

## Baja el consumo de fruta y verdura y solo un 25% toma ambas a diario

En cuatro años, la ingesta de fruta todos los días ha caído casi un 10% y la de verdura un 9% mientras que crece el consumo de carnes rojas y bollería

**M. JOSÉ ECHEVERRÍA**  
 Pamplona

Los navarros están empeorando sus hábitos de alimentación y el consumo de frutas y verduras cae mientras que sube la ingesta de carnes rojas y la de bollería industrial y pastas dulces. Actualmente solo el 25% de la población mayor de 15 años toma ambas, fruta y verdura o ensalada, a diario cuando hace cuatro años era el 34%. Así se desprende del informe sobre Alimentación reali-

zado por el Observatorio de Salud Comunitaria del Instituto de Salud Pública con datos de la Encuesta de Condiciones de Vida de Navarra.

El informe refleja un descenso de más de nueve puntos tanto en el consumo de frutas como en el de verduras entre 2017 y 2021. Por contra, sube un punto la ingesta de carnes rojas a diario y la bollería gana terreno en el consumo semanal, entre un 6 y un 7% más.

### Frutas La mitad de la población toma a diario

A pesar del descenso, un 10% en cuatro años, algo más de la mitad de la población mayor de 15 años toma frutas a diario (52,9%).

Las mujeres tienen hábitos más saludables, a tenor de los datos. Casi el 59% consumen frutas todos los días mientras que entre

los varones este porcentaje cae hasta el 46,2%. En ambos casos cae la ingesta de estos alimentos.

Las frutas están más presentes en la dieta conforme aumenta la edad. Así, en el grupo de 15 a 34 años solo el 38% toma frutas todos los días frente a un 81,5% en el grupo de mayores de 65 años.

### Verduras y ensaladas Ingesta más esporádica

El consumo de verduras y ensaladas también ha experimentado un importante retroceso y, además, se ingieren de forma más esporádica. Así, solo el 33% de la población las toma a diario (42% hace cuatro años).

Por contra, crece su consumo tres o más veces por semana. El 51,5% de los navarros introduce en su dieta varias veces a la semana estos alimentos, un 3% más

que hace cuatro años.

De nuevo, las mujeres son mayores consumidoras de estos productos. Cuatro de cada diez toman verdura o ensalada a diario mientras que entre los hombres su consumo al día cae hasta el 25,4%. Por edades, la diferencia no es tan grande como en la fruta: un 27% del grupo de 15 a 34 años toma a diario estos alimentos frente a un 37% entre los mayores de 65 años.

En cuanto a las legumbres predomina su ingesta una o dos veces a la semana. Un 65% de la población mantiene ese hábito, un porcentaje que apenas se ha movido en los últimos años.

### Más bollería Alguna vez por semana

La bollería industrial y las pastas dulces ganan adeptos en la pobla-

ción navarra. El aumento de su consumo no se relaciona tanto con una ingesta diaria (6,6% de la población toma cada día estos productos) sino con su degustación alguna vez durante la semana. Así, un 17% de los navarros consumen bollería tres o más veces por semana y un 34% una o dos veces, un 6% más que hace cuatro años.

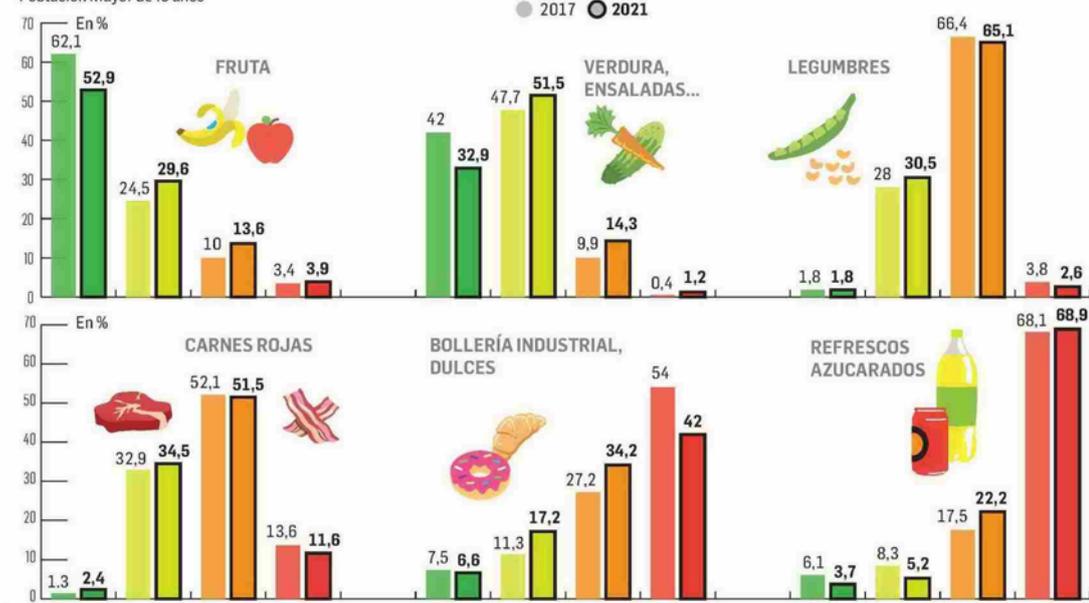
Algo similar ocurre con los refrescos azucarados, cuyo consumo desciende a diario (3,7%) pero crece de forma esporádica durante la semana hasta un 22% de la población.

### Carne roja Un 11,6% no consume

En cuanto al consumo de carne roja, el informe revela que crece su consumo diario cuando los expertos aconsejan un máximo de tres raciones semanales y priorizando las menos grasas, como el pollo, pavo o conejo). Un 2,4% de la población come carne roja todos los días cuando hace cuatro años eran el 1,3%. Algo más de la mitad de la población, el 51,5%, toma una o dos veces a la semana y un 11,6% no consume estos productos.

### Consumo de alimentos en Navarra

Población mayor de 15 años



### LA CIFRA

# 6

NAVARRA es la sexta comunidad en mayor consumo de fruta a diario por detrás de Aragón, País Vasco, Castilla-La Mancha, Castilla-León y La Rioja. Es la cuarta en ingesta de verdura detrás de Murcia, Comunidad Valenciana y Andalucía.

# 22,2%

ZONAS La zona del Eje del Ebro es donde menos se consume de forma conjunta fruta y verdura (22,2%) frente a un 27,6% en la Zona Media, un 25,6% en el área central (Pamplona) y un 24,7% en la Navarra Atlántica y Pirineo. En las cuatro zonas un 53% de su población toma fruta a diario mientras que en el Pirineo se come más verdura (36,3%) que en el Eje del Ebro (29,2%).

## El 2,4% no desayuna, sobre todo hombres y menores de 34 años

La mayoría de la población incluye algún lácteo, pan, tostadas, galletas, cereales y café o té en la primera comida del día

**M.J.E. Pamplona**

Comer despacio, masticar bien y repartir los alimentos a lo largo del día, evitando los ayunos prolongados y las cenas muy abundantes. Son solo algunos de los

consejeros de los expertos para mantener una alimentación saludable.

En esta línea, no saltarse el desayuno es una de las premisas. Actualmente, un 2,4% de la población mayor de 15 años no desayuna nada, un hábito nada aconsejable.

Con todo, este es uno de los aspectos que está calando en la población ya que hace cuatro años el porcentaje de personas que no

desayunaban alcanzaba el 3,6%.

Los datos muestran que las mujeres están más mentalizadas a la hora de seguir una alimentación sana. Comen más fruta y verduras y solo el 1,7% no desayuna mientras que entre los varones este hábito crece hasta el 3,1%.

Teniendo en cuenta la edad, dejar el desayuno de lado se asocia con personas más jóvenes: un 2,8% no toma nada. La buena noticia es que este porcentaje se ha

reducido bastante en los últimos años ya que en 2017 hasta un 8,7% no comían nada por la mañana.

### Lácteos y café

El informe sobre Alimentación desvela que los lácteos con pan y café o té son los alimentos más presentes en el desayuno de los navarros.

Casi el 80% incluye leche, yogur o queso en la primera comida del día y un 72% añade pan, tosta-

das, galletas o cereales. Junto a estos alimentos, el café o el té están presentes en la mesa del 68% de los navarros por la mañana.

Uno de cada tres navarros incorpora en su desayuno alguna fruta o zumos naturales, más en el caso de las mujeres, y el 8,4% añaden bollería industrial.

Fuera de este desayuno clásico, solo el 17% incluye otro tipo de alimentos en la primera comida del día.

## A FONDO

# Alimentación saludable y sostenible

Expertos aconsejan más frutas y verduras, reducir la sal, el azúcar y los alimentos ultraprocesados, beber agua y elegir formas de cocinar sencillas

## Frutas

Cada día,  
al menos  
2-3 piezas

Mejor enteras y con piel

## Carne

3 raciones  
semana

Priorizar las menos grasas  
(pollo, pavo, conejo)  
y reducir las procesadas  
(embutidos, salchichas...)

## Patatas

Hasta 7 días  
a la semana

Es mejor cocinarlas  
al vapor o cocidas  
y controlar la cantidad  
que se ingiere.

## Huevos

Hasta 4  
a la semana

Se pueden incluir  
en la dieta hasta cuatro  
huevos por semana.

## Frutos secos

Hasta 7 días  
a la semana

Un puñado al día, sin sal

## Verduras

Cada día,  
2 raciones

Una de ellas mejor cruda;  
preferiblemente frescas,  
embotadas tienen más sa

## Cereales

Cada día,  
3 raciones

Pan, pasta, arroz, avena...,  
mejor integrales

## Lácteos

Máximo  
3 al día

## Legumbres

4 raciones  
a la semana

Son la fuente de proteínas  
más económica y se  
pueden consumir a diario.

## Pescado

3-4 raciones  
a la semana

Diversificar priorizando  
los azules; mejor fresco  
y en conserva 'al natural'

