la población masculina triplica al de la población femenina. En cuanto a la tipología de bebida, mientras que los hombres muestran un mayor consumo de cerveza, las mujeres ingieren mayor cantidad de licores y de sidra. El consumo de vino es muy similar en ambos colectivos.

Según el día de la semana en el que se realiza la ingesta, se observa que los licores presentan una mayor frecuencia de consumo las vísperas de festivo y su consumo se considera distinto al que se realiza otros días, mientras que el vino se asocia con un consumo más habitual.



Urtaroen araberako kontsumoari dagokionez, oro har, udaberrian behera egiten du alkoholdun edarien kontsumoak eta gora udan. Edari motari dagokionez, ardoa, batik bat, udazkenean edaten da. Urtaro horretan garagardo gutxiago kontsumitzen da, eta gehiago neguan eta udaberrian. Likoreak ere maizago kontsumitzen dira udaberrian.

Atendiendo al consumo de bebidas alcohólicas a lo largo del año, a nivel general se observa que en primavera disminuye el consumo total de bebidas alcohólicas, aumentando durante el verano. En cuanto a la tipología de bebida, se observa que la época de mayor consumo de vino es el otoño, mientras que la cerveza se consume menos en esta época y más en invierno y primavera. Los licores también se consumen en mayor cantidad durante la primavera.



Sagardoaren kontsumoa urtaroen araberakoa da; batez ere, neguan kontsumitzen da; garai horretan irekitzen baitira sagardotegiak. Neguko hiru hilabeteetan urte osoan kontsumitzen den sagardoaren erdia baino gehiago edaten da.

La bebida con mayor carácter estacional es la sidra, consumiéndose principalmente durante el invierno, época en la que se produce la apertura de sidrerías. Durante los tres meses de invierno se consume más de la mitad de la sidra que se consume a lo largo del año.

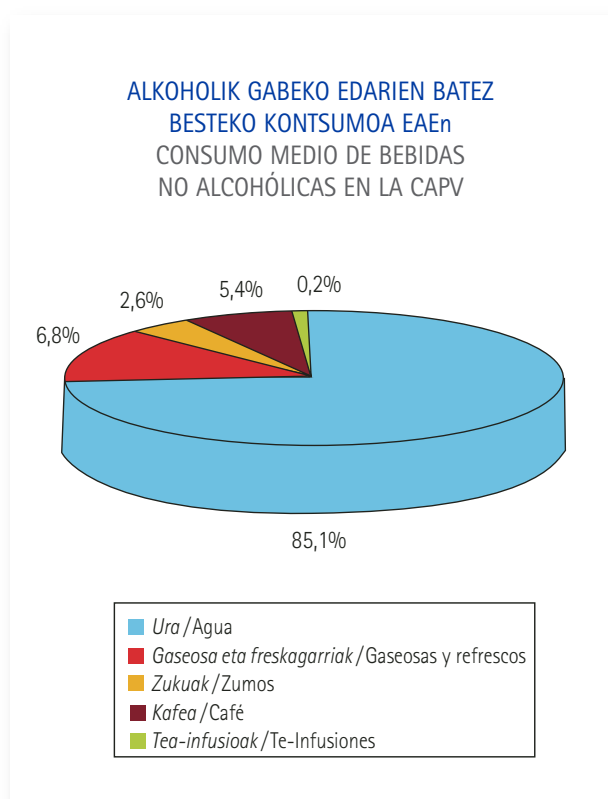


Alkoholik gabeko edariak

EAEen egunean hirutan edo lautan hartzen dira alkoholik gabeko edariak, ia litroa (kilo baten baliokidea). Ura da gehien kontsumitzen den produktua, bai maiztasunari dagokionez, bai kantitateari dagokionez. Egunean hiru aldiz edaten da, hau da, ia hiru laurden litro egunero. Alkoholik gabeko edarien ingestaren % 85 ura da.

Kafea eta infusioak egunean behin baino gehiagotan edaten dira, 54 gramo (kafearen pisua kontuan hartuta), hau da, alkoholik gabeko edarien ingestaren % 5,4. Freskagarriak eta gaseosiak dagokienez, astean bitan kontsumitzen dira, baina, kafea baino kantitate handiagotan; beraz, guztira egunean 64,61 gramo kontsumitzen dira, elikagai talde horren % 6,8.

Zukuen kontsumoari dagokionez, nahiz eta anoa bakoitzean freskagarriak adina edan, gutxiagotan kontsumitzen dira (astean behin); beraz, batez besteko eguneko ingesta 25,10 gramokoa da; hau da, talde horretako elikagaien ingestaren % 2,6. Tea edo bestelako infusioak ez dira hain maiz hartzen (% 0,2) eta horien artean aipagarriak dira ezki-lorea eta te gorria.



Bebidas no alcohólicas

En la CAPV el consumo de bebidas no alcohólicas se realiza entre 3 y 4 veces al día, llegando a alcanzar entre todas las bebidas no alcohólicas casi el litro diario (equivalente a 1 kg diario). El agua es la bebida de este grupo que más se ingiere, tanto en frecuencia como en cantidad. De media se ingiere 3 veces al día, llegándose a beber algo más de tres cuartos de litro diarios. El consumo de agua supone el 85% del total de ingesta de bebidas no alcohólicas.

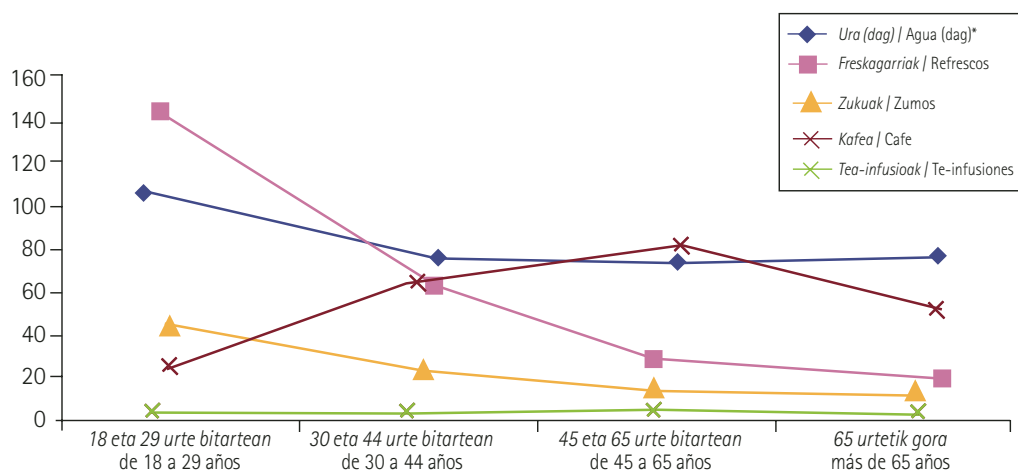
El consumo de cafés e infusiones se realiza en mas de una ocasión al día, consumiéndose una media de 54 gramos diarios, calculado en peso de café, lo que supone un 5,4% de la ingesta total de bebidas no alcohólicas. El consumo de refrescos y gaseosas se realiza de manera menos frecuente, unas dos veces por semana, aunque se ingiere de media una cantidad mayor que de café, por lo que la ingesta total es superior, una media de 64,61 gramos diarios, suponiendo el 6,8% de la ingesta total de este grupo de alimentos.

En cuanto al consumo de zumos, aunque la cantidad ingerida por ración es similar a la de los refrescos, su frecuencia de consumo es menor, en torno a una vez por semana, por lo que la ingesta media es de 25,10 gramos/día, siendo el 2,6% de la ingesta total de este grupo. La ingesta de té u otras infusiones es mucho menos habitual (0,2%) y, entre estos, los productos más usuales son la tila y el té rojo.

Kontsumitzaileen adinaren arabera, zenbat eta gazteago izan, orduan eta ur eta zuku gehiago edaten dira, eta, batez ere, freskagarriak. Joera hori ez da kafearekin ematen. 65 urte bete arte, adinean aurrera egin ahala, gora egiten du kafe kontsumoak. Adin horretatik aurrera nabarmen egiten du behera kontsumoak. Tearekin eta infusioekin, kafearekin bezalaxe gertatzen da.

Atendiendo a la edad de la población consumidora, en el estudio se observa que a medida que disminuye la edad de la población aumenta el consumo, tanto de agua como de zumos y más exageradamente de refrescos. Esta tendencia, sin embargo, no se observa en el café, que ve su consumo aumentado según aumenta la edad de la población consumidora, hasta llegar a los 65 años, edad en la que disminuye el consumo notablemente. En el caso del té y las infusiones se observa la misma tendencia que con el café.

ADINAREN ARABERAKO ALKOHOLIK GABEKO EDARI KONTSUMOA (G/EGUN)
 CONSUMO DE BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS (G/DÍA) SEGÚN LA EDAD



* Ur kontsumoa dekagramo/egun ematen da.
 El consumo de agua se presenta en decagramos/día.

Kontsumitzaileen sexuari dagokionez, kuantitatiboki gizonezkoek eta emakumezkoek alkoholik gabeko edarien kontsumo berbera egiten dute. Gizonezkoek % 14 freskagarri gehiago edaten dituzte, eta emakumezkoek % 8 kafe gehiago eta % 7 ur gehiago. Tea eta infusioak neurri berean edaten dituzte, dietaren bat egiten dutenen artean izan ezik. Azken horiek te eta infusio gehiago kontsumitzen dituzte.

Astegunari dagokionez, ura batez ere, ohiko otorduak egitean kontsumitzen da. Freskagarriak eta zukuak, berriz ohikoak ez diren anoak jatean kontsumitzen dira.

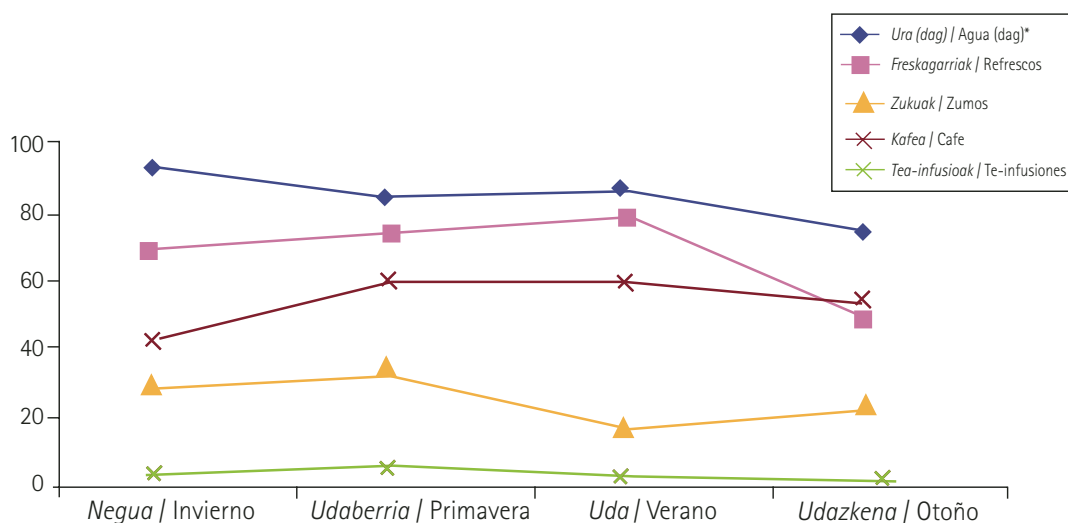
Urtearen araberrako kontsumoari dagokionez, ez dago alde nabarmenik, baina udazkenean zertxobait behera egiten du kontsumoak. Kontsumo kualitativoari dagokionez, ura neguan edaten da maiz; udaberrian gora egiten du zukuen kontsumoak eta udan freskagarrienak. Kafearen kontsumoa handiagoa da udaberrian eta udan, eta txikiagoa udazkenean eta neguan. Hiru aldiz te eta infusio gehiago edaten dira udaberrian, urte osoan baino.

Teniendo en cuenta el sexo de la población consumidora, en el estudio se observa que cuantitativamente ambos sexos ingieren la misma cantidad de bebidas no alcohólicas, aunque los hombres consumen un 14% más de refrescos y las mujeres un 8% más de café y un 7% más de agua. Por el contrario, el te y las infusiones son ingeridos por ambos en igual medida, excepto por las personas que realizan algún tipo de dieta, cuyo consumo es superior.

Según el día de la semana que se realiza la ingesta, el agua se consume en mayor medida en los días que se realiza una comida habitual. Sin embargo, la ingesta de refrescos y zumos es superior en los días que se consumen raciones diferentes a las habituales.

Atendiendo a la distribución del consumo de este grupo de alimentos a lo largo del año, en cuanto al consumo cuantitativo no se observan diferencias apreciables, más que una ligera disminución del consumo global durante el otoño. A nivel cualitativo, el agua se ingiere de manera más habitual durante el invierno, mientras que durante la primavera aumenta el consumo de zumos y durante el verano el de refrescos. El café ve su consumo aumentado durante la primavera y verano, para descender durante el otoño e invierno. El té y las infusiones se consume durante la primavera tres veces más que durante el resto del año.

URTAROEN ARABERAKO ALKOHOLIK GABEKO EDARI KONTSUMOA (G/EGUN)
 CONSUMO DE BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS (G/DÍA) SEGÚN LA ÉPOCA DEL AÑO



* Ur kontsumoa dekagramo/egun ematen da.

* El consumo de agua se presenta en decagramos/día.



3.4. Batez besteko euskal dieta

Aurreko atalean zehaztu diren elikagai talde ezberdinen batuketa eginda, euskal herritar helduen batez besteko dieta osa daiteke, ondorengo taulan ikus daitekeen bezala:

3.4. La dieta media vasca

La dieta media de la población adulta vasca se puede obtener a partir de la suma de los diferentes grupos de alimentos descritos en el apartado anterior, según se refleja en la siguiente tabla:

ELIKAGAI TALDEAK / GRUPOS DE ALIMENTOS	Anoa/egun Raciones/día	g/egun g/día	%
<i>Frutak / Frutas</i>	3,21	358,77	20,9
<i>Esnea eta esnekiak / Leche y derivados</i>	2,65	323,06	18,8
<i>Barazkiak eta orturiak / Verduras y hortalizas</i>	3,84	218,04	12,7
<i>Zerealak eta eratorriak / Cereales y derivados</i>	3,53	168,30	9,8
<i>Haragiak eta eratorriak / Carnes y derivados</i>	1,53	136,88	8,0
<i>Arrainak eta eratorriak / Pescados y derivados</i>	0,83	81,21	4,7
<i>Patatak / Patatas</i>	0,60	67,09	3,9
<i>Arrautzak / Huevos</i>	0,66	42,32	2,5
<i>Lekaleak eta fruitu lehorrak / Legumbres y frutos secos</i>	0,34	28,01	1,6
<i>Olioak eta gantzak / Aceites y grasas</i>	2,67	29,89	1,7
<i>Azukreak eta gozokiak / Azúcares y dulces</i>	2,28	21,78	1,3
<i>Ongailuak eta espezieak / Condimentos y especias</i>	3,42	12,30	0,7
<i>Alkoholik edariak / Bebidas alcohólicas</i>	0,64	81,32	4,7
<i>Alkoholik gabeko edariak* / Bebidas no alcohólicas*</i>	3,73	146,42	8,5
GUZTIRA / TOTAL	13-14 prod	1.715,39	100,0

* Alkoholik gabe edarrietatik kendu egin da ura.

En las bebidas no alcohólicas se ha excluido el agua.

Elikaduraren Zientzien eta Dietetikaren Espainiako Elkarteak (SEDCA) kontsumitzen diren elikagaiak 6 taldetan multzokatzen ditu:

- I. Energetikoa: osagaitzat, batez ere karbono hidratoak dituzten elikagaiak: laboreetatik, patatatetik eta azukretik eratorririko produktuak.
- II. Energetikoa: osagaitzat, batez ere lipidoak dituzten elikagaiak: gurina, olioak eta gantzak.
- III. Plastikoak: osagaitzat, batez ere proteinak dituzten produktuak: esnekiak.
- IV. Plastikoak: osagaitzat, batez ere proteinak dituzten produktuak: haragi produktuak, arrautzak, arraina, lekaleak eta fruitu lehorrak.
- VI. Erregulatzaileak: ortuariak eta barazkiak.
- VI. Erregulatzaileak: frutak.

Sailkatze horren arabera, oinarri bezala SEDCAk hainbat aholku eman ditu dieta osasungarria eta orekatua izan dadin (ikusi elikadura-gurpila, SEDCA, 2007).



Elikadura-gurpila | Rueda de los alimentos (SEDCA, 2007)

La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) agrupa los alimentos que se consumen en 6 grupos:

- I. Energético: composición predominante en hidratos de carbono: productos derivados de los cereales, patatas y azúcar.
- II. Energético: composición predominante en lípidos: mantequilla, aceites y grasas en general.
- III. Plásticos: composición predominante en proteínas: productos de origen lácteo.
- IV. Plásticos: composición predominante en proteínas: cárnicas, huevos y pescados, legumbres y frutos secos.
- VI. Reguladores: hortalizas y verduras.
- VI. Reguladores: Frutas.

Según esta distribución, la SEDCA ha realizado unas recomendaciones en las que basar la dieta para que ésta sea saludable y equilibrada (ver rueda de los alimentos, SEDCA, 2007).

EAEn egindako azterketan ateratzen diren datuak kontuan izanda, saiatu gara aurreko taulan zerrendaturiko 14 elikagai taldeak Elkarteak gomendatzen dituen sei multzoetan sailkatzen. Sailkapen horren arabera, honelakoa izango litzateke euskal herritarren elikadura-gurpila:

Teniendo en cuenta los datos obtenidos en el estudio realizado en la CAPV, hemos tratado de agrupar los 14 grupos de alimentos listados en la tabla anterior en los 6 grupos que la Sociedad recomienda. Según esta distribución, la rueda de los alimentos para la población vasca podría representarse de la siguiente manera:



Euskal elikadura-gurpila | Rueda de los alimentos Vasca

Bi elikadura-gurpilik erkatuz gero, ikus daiteke euskal herritarren proteinadun elikagaien kontsumoa, esne proteinadunena zein haragi, arrautza eta arrainen proteinadunena, gomendaturikoa baino handiagoa dela. Halaber, elikagai energetikoen (karbono hidratoak eta lipidoak) eta elikagai erregulatzaileen kontsumoa (ortuariak eta barazkiak) gomendaturikoa baino txikiagoa da. Fruten kontsumoa, ordea, Elikaduraren Zientzien eta Dietetikaren Espainiako Elkar-teak gomendatutakoa da.

Según se observa al comparar las dos ruedas de los alimentos, el consumo de alimentos proteicos de la población vasca, tanto de proteínas lácteas como de carne, huevos y pescados, es superior al recomendado. Del mismo modo, el consumo de alimentos energéticos (hidratos de carbono y lípidos) y de alimentos reguladores a base de hortalizas y verduras es inferior al recomendado. Por el contrario, el consumo de frutas de la población vasca se ajusta a las recomendaciones de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.



Adinaren araberako dieta

Azterketa horren beste ondorioetako bat hau da: kontsumitzailearen adinaren arabera dieta aldatu egiten da, taulan ikus daitekeen bezalaxe.

La dieta según la edad

Las variaciones que se observan en la dieta de los diferentes grupos de edad de la población estudiados se reflejan en la siguiente tabla:

Adinaren araberako elikagai kontsumoa

Consumo de alimentos según la edad

Talde / Grupo	Batezbestekoa Media		18 eta 29 urte bitartean De 18 a 29 años		30 eta 44 urte bitartean De 18 a 44 años		45 eta 65 urte bitartean De 45 a 65 años		65 urtetik gora Más de 65 años	
	g/egun g/día	%	g/egun g/día	%	g/egun g/día	%	g/egun g/día	%	g/egun g/día	%
Frutak / Frutas	358,77	20,9	257,93	15,5	335,51	20,1	409,96	23,3	136,32	10,7
Esnea eta esnekiak / Leche y derivados	323,06	18,8	363,17	21,9	322,65	19,3	300,12	17,1	319,17	25,0
Barazkiak eta orturiak / Verduras y hortalizas	218,04	12,7	157,28	9,5	204,22	12,2	238,47	13,6	213,18	16,7
Zerealak eta eratorriak / Cereales y derivados	168,3	9,8	199,02	12,0	168,78	10,1	152,71	8,7	134,07	10,5
Haragiak eta eratorriak / Carnes y derivados	136,88	8,0	167,39	10,1	140,56	8,4	134,5	7,6	103,63	8,1
Arrainak eta eratorriak / Pescados y derivados	81,21	4,7	63,76	3,8	84,24	5,0	88,96	5,1	84,28	6,6
Patatak / Patatas	67,09	3,9	73,1	4,4	69,69	4,2	88,17	5,0	63,4	5,0
Arrautzak / Huevos	42,32	2,5	51,95	3,1	45,87	2,7	39,57	2,3	31,39	2,5
Lekaleak eta fruitu lehorrak / Legumbres y frutos secos	28,01	1,6	22,47	1,4	20,84	1,2	25,44	1,4	22,44	1,8
Olioak eta gantzak / Aceites y grasas	29,89	1,7	28,35	1,7	30,20	1,8	31,13	1,8	27,89	2,2
Azukreak eta gazokiak / Azúcares y dulces	21,78	1,3	24,78	1,5	23,40	1,4	20,14	1,1	18,35	1,4
Ongailuak eta espezieak / Condimentos y especias	12,3	0,7	13,03	0,8	15,94	1,0	11,14	0,6	8,38	0,7
Alkohaldun edariak / Bebidas alcohólicas	81,32	4,7	61,52	3,7	73,77	4,4	116,7	6,6	61,73	4,8
Alkoholik gabeko edariak / Bebidas no alcohólicas	146,42	8,5	175,97	10,6	135,27	8,1	101,45	5,8	54,85	4,3
Ura / Agua	830,95	--	1.058,26	--	836,95	--	729,61	--	744,83	--
GUZTIRA / TOTAL*	1.715,39	100,0	1.659,72	100,0	1.670,94	100,0	1.758,46	100,0	1.279,08	100,0

* Guztiran ura ez da kontuan izan.
En el total no se ha contabilizado el agua.

Oro har, ikusten da adinean aurrera egin ahala, elikagaien kantitateak gora egiten duela, 65 urtera iritsi arte. Adin horretan elikagaien kontsumo kantitateak behera egiten du % 27. Baina, ur kontsumoak gora egiten du, zenbat eta gazteagoa izan.

En términos generales, se observa que la cantidad de alimentos ingeridos aumenta según aumenta la edad de la población, hasta los 65 años, edad en la que disminuye hasta un 27% el consumo cuantitativo de alimentos. Por el contrario, la cantidad de agua ingerida es mayor según disminuye la edad de la población.



Halaber, 18 eta 65 urte artean fruta, arrain, olio eta gantz, eta alkoholdun edari gehiago kontsumitzen dira. Esnekien, laboreen, haragien, arrautzen, azukreen eta alkoholik gabeko edarien kontsumoa, ostera, txikiagoa da adinean aurrera egin ahala.

65 urtetik aurrera kontsumitzen den elikagai mota ezberdina da, aurreko adin taldearen (45-65 urte) kontsumoarekin alderatuz gero. Hala, 65 urtetik aurrera esnekien, barazki eta ortuarien, eta arrainen kontsumoak gora egiten du eta behera egiten du nabarmen fruten eta edarien, alkoholdunen zein alkoholik gabekoen kontsumoak.

Así mismo, según se avanza en la edad de la población, desde los 18 hasta los 65 años, aumenta el consumo de frutas, verduras, pescado, aceites y grasas y bebidas alcohólicas. Por el contrario, el consumo de lácteos, cereales, carnes, huevos, azúcares y bebidas no alcohólicas disminuye según se avanza en la edad de la población.

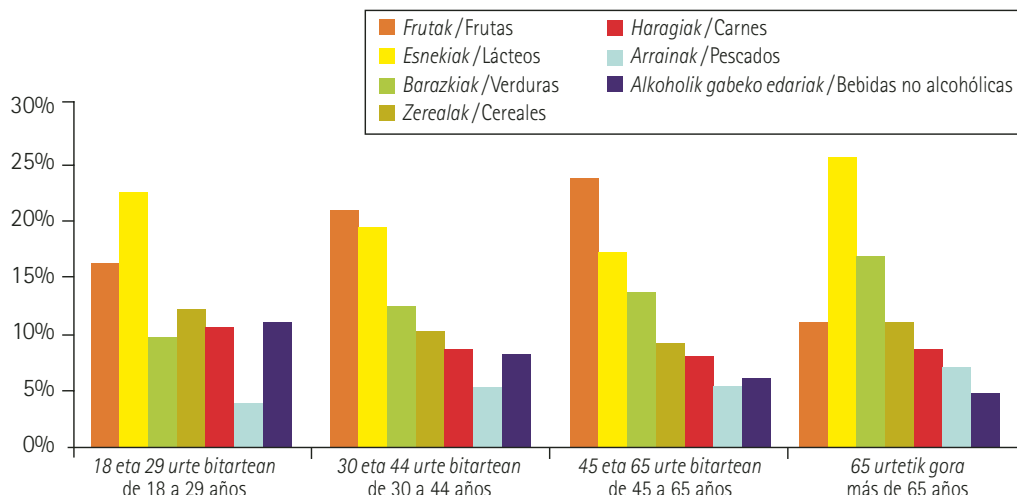
A partir de los 65 años, se observa que la tipología de alimentos es muy diferente a los del grupo anterior en edad, de 45 a 65 años. Así, a partir de los 65 años, el consumo de lácteos, de verduras y hortalizas y de pescado aumenta, disminuyendo notablemente el consumo de frutas y de bebidas, tanto alcohólicas como no alcohólicas.

Aztertutako lau taldeen dietaren aldaerak kontuan hartuta, ondorengoa ondoriozta daiteke:

- Herritar gazteenek (18-29 urte) kontsumitzen duten elikagai talde nagusia esnearena eta esnekiena da. Jarraian, frutena, laboreena, haragiarena eta barazkiarena. Herritar gazteenek kontsumitzen dituzten elikagai motak kontuan hartuta, ondorengo hauek nabarmentzen dira: jogurtak eta esneki azkenburuak, elikagai pastak, galletak eta gosaritarako laboreak, gordinik kontsumitzen diren barazkiak (tomatea eta letxuga), txerri haragia eta hestebeteak, arrain urdina, janaurreko moduko patata frijituak, ekilore pipitak, kakao hautsa eta txokolatea, freskagarriak, ontziratutako zukuak eta garagardoa.

- Adin ertaineko bi taldeen (30-44 urte eta 45-65 urte) dieta oso antzekoa da. Elikagai talde nagusia frutena da; eta, jarraian, esnekiena, barazkiarena, laboreena eta haragiarena. Elikagai motaren arabera, esne likidoaren (gaingabetua zein erdi-gaingabetua) kontsumoa handiagoa da; baita barazkiarena eta patata egosiarena; behi-, ardi- eta untxi haragiarena; arrain zuriarena (legatza, mihi-arraina edo zapoa); mermeladarena eta eztiarena; eta kafearena, ardoarena eta sagardoarena ere.
- 65 urtetik gorakoentzat, elikagai talde nagusia esnearena eta esnekiena da. Jarraian, barazkiarena, frutena, laboreena eta haragiarena. Elikagai motari dagokionez, aipatzekoak dira barazki egosiak (lekak eta porruak), arrain zuriak (legatza eta oilarra), eta, oro har, gatz gutxiago otorduetan. Halaber, kafe eta alkoholdun edari gutxiago kontsumitzen dituzte.

ADINAREN ARABERAKO ELIKAGAI KONTSUMOIA
CONSUMO DE ALIMENTOS SEGÚN LA EDAD



Teniendo en cuenta las variaciones en la dieta de los cuatro grupos estudiados, se observa que:

- Para la población más joven, de 18 a 29 años, el principal grupo de alimentos que ingiere es la leche y derivados lácteos, seguido de las frutas, cereales, carnes y verduras. Teniendo en cuenta la tipología de productos que consume la población más joven, destacan los yogures y postres lácteos, las pastas alimenticias, galletas y cereales de desayuno, las verduras de consumo en crudo como tomate y lechuga, la carne de cerdo y embutidos, el pescado azul, las patatas fritas tipo aperitivo, las pipas de girasol, el cacao en polvo y el chocolate, y como bebidas los refrescos, zumos envasados y la cerveza.
- La dieta de los dos grupos intermedios de edad, de 30 a 44 años y de 45 a 65 años, es muy similar, siendo el principal grupo de la dieta las frutas, seguido de los lácteos, verduras, cereales y carnes. Según la tipología de producto, se observa un mayor consumo de leche líquida, tanto desnatada como semi-desnatada, de verduras y patatas cocidas, de carne de vacuno, ovino y conejo, de pescado blanco como merluza, bacalao, lenguado o rape, de mermelada y miel, y como bebidas de café, vino y sidra.
- Para la población mayor de 65 años, el principal grupo de alimentos que ingiere es la leche y derivados lácteos, seguido por las verduras, frutas, cereales y carnes. En cuanto a la tipología de productos ingeridos, destaca la leche líquida, las verduras cocidas como puerros y vainas, los pescados blancos como merluza y gallo, y en general una menor cantidad de sal en las comidas. Así mismo, se observa un menor consumo de café y de bebidas alcohólicas.



Sexuaren araberako dieta

Azterketaren arabera, emakumezkoen eta gizonezkoen dieten artean alde nabarmenak daude, hurrengo taulan ikus daitekeen bezalaxe.

Kontsumitutako elikagaien kantitateari dagokionez, gizonezkoek % 12 gehiago kontsumitzen dute, emakumezkoek baino. Elikagai motari dagokionez ere, alde nabarmenak daude bi dieten artean. Emakumezkoek, fruta, esneki eta barazki gehiago kontsumitzen dute; gizonezkoek, berriz, haragi, lekale eta edari, alkoholdun zein alkoholik gabeko, gehiago.

La dieta según el sexo

Según el estudio realizado, se observan grandes variaciones entre la dieta de la población masculina y la de la población femenina, como se puede observar en la siguiente tabla:

En cuanto a cantidad de alimento ingerido, los hombres consumen un 12% más de alimentos que las mujeres. Según la tipología de alimento ingerido, también se aprecian variaciones importantes entre ambas dietas. Mientras que las mujeres realizan un consumo de frutas, lácteos y verduras mayor que el de los hombres, éstos realizan un consumo de cereales, carnes, legumbres y bebidas, tanto alcohólicas como no alcohólicas, mayor que el de las mujeres.

Sexuaren araberako elikagai kontsumoa

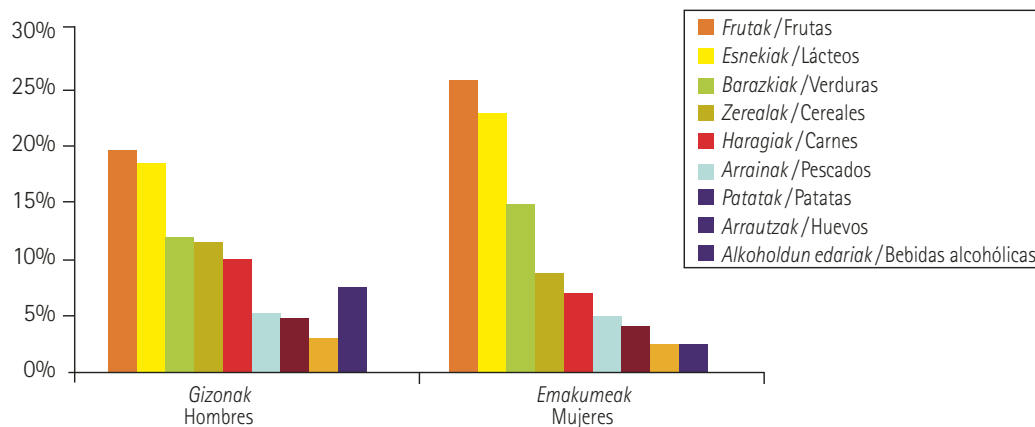
Consumo de alimentos según el sexo

Taldea / Grupo	Batezbestekoa / Media		Gizonak /Hombres		Emakuneak /Mujeres	
	g-egun / g-día	%	g-egun / g-día	%	g-egun / g-día	%
Frutak / Frutas	358,77	20,9	329,44	18,2	391,56	24,3
Esnea eta esnekiak / Leche y derivados	323,06	18,8	309,84	17,1	346,06	21,4
Barazkiak eta orturiak / Verduras y hortalizas	218,04	12,7	199,72	11,0	225,49	14,0
Zerealak eta eratorriak / Cereales y derivados	168,30	9,8	193,38	10,7	134,41	8,3
Haragiak eta eratorriak / Carnes y derivados	136,88	8,0	167,47	9,2	107,55	6,7
Arrainak eta eratorriak / Pescados y derivados	81,21	4,7	86,29	4,8	76,29	4,7
Patatak / Patatas	67,09	3,9	78,61	4,3	60,62	3,8
Arrautzak / Huevos	42,32	2,5	49,16	2,7	35,70	2,2
Olioak eta gantzak / Aceites y grasas	29,89	1,7	32,28	1,8	26,99	1,7
Lekaleak eta fruitu lehorrak / Legumbres y frutos secos	28,01	1,6	27,70	1,5	19,24	1,2
Azukreak eta gozokiak / Azúcares y dulces	21,78	1,3	22,08	1,2	21,47	1,3
Ongailuak eta espezieak / Condimentos y especias	12,30	0,7	20,24	1,1	11,40	0,7
Alkoholun edariak / Bebidas alcohólicas	81,32	4,7	129,22	7,1	36,11	2,2
Alkoholik gabeko edariak / Bebidas no alcohólicas	146,42	8,5	167,24	9,2	121,66	7,5
Ura / Agua	830,95	--	828,53	--	833,20	--
GUZTIRA / TOTAL*	1.715,39	100,0	1.812,67	100,0	1.614,55	100,0

* Guztiran ura ez da kontuan izan.

En el total no se ha contabilizado el agua.

SEXUAREN ARABERAKO ELIKAGAI KONTSUMOA - CONSUMO DE ALIMENTOS SEGÚN EL SEXO



Produktu motari dagokionez, gizonezkoek ondorengo produktu hauek emakumezkoek baino gehiago kontsumitzen dituzte: esne osoa, ogia, arrosa, pasta, opilgintzako produktuak, saltxitxa, txorizoa eta txerri haragia, arrain urdina, patatak, arrautzak, babarrunak, azukrea, txokolatea, kakao hautsa, freskagarriak eta garagardoa. Oro har, gizonezkoen dieta gazteenaren oso antzekoa da.

Emakumezkoek, berriz, produktu hauek kontsumitzen dituzte: esne gaingabetua, behi haragia, oilaskoa, urdai egosia, arrain zuria, mermelada, ezti, ospina, maionesa, kafea eta ura; hau da, 45 eta 65 urte bitarteko dietaren oso antzekoa da emakumezkoena.

Bestalde, dietaren bat egiten dutenek fruta eta barazki, oilasko eta arrain gehiago kontsumitzen dituzte, baita infusio gehiago ere. Halaber, laboreen eta pataten kontsumoak behera egiten du.

Urtaroaren araberako dieta

Maila kuantitatiboari dagokionez, ez dago alde nabarmenik urtaroen araberako dieten artean; lekaleei dagokionez, ordea, neguan udan halako bi kontsumitzen dira.

Teniendo en cuenta la tipología de producto ingerido, los hombres realizan un consumo superior de leche entera, pan, arroz, pasta y bollería, salchichas, chorizo y carne de cerdo, pescado azul, patatas, huevos, alubias, azúcar, chocolate, cacao en polvo, refrescos y cerveza. En términos generales, la dieta que realizan los hombres se asemeja a la dieta que realiza la población más joven.

Sin embargo, las mujeres realizan un consumo mayor de leche desnatada, carne de vacuno, pollo, jamón cocido, pescado blanco, mermelada, miel, vinagre, mayonesa, café y agua, asemejándose esta dieta más a la que realiza la población de 45 a 65 años.

Por otro lado, entre la población estudiada, en la que realiza algún tipo de dieta se observa un aumento en el consumo de fruta y verdura, así como de carne de pollo y pescado, y una mayor ingesta de infusiones. Del mismo modo, se observa una disminución en el consumo de cereales y patatas.

La dieta según la época del año

A nivel cuantitativo no se observan grandes diferencias entre las dietas de las diferentes épocas del año, excepto en el caso de las legumbres, que durante el invierno se ve duplicado el consumo.

Urtaroen araberako elikagai kontsumoa

Consumo de alimentos según la época del año

Talde / Grupo	Negua / Invierno		Udaberria /Primavera		Uda / Verano		Udazkena / Verano	
	g/egun g/día	%	g/egun g/día	%	g/egun g/día	%	g/egun g/día	%
Frutak / Frutas	366,29	21,7	346,31	20,2	362,73	21,4	338,02	20,1
Esnea eta esnekiak / Leche y derivados	338,59	20,1	342,53	20,0	332,56	19,6	373,23	22,2
Barazkiak eta orturiak / Verduras y hortalizas	192,53	11,4	240,03	14,0	228,57	13,5	208,29	12,4
Zerealak eta eratorriak / Cereales y derivados	174,36	10,3	153,46	9,0	151,56	8,9	172,32	10,2
Haragiak eta eratorriak / Carnes y derivados	134,67	8,0	136,74	8,0	137,80	8,1	136,47	8,1
Arrainak eta eratorriak / Pescados y derivados	81,36	4,8	85,09	5,0	78,99	4,7	78,86	4,7
Patatak / Patatas	67,75	4,0	72,27	4,2	66,74	3,9	61,43	3,7
Arrautzak / Huevos	44,46	2,6	40,09	2,3	40,83	2,4	43,45	2,6
Olioak eta gantzak / Aceites y grasas	26,37	1,6	33,86	2,0	28,38	1,7	29,36	1,7
Lekaleak eta fruitu lehorrak / Legumbres y frutos secos	33,82	2,0	20,21	1,2	16,30	1,0	23,12	1,4
Azukreak eta gozokiak / Azúcares y dulces	22,96	1,4	22,37	1,3	17,63	1,0	24,09	1,4
Ongailuak eta espezieak / Condimentos y especias	12,21	0,7	13,16	0,8	13,77	0,8	10,07	0,6
Alkoholun edariak / Bebidas alcohólicas	81,20	4,8	75,46	4,4	88,05	5,2	82,22	4,9
Alkoholik gabeko edariak / Bebidas no alcohólicas	110,32	6,5	131,00	7,6	132,58	7,8	100,43	6,0
Ura / Agua	913,18	--	830,94	--	850,22	--	729,67	--
GUZTIRA / TOTAL*	1.686,89	100,0	1.712,58	100,0	1.696,49	100,0	1.681,36	100,0

* Guztiran ura ez da kontuan izan.

En el total no se ha contabilizado el agua.

Hala ere, produktu motari dagokionez, aldeak handiak dira; batez ere, hainbat produkturen urtaroen araberako kontsumoaren ondorioz.

- Udaberrian garaiko fruten eta barazkien (marrubia, tomatea, piperra eta letxuga) kontsumoak gora egiten du. Entsalada gehiago jaten direnez, olio, ozpin eta maionesa gehiago kontsumitzen dira. Halaber, gehiago kontsumitzen dira arroza, oilaskoa, txerri- eta ardi-haragia eta arrain urdina (atuna, antxoak, txitxarroa eta hegaluzea). Edariei dagokienez, zuku, kafe eta garagardo gehiago edaten dira. Alkoholun edariak, berriz, gainerako urtaroetan baino gutxiago kontsumitzen dira.

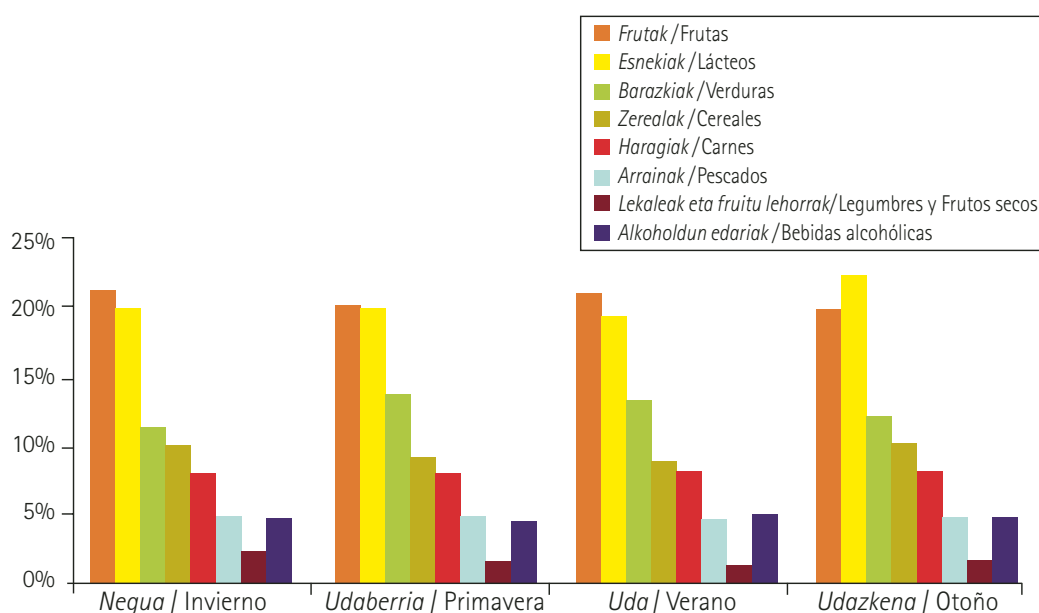
Sin embargo, teniendo en cuenta la tipología de producto, se observan grandes diferencias, marcadas fundamentalmente por el carácter estacional de ciertos productos.

- Durante la primavera, se ve aumentado el consumo de frutas y verduras de la época, como las fresas, tomates, pimientos y lechuga. Como consecuencia del aumento del consumo de ensaladas, también se aumenta el consumo de aceite, vinagre y mayonesa. Así mismo, se consume más arroz, patatas, carne de pollo, cerdo, ovino y salchichas, y sobre todo, mayor cantidad de pescado azul, como atún, anchoas, chicharro y bonito. En cuanto a las bebidas, se consumen más zumos, café y cerveza, aunque las bebidas alcohólicas se consumen en menor medida que otras épocas del año.



- Udan garaiko fruten eta barazkien (meloia, murtxika, nektarina, eta leka) kontsumoak gora egiten du. Udaberrian bezalaxe, entsaladen eta arrain urdinen kontsumoa gainerako urtaroetan baino handiagoa da. Azukre kontsumoak, ordea, behera egiten du % 26. Edariei dagokienez, nabarmen egiten du gora freskagarrien eta kafearen kontsumoak.
- Udazkeneko deita, udaberriko eta udako dieten oso ezberdina da. Barazki, patata eta zuku gutxiago kontsumitzen dira; baina, esneki, lekale eta arrain zuri gehiago. Ondorengo hauek dira urtaro honetan kontsumitzen diren fruta eta barazkiak: sagarra, udarea, kuitxoa eta azenarioa.
- Neguko dieta udazkenekoaren oso antzekoa da. Garai honetako fruta eta barazkiak, laranjak, mandarinak, porruak, zerbak eta azenarioak dira. Babarrun, txorizo, intxaur, ekilore pipita, arrain zuri, otarrain, otarrainxka, esneki eta jogurten kontsumoak ere gora egiten du urtaro horretan.
- Durante el verano también se observa un mayor consumo de las frutas y verduras de la época, como melón, melocotón, nektarina y judías verdes. Al igual que en primavera, el consumo de ensaladas y de pescado azul es superior al de otras épocas del año. El consumo de azúcares, en cambio, disminuye un 26% durante el verano. En cuanto a las bebidas, el consumo de refrescos y de café aumenta notablemente.
- La dieta del otoño es muy diferente a la dieta de primavera y verano, consumiéndose menos verduras, patatas y zumo y más productos lácteos, legumbres y pescado blanco. Las frutas y verduras consumidas en esta época son manzanas, peras, calabacines y zanahorias. En cuanto a la bebida, el consumo de vino aumenta notablemente durante esta época.
- Durante el invierno, la dieta que se realiza es muy similar a la del otoño, siendo las frutas y verduras de esta época las naranjas, mandarinas, puerros, acelgas y zanahorias. El consumo de alubias, chorizo, nueces, pipas de girasol, pescado blanco, langostinos, gambas, postres lácteos y yogures también aumenta durante esta época.

URTAROEN ARABERAKO ELIKAGAI KONTSUMOA - CONSUMO DE ALIMENTOS SEGÚN LA ÉPOCA DEL AÑO



Ondoriok
Conclusiones



Azterketa honen helburu nagusia euskal herritar helduen dietaren osaketa kuantitatiboa ezagutzeta izan da, elikagaien kontsumoaren eraginez sor litezkeen arriskuak balioztatzeko unean informazio hori erabiltze aldera.

EAEko herritar helduei urte betez eginiko inkesten bidez, batez besteko dieta kuantitatiboa ezagutu ahal izan dugu, baita adinaren sexuaren eta urtaroen arabera, dieta horren aldagaiak ere.

Elikagaien kontsumoa moduari dagokionez, azterketatik ondoriozta daiteke EAEn:

- Eguneko eta pertsonako 13-14 produktu kontsumitzen dira; horietatik % 39,6 edariak dira.
- Elikagaien % 86,4 etxean kontsumitzen dira eta % 12,5 kafetegietan, tabernetan eta jangeletan.
- Produktuen % 67,4 eraldatu gabe kontsumitzen dira, hau da, ez dira sukaldean prestatzen.
- Herritarren % 31k dietaren bat egiten du, batez ere, gatzik, gatzik, azukrerik edo kaloriarik gabeko dietak.
- Elikagaien % 8,1 dietetikoak edo bereziak dira, hau da "gabeak" izendaturiko produktuak (gatzik, kolesterolik, glutenik gabeak) "dunak" deiturikoak (bifidusdunak, omega 3 dutenak, etab.) edo kaloria gutxiak, hau da, light produktuak.

Elikagai talde ezberdinen kontsumoari dagokionez, ondorengo ondoriozta daiteke:

- Euskal dieta osatzen duten produktuen erdia baino gehiago frutak (% 20,9), esnekiak (% 18,8) eta barazki eta ortuariak (% 12,7) dira.
- Neurri apalagoan kontsumitzen dira laboreak (% 9,8), haragiak (% 8), patatak (% 3,9), arrautzak (% 2,5) eta lekale eta fruitu lehorrak (% 1,6).
- Beste elikagai talde batzuk, aurreko taldeen osagarri erabili ohi direnak, olioak eta gantzak (% 1,7), azukreak eta gozokiak (% 1,3) eta ongailuak eta espezieak (% 0,7) dira.
- Azkenik, edarien kontsumoa % 13,2koa da, ur kontsumoa kontuan izan gabe. Eguneko ur kontsumoa 831 gramokoa da. Alkoholdun edariak dietaren % 4,7 dira eta alkoholik gabeak % 8,5.





El objetivo principal de este estudio ha sido conocer la composición cuantitativa de la dieta de la población adulta vasca, con el fin de poder utilizar dicha información a la hora de evaluar los posibles riesgos derivados del consumo de alimentos.

Mediante encuestas realizadas a la población adulta de la CAPV a lo largo de un año completo, se ha podido conocer la dieta cuantitativa media, así como las variaciones de esta dieta en función de la edad, el sexo o la época del año.

En relación a las **formas de consumo** de los alimentos, del estudio se desprende que en la CAPV:

- Se ingieren de media entre 13 y 14 productos por persona y día, de los cuales un 39,6% son bebidas.
- El 86,4% de los alimentos se consumen en el hogar y un 12,5%, en cafeterías, restaurantes y comedores.
- El 67,4% de los productos son ingeridos sin transformación, es decir, no reciben ningún tratamiento culinario.
- El 31% de la población realiza algún tipo de dieta, principalmente dietas bajas en sal, grasas, azúcares o calorías.
- El 8,1% de los alimentos ingeridos son considerados dietéticos o especiales, como los productos "sin" (sal, colesterol, gluten), "con" (bifidus, omega 3, etc.) o bajos en calorías "light".

En cuanto al **consumo** de los diferentes **grupos de alimentos**, las conclusiones son las siguientes:

- Más de la mitad de los alimentos que constituyen la dieta vasca pertenecen al grupo de frutas (20,9%), lácteos (18,8%) y verduras y hortalizas (12,7%).
- En menor medida, se ingieren cereales (9,8%), carnes (8%), pescados (4,7%), patatas (3,9%), huevos (2,5%) y legumbres y frutos secos (1,6%).
- Otros grupos de alimentos, utilizados generalmente como acompañantes de los anteriores, son aceites y grasas (1,7%), azúcares y dulces (1,3%) y condimentos y especias (0,7%)
- Por último, el consumo de bebidas supone el 13,2%, sin tener en cuenta el de agua, que es de 831 gramos diarios. Las bebidas alcohólicas suponen el 4,7% y las no alcohólicas el 8,5%.



- Azterketa honetatik lortzen den dieta eta gomendatzen duten dieta askotarikoa eta orekatua erkatuz gero, ikus daiteke proteinadun elikagaien (esnekiak, haragia, arraina eta arrautzak) kontsumoa gomendaturikoa baino handiagoa dela eta energiadun elikagaien (laboreak, patatak, olioak eta gantzak) eta barazki eta ortuarien kontsumoa, berriz, gomendaturikoa baino txikiagoa.

Adinaren eta sexuaren arabera dieta aldagaiei dagokienez:

- gazteenek kontsumitzen dituzte esneki (jogurta eta esneki postreak), labore (pasta, galletak, gosaritarako laboreak, opilgintzako produktuak), haragi, arrautza, eta azukre eta gozoki gehien
 - Adinean aurrera egin ahala, gora egiten du fruten, barazkien (batez ere egosiak) eta arrain zurien kontsumoak.
- Si comparamos la dieta que se ha obtenido a través de este estudio con los varemos que marcan una dieta variada y equilibrada, se observa que en Euskadi la ingesta de alimentos proteicos (lácteos, carne, pescado y huevos) supera la cantidad aconsejada, mientras que en el caso de los alimentos energéticos (cereales, patatas y aceite de oliva) y de las verduras y hortalizas, su consumo es inferior al recomendado.

Del estudio se desprende que existen **variaciones de la dieta según la edad y el sexo:**

- En la población más joven se da un consumo mayor de lácteos (yogures y postres lácteos), cereales (pasta, galletas, cereales de desayuno, bollería), carne, huevos y azúcares y dulces.
- Según avanza la edad, aumenta también el consumo de frutas, verduras (sobre todo cocidas) y pescado blanco.

- Gizonezkoek labore (ogia, pasta, arrosa, opilgintzako produktuak), haragi, lekale eta arrain urdin gehiago kontsumitzen dituzte.
- Emakumeek, berriz, fruta, barazki, esne eta esneki gehiago kontsumitzen dituzte.

Urtaroen araberako dieta aldagaiei dagokienez, talde ezberdinak erkatuz gero, kuantitatiboki alde handirik ez badago ere, kualitatiboki alde nabarmenak daude:

- **Frutak:** udazken eta neguan sagarrak, udareak eta laranja nagusitzen dira. Udaberrian marrubiak eta udan meloia, mertxikak eta nektarinak.
- **Barazkiak:** udazken eta neguan barazki egosi (porruak, zerbak, kuiatxoak eta azenarioak) gehiago kontsumitzen dira. Udaberrian eta udan, berriz, piper eta entsaladen (letxuga eta tomatea, bereziki) kontsumoa nagusitzen da. Hori dela eta, garai horretan gora egiten du oliba-olioaren kontsumoa.
- **Arraina:** udaberrian eta udan arrain urdin gehiago jaten da (atuna, antxoak, txitxarroa eta hegaluzea). Udazken eta neguan, ordea, arrain zuri gehiago.
- **Lekaleak:** lekaleak, batez ere, udazkenean eta neguan kontsumitzen dira, bereziki babarrunak. Ondorioz, txorizo gehiago jaten da urtaro horietan.
- **Edariak:** udazken eta neguan ardo kontsumoa handiago izaten da; udaberrian eta udan, ostera, gora egiten du garagardo eta freskagarrien ingestak. Halaber, sagardoa, batez ere, neguan kontsumitzen da.

- La población masculina presenta un consumo mayor de cereales (pan, pasta, arroz y bollería), carnes, legumbres y pescado azul.
- Las mujeres realizan una mayor ingesta de frutas, verduras y leche y derivados lácteos.

También se observan **variaciones de la dieta según la época del año**, que aunque a nivel cuantitativo no son importantes, a nivel cualitativo hay varios grupos de alimentos cuyo consumo varía de forma destacable dependiendo de la estación:

- **Frutas:** en otoño e invierno predominan las manzanas, peras y naranjas; durante la primavera, las fresas, y en verano, el melón, los melocotones y las nectarinas.
- **Verduras:** El consumo de verdura cocida, como puerros, acelgas, calabacines y zanahoria, es mayor en otoño e invierno. Durante la primavera y el verano, predomina el pimiento y las ensaladas, principalmente compuestas por lechuga y tomate. Por este motivo, en esta época aumenta también el consumo de aceite de oliva.
- **Pescado:** durante la primavera y el verano se incrementa la ingesta de pescado azul, como atún, anchoas, chicharro y bonito. En otoño e invierno, en cambio, el consumo de pescado blanco es mayor.
- **Legumbres:** se consumen principalmente en otoño e invierno, sobre todo las alubias. En consecuencia, el consumo de chorizo también aumenta durante esta época.
- **Bebidas:** la población vasca consume más vino en las estaciones de otoño e invierno, mientras que durante la primavera y el verano se decanta por tomar mayor cantidad de cerveza y refrescos. Así mismo, la sidra se consume principalmente en la época invernal.



Azkenik, azterketa honetan lortutako datuen analisiak euskal dietaren joera aztertzen lagundu digu:

- Esneki produktuen kontsumoak gora egin du esneki eratorrien (jogurta eta esneki postreak, batez ere) kontsumoak gora egin duen neurrian, esne likidoarenak behera egin du.
- Gero eta barazki gordin gehiago jaten dira, toma-tea eta letxuga, batik bat. Baina, barazki egosi gu-txiago kontsumitzen dira.
- Ogiaren kontsumo mailari eutsi egiten zaion neurrian, laboreen ingestak gora egin du, batez ere, gosaritarako laboreen, galleten, elikagai pas-ten eta opilgintzako produktuen kontsumoak.
- Behi-, ardi- eta untxi-haragiren kontsumoa gero eta txikiagoa da; txerri-haragiarena eta hestebe-teena, ordea, gero eta handiagoa.
- Nahiz eta arrain ingesta behera egin, gero eta arrain urdin gehiago kontsumitzen da.
- Garagardoaren, freskagarrien eta zukuen kontsu-moa gero eta handiagoa da, eta ardoarena, berriz, gero eta txikiagoa.

El análisis de todos estos datos obtenidos a través del estudio nos ayuda a definir cuáles son las **tendencias de la dieta vasca**:

- El consumo de lácteos va en aumento, sobre todo debido al incremento en la dieta de productos derivados, básicamente yogures y postres lácteos, en detrimento de leche líquida.
- Aunque la verdura cruda cada vez se consume más, sobre todo el tomate y la lechuga, la cantidad de verdura cocida que se incluye en la dieta es cada vez menor.
- Mientras que el consumo de pan se mantiene, la ingesta de cereales va en aumento, sobre todo en forma de cereales de desayuno, galletas, pastas alimenticias y bollería.
- El consumo de carne de vacuno, ovino y conejo es cada vez menor, al tiempo que aumenta el de carne de cerdo y embutidos.
- La población vasca tiende a comer cada día menos pescado, aunque cada vez se decanta más por el pescado azul.
- En cuando a las bebidas, el consumo de cerveza, refrescos y zumos es cada vez mayor, mientras que el del vino va disminuyendo.

