

# Los españoles dan la espalda a la dieta mediterránea

Sólo el 43 % consume hortalizas a diario y menos de tres piezas de fruta, la cantidad mínima recomendada

■ CARLOS MÍNGUEZ

MADRID. Los españoles han dado la espalda a la dieta mediterránea y a los hábitos de vida saludable que lleva aparejados, según se desprende de la primera Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE), que arroja muchos datos «preocupantes», como el sedentarismo del 46 % de la población.

Debería preocupar también, a juicio de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), promotora de la encuesta, que sólo el 43 % de los españoles consume hortalizas a diario o que comamos, de media, menos de tres piezas de fruta, la cantidad mínima recomendada.

Otro dato preocupante: en el ranking de alimentos más consumidos, las bebidas alcohólicas y los refrescos ocupan el cuarto y quinto puesto, por detrás de la leche, las frutas y los vegetales, y por delante de productos saludables como el pescado, los zumos, la pasta y las

legumbres, entre otros.

Tres mil de entre 18 y 64 años han colaborado en la elaboración de esta primera Encuesta Nacional de Ingesta Dietética en España, presentada por Roberto Sabrido, presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

El 20% de la población confiesa que se ha puesto a dieta «recientemente», más mujeres que hombres. Entre líquidos y sólidos, cada español ingiere de media a diario aproximadamente tres kilos, casi lo mismo que los franceses, a quienes superamos en bebidas alcohólicas, como también ocurre con los estadounidenses. En la UE, nos ganan británicos y holandeses.

La alimentación de los españoles «no es peor» que la de nuestros socios comunitarios, y en lo que sí ganamos a todos, y por goleada, es en el consumo de productos del mar. En carnes nos ganan ingleses y norteamericanos, que también consumen más legumbres que nosotros. En lácteos los holandeses nos superan.

Los españoles estamos bien hidratados, ya que bebemos al día una media de dos litros, de los cuales el 61 % corresponde a agua «del grifo», comemos 163 gramos de cereales, excluyendo la bollería, y prefe-

rimos el pan blanco -77 gramos- al integral -6 gramos-.

El consumo diario de bollería es alto, en torno al 40 %, pero es menor en las mujeres que en los hombres, si bien ellas lo hacen con más regularidad. La ingesta de bollos, galletas y otros dulces industriales es mayor entre los españoles de menor edad, según confirma la Encuesta.

Sólo el 37,5 % de la población toma fruta a diario, y en el ranking de preferidas están los cítricos, las manzanas, plátanos y peras. Lo saludable es comer cinco piezas al día.

Los españoles prefieren la leche entera (46,8 %) o semidesnatada (41,3 %) que la desnatada (21,1 %). Otro dato en cuanto a lácteos: las mujeres toman más conforme se hacen mayores, mientras que con los hombres ocurre todo lo contrario. En general, las mujeres tienen hábitos de alimentación más saludables que los hombres y los jóvenes son menos cuidadosos con su alimentación, según la encuesta, que fija en 2.482 kilocalorías por persona y día la ingesta energética media española, una cantidad «no excesiva», según Roberto Sabrido, para quien el gran problema está en el sedentarismo.

La encuesta no elude las recomendaciones, como incrementar

## DATOS

**56%**

de los españoles mayores de 18 años sufre problemas de sobrepeso u obesidad.

**17,57%**

consume o ha consumido suplementos vitamínicos minerales y/o productos nutricionales.

**30%**

de los españoles come a diario fuera de casa.

**77%**

de la población toma dos o tres huevos a la semana.

**2.482**

por persona y día es la ingesta energética media española.

el consumo de cereales, preferentemente integrales, el de frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos, moderar el de azúcares, así como el de carnes grasas, embutidos y bollería. Y, por supuesto, hacer ejercicio físico a diario.

## Pepa Roma logra el Azorín con 'Indico Express', una obra romántica

■ LA VERDAD

ALICANTE. El premio Azorín de novela recayó, en la noche de ayer en la escritora Pepa Romá y su obra 'Indico Express', el relato de un viaje de dos amigas que realizan un viaje a la India después de un reencuentro tras años de conocer los pasados tiempos de la edad romántica del hippismo y de los tiempos felices.

Los premios Azorín cumplen con esta edición su mayoría de edad, la XVIII edición y mantienen el hito de convertirse en una referencia de los certámenes editoriales, que, en este caso la Editorial Planeta, reserva para la promoción de nuevos valores literarios.



Pepa Roma

La gala de concesión de este nuevo premio tuvo lugar en el nuevo Auditorio Provincial del Paseo de Campoamor de Alicante que la Diputación Provincial está poniendo de largo antes de su puesta oficial en funcionamiento.

0		1		2		3		4		5		6		7		8		9	
00700	350	00701	330	00702	300	00703	330	00704	300	00705	300	00706	300	00707	300	00708	300	00709	300
00710	350	00711	330	00712	300	00713	330	00714	300	00715	300	00716	300	00717	300	00718	300	00719	300
00720	350	00721	330	00722	300	00723	330	00724	300	00725	300	00726	300	00727	300	00728	300	00729	300
00730	350	00731	300	00732	300	00733	300	00734	300	00735	300	00736	300	00737	300	00738	300	00739	300
00740	350	00741	330	00742	300	00743	330	00744	300	00745	300	00746	300	00747	300	00748	300	00749	300
00750	350	00751	330	00752	300	00753	330	00754	300	00755	300	00756	300	00757	300	00758	300	00759	300
00760	350	00761	330	00762	300	00763	330	00764	300	00765	300	00766	300	00767	300	00768	300	00769	300
00770	350	00771	300	00772	300	00773	300	00774	300	00775	300	00776	300	00777	300	00778	300	00779	300
00780	300.000	00781	300	00782	300	00783	300	00784	300	00785	300	00786	300	00787	300	00788	300	00789	300
00790	350	00791	330	00792	450	00793	330	00794	300	00795	360	00796	300	00797	300	00798	300	00799	300
08500	350	08501	330	08502	300	08503	330	08504	300	08505	300	08506	300	08507	300	08508	300	08509	300
08510	350	08511	320	08512	300	08513	330	08514	300	08515	300	08516	300	08517	300	08518	300	08519	300
08520	350	08521	300	08522	300	08523	300	08524	300	08525	300	08526	300	08527	300	08528	300	08529	300
08530	350	08531	300	08532	300	08533	300	08534	300	08535	300	08536	300	08537	300	08538	300	08539	300
08540	4.050	08541	60.000	08542	4.050	08543	300	08544	300	08545	300	08546	300	08547	300	08548	300	08549	300
08550	350	08551	320	08552	300	08553	330	08554	300	08555	300	08556	300	08557	300	08558	300	08559	300
08560	350	08561	300	08562	300	08563	300	08564	300	08565	300	08566	300	08567	300	08568	300	08569	300
08570	350	08571	300	08572	300	08573	300	08574	300	08575	300	08576	300	08577	300	08578	300	08579	300
08580	480	08581	330	08582	300	08583	330	08584	300	08585	300	08586	300	08587	300	08588	300	08589	300
08590	350	08591	320	08592	300	08593	330	08594	300	08595	300	08596	300	08597	300	08598	300	08599	300
Terminaciones		Terminaciones		Terminaciones		Terminaciones		Terminaciones		Terminaciones		Terminaciones		Terminaciones		Terminaciones		Terminaciones	
0/BU	1.230	6591	780	6/2	150	10/3	780	12/1	150	16	100	12/1	150	2838	700	0/16	150	138	150
7/0	180	1	30	7/2	150	2/23	780	8/1	80			6/7	150	0/16	150				
5/3	90					2/3	780					1/7	150						
8/1	180					3	30					1/7	150						
J	30																		
<b>ESTE SORTEO ADJUDICA 2.127.000 DÉCIMOS PREMIADOS POR UN IMPORTE TOTAL DE 12.600.000 EUROS</b>																			
<b>PREMIO ESPECIAL</b> 1.170.000 € Núm. 00780 PRIMER PREMIO				<b>FRACCIÓN</b> 1.º		<b>PERC</b> 3.º		<b>PREMIO ACUMULADO</b> 1.200.000 €											