

# La región encabeza un año más el consumo de carne, con 52 kilos por persona

El gasto medio en alimentación en 2021 fue de 1.662 euros por persona, con 639 kilos consumidos

SILVIA G. ROJO



VALLADOLID. La recuperación del consumo fuera de casa derivado de la nueva normalidad da un giro al Informe del Consumo de Alimentos en España que cada año elabora el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. De este modo, a cierre de 2021, el volumen total de alimentos y bebidas consumidos por los hogares se reduce un 7,2% con respecto al año 2020.

De manera más detallada, el consumo per cápita en España se

situó en 639,12 kilos mientras que en Castilla y León la cifra se eleva hasta 651,04 kilos. En cuanto al gasto, mientras que la media nacional por persona es de 1.610,30 euros, en la región es de 1.662,94 euros.

Como datos más significativos del informe que se acaba de presentar, las compras de alimentos frescos se rebajan un 9,1 % a lo largo del año en el conjunto del país. En el caso de la carne, cae el 10,1 %, pero también bajan pes-

cado o huevos; azúcar (-13,4 %), aceite (-13,1 %), legumbres (-9,9 %) o las frutas y hortalizas transformadas (-10,3 %)

Por el contrario, sube la alimentación ecológica (0,6 %), el jamón ibérico (9,3 %), bacalao (20,3 %), mariscos y moluscos cocidos (5,7 %), pan fresco integral (40,6 %), aceite de orujo (33,6%), así como productos sin lactosa, como yogures y queso, otros de menor peso como edulcorantes, y determinados tipos de café y sucedáneos.

A la vista de estos datos, el catedrático de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Valladolid y Jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Universitario, Daniel A. de Luis Román, explica que «podemos observar ciertas modificaciones en el consumo, algunas de ellas pueden ser beneficiosas para la salud como una disminución en global del consumo

## ALGUNOS DATOS

# 19,8

kilos de patatas se consumen de media en la región, 1,7 por debajo de la media nacional

# 8,92

kilos de huevos por persona como media regional frente a 8,74 nacional

# 91,5

litros de leche por persona es la media regional y 70,4 litros la del conjunto del país

de alimentos que aportan proteínas en nuestra dieta, como pueden ser los huevos, pescado y carne». En este sentido, añade que las dietas en los países occidentales «se caracterizan por un exceso de consumo de proteínas, que debe situarse alrededor de 0,8 y 1 gramos de proteínas por kilo de peso de la persona y por día. Para que podamos entender estas cifras, 100 gramos de cualquier carne pueden tener 20 gramos de proteínas y 100 gramos de pescado entre 15 y 18 gramos». En cuanto al aumento del consumo del pan integral, «también es interesante al incrementar el aporte de fibra en la dieta. No obstante, existe una disminución del consumo de legumbres, frutas y hortalizas. Estos tres grupos de alimentos son buenas fuentes de fibra, y además de vitaminas y minerales. Por tanto debemos potenciar su consumo diario».

Un año más, el informe revela que los habitantes de Castilla y León son los mayores consumidores de carne del país, con una ingesta de 52,22 kilogramos por persona, superando en 7,48 kilos la cantidad media por persona del total España, el equivalente a consumir un 16,7 % más de carne que el promedio nacional. Aun así, la cifra regional ha descendido con respecto al ejercicio anterior cuando se situaba en 57,49 kilos por persona.

El catedrático recuerda que el



Mostrador de una carnicería del Mercado del Val con diferentes piezas expuestas. CARLOS ESPESO

## La recuperación del consumo fuera del hogar no llega a datos de 2019

Los españoles gastaron 28.008 millones de euros en establecimientos hosteleros

EL NORTE

VALLADOLID. Con la gradual vuelta a la normalidad tras el fuerte

impacto de la covid-19, el año 2021 ha sido un año de progresiva recuperación para el sector alimentario extradoméstico. Según el Informe del Consumo de Alimentos del Ministerio, durante el año 2021, el gasto en alimentos (incluyendo aperitivos) y bebidas fuera del hogar ascendió a 28.008,46 millones de euros, lo que equivale a 3.187,74 millones

de kilos o litros y cerca de 11.766,53 millones de consumiciones. «Podemos decir que, en promedio, cada individuo consumió fuera del hogar la cantidad de 92,75 kilos o litros de productos de alimentación fuera de casa, cerca de 8 kilos o litros más que el año pasado», indica el informe. Se puede observar que se realizaron un mayor número de con-

sumiciones, pero de menor cantidad, ya que el número de consumiciones aumenta en un 12,2%, proporción algo mayor que el volumen comprado, que se incrementa un 10,4%. La recuperación del consumo extradoméstico produce un crecimiento en términos de facturación del 23,2% para el sector en comparación con 2020, impulsado por el aumento del precio medio que cierra el año 2021 con una variación del 11,6 %.

Ahora bien, si se realiza una comparativa con respecto al periodo antes de la pandemia, es decir el año 2019, se puede observar que el consumo fuera de

casa realizado durante 2021 aún no alcanza una completa recuperación. El volumen consumido es inferior en un 31,1 % al año prepandemia, y la facturación un 22,1 % inferior.

Por su parte, el precio medio cierra 2021 en los 8,79 euros por kilo o litro, lo que implica un incremento del 13,2 % respecto a 2019. Si se toma como referencia el consumo per cápita, durante el año 2021 se han consumido 43,86 kilos o litros menos que durante 2019. Así, cada residente en España dejó de gastar en el ámbito extradoméstico 245,32 euros durante 2021.

consumo excesivo de carne, sobre todo de carne roja, «puede ser perjudicial para la salud» pero sobre todo, «comer carne procesada como salchichas, hamburguesas o embutidos aumenta el riesgo de sufrir cáncer, según ha concluido un panel de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS)». En concreto, apunta a un trabajo publicado en el 'Lancet Oncology' en el que «demuestra que este tipo de carnes se asocian con una mayor incidencia del cáncer colorrectal. Además, señala, «hay una asociación positiva» entre el consumo de estos alimentos y el cáncer de estómago. En concreto, calcula que el consumo diario de 50 gramos de carne procesada aumenta el riesgo de cáncer colorrectal el 18%. Pero ese consumo ha de ser continuo, durante años, para tener ese efecto».

Por tanto, la recomendación a la población es «moderar el consumo de proteínas de origen en carnes, primando el consumo de proteínas de pescado, leguminosas y lácteos. Por otra parte, dentro del consumo de carnes debemos fomentar el de aves, conejo y si son carnes rojas, que sean no procesadas».

En el caso de los castellanos y leoneses, de los 52,2 kilos de carne que se consumieron por persona en 2021, 39,7 kilos eran de carne fresca. La carne de pollo es la favorita, con 13 kilos por persona, seguida de cerdo, 12,9 kilos; vacuno, 6,8 kilos; ovino, 1,8 kilos y conejo, un kilo.

#### Lo ecológico

El profesor de Luis Román reconoce que en la actualidad «están de moda los alimentos ecológicos, aunque el incremento en su consumo es mínimo (0,6%)».

Los alimentos ecológicos agrupan a aquellos productos vegetales que se cultivan y procesan sin utilizar abonos sintéticos (nitrogenados o fosforados) ni pesticidas sintéticos, ni conservantes sintéticos, ni tampoco irradiación. En el caso de las carnes, se obtienen sin piensos sintéticos y se crían sin medicamentos (vacunas, hormonas, antibióticos).

### Castilla y León supera el gasto medio per cápita en compra de alimentos

#### Los expertos recomiendan moderar el consumo de proteínas de la carne y aumentar la ingesta de pescado

«Este tipo de producción hace que los alimentos ecológicos contengan menos sustancias contaminantes y nutrientes con acciones prooxidantes y proinflamatorias. Uno de estos datos más llamativos es la disminución de nitratos, de este modo las espinacas y lechugas ecológicas contienen casi un 30% menos de estos productos. También disminuye la presencia de pesticidas», declara el experto de la UVA.

«Nos podríamos preguntar si el modo de cultivo influye sobre el aumento de micronutrientes, y la respuesta es afirmativa. Existen trabajos que han demostrado un aumento en las cantidades de vitaminas, minerales, fitoquímicos (carotinoides, bioflavonoides...), grasas omega 3, y proteínas, y una menor cantidad de grasas saturadas «malas»; que los alimentos convencionales».

Por último, concluye que una dieta equilibrada es aquella que incluye «la presencia de todos los grupos de alimentos de una manera razonable, permite tener una dieta saludable que nos protegerá de determinadas patologías y mejorará nuestro bienestar».

«Tenemos que huir de dietas que plantean modificaciones inadecuadas de nuestra alimentación y que pueden presentar graves perjuicios, como por ejemplo las denominadas genéricamente dietas milagro», destaca.

Recomienda recurrir a información contrastada como la que aparece en el manual '101 alimentos para tener en tu casa', firmado por el propio doctor y publicado por la Universidad de Valladolid.

# Una aplicación permitirá comprar 'on line' en 160 puestos de los cinco mercados de Valladolid

El Ayuntamiento destina 194.000 euros al diseño y gestión de la plataforma

J. ASUA

VALLADOLID. Carne, fruta, pescado, charcutería o productos ecológicos a un click. El Ayuntamiento de Valladolid, a través de la Concejalía de Innovación, ha sacado a contratación el diseño y gestión de una plataforma 'on-line' que permitirá realizar la compra de productos por Internet en los cinco mercados municipales. El Consistorio destina 194.000 euros para un periodo de cinco años a esta iniciativa con la que busca dinamizar las instalaciones de abastos que dan servicio en la capital.

Se trata de los mercados de Delicias, Rondilla (ahora en plena reforma), Campillo, Val y La Marquesina. En este momento, solo el Val cuenta con esta oferta para que los clientes puedan llenar la cesta desde sus ordenadores o teléfonos móviles. Los pedidos por la web se pueden recoger bien en el propio recinto –en la consigna refrigerada que se habilitó en la reforma del edificio– o son enviados a domicilio.

El pliego publicado por el departamento que gestiona Charo Chávez establece que la plataforma tendrá que dar cobertura a cien puestos fijos y a otras 60 empresas de proveedores locales de alimentación y productos ecológicos, que también se quieren potenciar dentro de la estrategia municipal.

El denominado 'marketplace' incluirá una tienda on-line por cada puesto en la que el industrial ofrecerá hasta cuarenta referencias de su género. Estos comercios se asociarán al mercado en el cual se encuentran. Así,



Uno de los puestos de fruta del Mercado del Val. CARLOS ESPESO

cada instalación dispondrá de su espacio virtual diferenciado. El comprador podrá añadir a su cesta productos de un solo puesto, de varios puestos de un solo mercado o de puestos de diferentes mercados, según vaya navegando por el sitio web.

La operativa de compra será única, independientemente del origen de los productos que adquiera, ya que se realizará una sola operación de pago y un único pedido.

#### Reparto sostenible

La empresa que resulte adjudicataria de la plataforma del 'marketplace' deberá encargarse también de la logística de distribución de las compras, una tarea que el Ayuntamiento quiere que se lleve a cabo con medios de

transporte sostenibles. Por ejemplo, el Val incorporó el pasado año una bicicleta eléctrica y ecológica a su flota de reparto con una autonomía de hasta 50 kilómetros. El vehículo está equipado con una caja de carga con capacidad de 600 litros y alcanza una velocidad máxima de 25 kilómetros por hora. Además, este mercado cuenta una furgoneta eléctrica para estas tareas de distribución.

La Concejalía de Innovación pretende que este mercado virtual esté actualizado con las ofertas y descuentos que los industriales apliquen en sus mostradores y se ofrezcan, además, otros contenidos para los clientes, como recetas ecosaludables, consejos para realizar la compra de forma eficiente, recomendaciones para conservar los alimentos o pautas sobre cómo reducir residuos o evitar el desperdicio de alimentos. El plazo para presentar ofertas para el diseño de esta web finaliza la próxima semana. El objetivo es que pueda estar operativa este mismo año.

#### Cada tienda podrá incluir en su puesto virtual una catálogo con cuarenta productos

**Amavir El Encinar del Rey**  
983 140 000 - [www.amavir.es](http://www.amavir.es)

Residencias, centros de día  
y apartamentos para personas mayores

