

## 7 Alimentación

### Índice de contenidos

- Introducción.
- Resultados detallados
- Resumen de resultados
- Prioridades
- Intervención
- Investigación

### Índice de tablas.

*Tabla 7.1 Desayuno habitual. Población infantil. Combinación de líquidos y sólidos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.*

*Tabla 7.2 Desayuno habitual. Población infantil. Tipos de alimentos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.*

*Tabla 7.3 Desayuno habitual. Población adulta. Combinación de líquidos y sólidos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.*

*Tabla 7.4 Desayuno habitual. Población adulta. Tipos de alimentos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.*

*Tabla 7.5 Alimentación habitual. Población infantil. Frecuencia de consumo de diferentes alimentos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.*

*Tabla 7.6 Alimentación habitual. Población adulta. Frecuencia de consumo de diferentes alimentos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.*

*Tabla 7.7 Porcentaje que combina fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario. Población infantil. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.*

*Tabla 7.8 Porcentaje que combina fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario. Población adulta. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.*

*Tabla 7.9 Porcentaje que combina fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario. Población gitana adulta 2006. Distribución por grupos de edad, nivel de estudios tipo de vivienda y ocupación principal según sexo.*

## 7.1 Introducción

El seguimiento de pautas de alimentación saludables es uno de los principales factores, junto con la actividad física, para mantener la salud.

Existe un amplio consenso sobre las pautas de alimentación más saludables. En la Estrategia para la nutrición, la actividad física y la prevención de la obesidad (estrategia NAOS) del Ministerio de Sanidad y Consumo se incluyen las siguientes recomendaciones nutricionales:

1. Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
2. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
3. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos trans.
4. Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
5. Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.
6. Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.
7. Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.
8. Beber entre uno y dos litros de agua al día.
9. Nunca prescindir de un desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
10. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

Las pautas de alimentación dependen de elementos culturales que se producen en un entorno social. Se puede destacar el ámbito familiar, los comedores escolares, puntos de restauración, máquinas expendedoras, puntos de venta (quioscos, tiendas, mercados, supermercados, etc.). El individuo está sometido a todo tipo de influencias en sus decisiones de alimentación (desde las costumbres familiares, hasta la publicidad, pasando por los precios de los alimentos y su relación con la capacidad adquisitiva, por nombrar algunos de los principales). Los alimentos además requieren de unas determinadas condiciones para su producción y consumo que hacen que cualquier acto de alimentación suponga una compleja combinación de actividades familiares y sociales: comprar, almacenar, cocinar, lugar, tiempo y compañía cuando se come, fregar, etc. La mayoría de estas actividades recae, en nuestro entorno que se caracteriza por una marcada división de género de las actividades, en las mujeres.

En el cuestionario de la Encuesta Nacional de Salud de España de 2006 y de la Encuesta de Salud a Comunidad Gitana de 2006 se incluyeron dos baterías de preguntas referidas al des-

ayuno y a la alimentación, cuya formulación es prácticamente idéntica en el caso del cuestionario a menores y adultos (se reproducen al final de esta introducción). Estas preguntas permiten realizar una aproximación a las pautas de alimentación de la población gitana y la población general de España, sin embargo, por su sencillez no permiten valorar la complejidad de las pautas de alimentación. De las recomendaciones nutricionales que se han incluido al principio de esta introducción sólo podrán valorarse parcialmente algunas de ellas. Se debe recordar por ejemplo que informar sobre la frecuencia de consumo de un determinado alimento no permite inferir la cantidad que se ha consumido del mismo y también que es difícil conocer la presencia de ciertos ingredientes a partir de grandes grupos de alimentos (por ejemplo, la sal o la utilización de aceite y mantequilla). Por otro lado, en la Encuesta de Salud a Comunidad Gitana no se incluyeron algunos indicadores que podrían ser de interés. En la pregunta 71, que se reproduce a continuación, sobre los alimentos que se consumen habitualmente no se han incluido los ítems 12, 13 y 14, referidos a bebidas azucaradas, *snacks* o comidas saladas y rápidas.

70. ¿Qué desayuna el/la niño/a habitualmente?		
	Si	No
1. Café, leche, té, chocolate, cacao, yogur, ... _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 6
2. Pan, tostadas, galletas, cereales, bollería, ... _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 6
3. Fruta y/o zumo _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 6
4. Alimentos como huevos, queso, jamón, ... _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 6
5. Otro tipo de alimentos _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 6
6. Nada, no suele desayunar _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 6

Ejemplo: pregunta sobre el desayuno en la ENSE 2006, cuestionario menores.

71. ¿Con qué frecuencia consume el/la niño/a los siguientes alimentos?					
Entrevistador/a: muestre a la persona entrevistada la Tarjeta Men-1 y anote las frecuencias de consumo de cada uno de los alimentos que se relacionan.					
	A diario	Tres o más veces a la semana, pero no a diario	Una o dos veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
01. Fruta fresca _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
02. Carne (pollo, ternera, cerdo, cordero, ...) _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
03. Huevos _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
04. Pescado _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
05. Pasta, arroz, patatas _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
06. Pan, cereales _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
07. Verduras y hortalizas _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
08. Legumbres _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
09. Embutidos y fiambres _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10. Productos lácteos (leche, queso, yogur) _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11. Dulces (galletas, bollería, caramelos, mermeladas, ...) _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12. Refrescos con azúcar _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13. Comida rápida (pollo frito, bocadillos, pizzas, hamburguesas, ...) _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14. Snacks o comidas saladas (patatas fritas, ganchitos, galletitas saladas o pepinillos) _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Ejemplo: pregunta sobre alimentación en la ENSE 2006, cuestionario menores.

## 7.2 Resultados detallados

En los niños, niñas y adolescentes (población de 15 ó menos años) la forma de desayuno más frecuente combina líquidos con otros alimentos. Sin embargo, esta forma de desayuno más completo, esto es, que combina al menos líquidos y sólidos, es menos frecuente en la población infantil gitana que en la población general. Se observa que es la pauta habitual en un 73,8% en los niños gitanos frente al 87,1% en la población general y en las niñas gitanas en un 70,7% de los casos frente al 82,5% de las niñas de la población general.

Aunque se trata de un comportamiento relativamente poco habitual tanto en la población gitana, como en la población general de España, el porcentaje de niños y niñas gitanas que no desayunan (5,5% y 8,4%, respectivamente) es mayor que el porcentaje observado en la población general de España (1% en niños y 2,1% en niñas).

### **Resumen**

- *La costumbre de no tomar alimento en el desayuno o tomar únicamente líquido es más frecuente en la población gitana que en la población general.*

**Tabla 7.1** Desayuno habitual. Población infantil. Combinación de líquidos y sólidos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.

**Distribución porcentual. Población de 1 a 15 años. Porcentajes ponderados.**

	¿Qué suele desayunar el niño/a habitualmente?							
	Niños				Niñas			
	Población general		Población gitana		Población general		Población gitana	
	%	N (no ponderado)	% (IC95%)	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)	% (IC95%)	N (no ponderado)
Sólo líquido	8,8	416	11,2 (7,7-15,4)	32	11,1	517	13,1 (9,1-17,7)	30
Líquido y sólido	87,1	3709	73,8 (67,9-78,6)	196	82,5	3376	70,7 (64,7-76,2)	172
Sólo sólido	3,1	135	9,5 (6,4-13,6)	22	4,3	184	7,8 (5,0-11,9)	17
Nada	1,0	50	5,5 (3-11,8)	15	2,1	98	8,4 (5,3-12,4)	20
Total	100	4310	100	265	100	4175	100	239

La fruta en el desayuno (en fruto o exprimida) está muy poco presente, tanto para la población gitana como para la población general. Tan sólo entre un cuarto y un quinto de los niños, niñas y adolescentes la incorpora en su desayuno habitual. En cualquier caso, la pregunta formulada en ambas encuestas no permite distinguir entre zumos naturales o envasados (a veces bajos en fruta).

En general en los desayunos de los niños, niñas y adolescentes gitanos se observa una menor variedad de elementos, siendo el porcentaje de consumo habitual de distintos alimentos menor que en la población general. En la población gitana hay menor presencia de líquidos (café, leche, té, chocolate, cacao y yogur); pan, tostadas, galletas, cereales, bollería y; alimentos como huevos, queso y jamón.

**Tabla 7.2** Desayuno habitual. Población infantil. Tipos de alimentos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.

**Distribución porcentual. Población de 1 a 15 años. Porcentajes ponderados.**

		¿Qué suele desayunar el niño/a habitualmente?							
		Niños				Niñas			
		Población general		Población gitana		Población general		Población gitana	
		%		%	IC95%	%		%	IC95%
Café, leche, té, chocolate, cacao, yogur...	Sí	95,9		85,0	(80,3-89,0)	93,6		83,8	(79,0-88,3)
Pan, tostadas, galletas, cereales, bollería...	Sí	86,6		78,0	(72,4-82,5)	82,6		73,4	(67,8-78,9)
Fruta y/o zumo	Sí	21,1		22,2	(17,5-27,6)	23,1		21,5	(16,5-26,9)
Alimentos como huevos, queso, jamón...	Sí	9,5		4,6	(2,5-7,7)	8,8		4,0	(2,1-7,3)
Otro tipo de alimentos	Sí	2,5		2,2	(0,9-4,7)	2,3		1,2	(0,3-3,3)
	N	4409		261		4157		239	

En la población adulta el desayuno más frecuente es también el que combina líquidos con otros alimentos. Pero al igual que ocurría con la población infantil, este desayuno más completo, esto es, que al menos combina líquidos y sólidos, es menos frecuente en la población gitana que en la población general. En los hombres gitanos combinan ambos tipos de alimentos en un 64,1% de los casos frente al 71,5% que se observa en la población general. En las mujeres gitanas el 73% combina líquidos y sólidos en el desayuno frente al 79,9% en la población general.

Aunque se trata de un comportamiento poco habitual, tanto en la población gitana como en la población general de España, el porcentaje de mujeres gitanas que no desayunan (6,6%) es mayor que el porcentaje observado en la población general de España (2,3% en mujeres).

**Tabla 7.3** Desayuno habitual. Población adulta. Combinación de líquidos y sólidos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.

**Distribución porcentual. Población de 16 y más. Porcentajes ponderados.**

	En relación a sus hábitos alimentarios ¿qué suele desayunar habitualmente?							
	Hombres				Mujeres			
	Población general		Población gitana		Población general		Población gitana	
	%	N (no ponderado)	% (IC95%)	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)	% (IC95%)	N (no ponderado)
Sólo líquido	16,6	1985	23,6 (19,9-27,7)	128	13,1	2301	16,7 (13,7-20,1)	104
Líquido y sólido	71,5	8236	64,1 (59,7-68,4)	284	79,9	14403	73,0 (59,5-67,7)	370
Sólo sólido	7,2	788	7,0 (4,9-9,6)	29	4,7	691	3,7 (2,3-5,7)	18
Nada	4,7	542	5,3 (3,5-7,7)	25	2,3	326	6,6 (4,7-9,0)	35

En el caso de la población adulta gitana se observa incluso una menor presencia de la fruta en el desayuno (en fruto o exprimida) que la descrita para la población infantil. Ello produce que entre los adultos sí que exista diferencia entre población gitana y la población general de España en frecuencia de consumo de fruta en el desayuno. Puesto que la pregunta no distingue entre zumos naturales o envasados, la presencia real de fruta fresca puede ser incluso menor en las dos poblaciones comparadas.

Al igual que en los niños, en los desayunos de la población gitana adulta se observa una menor variedad de elementos, siendo el porcentaje de consumo habitual de distintos elementos menor que en la población general: pan, tostadas, galletas, cereales, bollería y; alimentos como huevos, queso y jamón, además de lo ya mencionado para el caso de la fruta y los zumos.

**Resumen**

- La presencia de fruta en el desayuno es baja para menores y adultos y en el caso de los adultos gitanos más baja que en la población general.

**Tabla 7.4** Desayuno habitual. Población adulta. Tipos de alimentos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.

**Distribución porcentual. Población de 16 y más. Porcentajes ponderados.**

		En relación a sus hábitos alimentarios ¿qué suele desayunar habitualmente?							
		Hombres				Mujeres			
		Población general		Población gitana		Población general		Población gitana	
		%		%	IC95%	%		%	IC95%
Café, leche, te, chocolate, cacao, yogur...	Sí	88,1		87,7	(84,6-90,6)	93,0		89,7	(86,8-92,0)
Pan, tostadas, galletas, cereales, bollería...	Sí	71,0		62,7	(58,2-67,0)	78,7		74,1	(70,1-77,6)
Fruta y/o zumo	Sí	21,8		14,0	(10,9-17,2)	24,3		11,2	(8,8-14,2)
Alimentos como huevos, queso, jamón...	Sí	12,5		8,3	(6,0-11,1)	8,2		2,7	(1,6-4,5)
Otro tipo de alimentos	Sí	4,0		4,3	(2,7-6,4)	3,7		2,8	(1,6-4,6)
	N	14459		469		15019		531	

La alimentación habitual de la población gitana comparada con la de la población general de España presenta algunas pautas poco saludables. Si se fija la atención en alimentos cuyo consumo recomendable debe ser diario se observa que la población infantil gitana presenta déficits destacables en distintos tipos de alimentos.

**Tabla 7.5** Alimentación habitual. Población infantil. Frecuencia de consumo de diferentes alimentos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.

**Distribución porcentual. Población de 1 a 15 años. Porcentajes ponderados.**

		¿Con qué frecuencia consume el niño/a los siguientes alimentos?							
		Niños				Niñas			
		Población general		Población gitana		Población general		Población gitana	
		%	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)
Fruta fresca	A diario	63,9	2669	45,0	111	63,1	2661	44,0	96
	Tres o más veces por semana	17,1	768	18,9	51	19,0	769	24,8	58
	Una o dos veces por semana	11,3	476	17,3	45	10,8	416	15,0	40
	Menos de una vez a la semana	3,0	132	6,2	17	2,6	108	7,2	17
	Nunca o casi nunca	4,7	202	12,7	35	4,5	184	9,0	20
	Total	100	4247	100	259	100	4138	100	231
Carne (pollo, ternera, cerdo, cordero...)	A diario	20,6	849	42,8	117	18,3	759	45,1	110
	Tres o más veces por semana	60,0	2606	45,5	116	61,2	2532	37,2	85
	Una o dos veces por semana	18,1	725	10,6	22	19,4	804	14,9	31
	Menos de una vez a la semana	,4	30	,8	3	,7	27	1,5	3
	Nunca o casi nunca	,9	34	,4	1	,4	13	1,3	2
	Total	100	4244	100	259	100	4135	100	231
Huevos	A diario	1,8	74	5,0	11	1,7	66	5,3	12
	Tres o más veces por semana	26,8	1153	29,6	79	24,1	1049	26,3	63
	Una o dos veces por semana	63,3	2621	48,0	122	65,9	2625	47,7	109
	Menos de una vez a la semana	5,7	284	10,1	28	6,1	294	9,6	22
	Nunca o casi nunca	2,4	111	7,3	19	2,2	99	11,1	24
	Total	100	4243	100	259	100	4133	100	230
Pescado	A diario	2,8	106	3,1	8	2,7	91	4,7	11
	Tres o más veces por semana	38,7	1658	18,5	46	37,5	1585	24,2	52
	Una o dos veces por semana	47,1	1999	35,9	92	49,6	2022	33,6	78
	Menos de una vez a la semana	7,0	305	23,6	62	6,7	275	19,8	46
	Nunca o casi nunca	4,3	176	18,9	51	3,6	159	17,8	44
	Total	100	4244	100	259	100	4132	100	231
Pasta, arroz, patatas.	A diario	26,1	1094	40,5	110	25,1	1054	42,6	105
	Tres o más veces por semana	52,1	2199	40,3	99	51,0	2083	37,2	84
	Una o dos veces por semana	19,6	854	15,4	39	22,7	940	18,1	38
	Menos de una vez a la semana	1,5	68	2,3	7	,9	40	,4	1
	Nunca o casi nunca	,6	29	1,4	4	,3	15	1,7	3
	Total	100	4244	100	259	100	4132	100	231
Pan, cereales,...	A diario	92,4	3927	83,8	220	92,7	3812	83,9	195
	Tres o más veces por semana	4,3	177	6,4	16	3,8	161	8,3	18
	Una o dos veces por semana	1,7	72	6,6	15	1,9	89	4,1	10
	Menos de una vez a la semana	,8	31	1,2	3	,8	30	2,1	5
	Nunca o casi nunca	,8	37	2,1	5	,8	37	1,5	3
	Total	100	4244	100	259	100	4129	100	231
Verduras y hortalizas	A diario	31,6	1307	20,4	49	32,8	1362	17,3	39
	Tres o más veces por semana	32,1	1391	28,6	74	31,9	1319	25,3	58
	Una o dos veces por semana	25,4	1079	22,3	65	25,3	1023	26,5	63
	Menos de una vez a la semana	5,7	252	10,1	27	6,1	260	12,7	31
	Nunca o casi nunca	5,1	213	18,7	44	3,9	169	18,1	40
	Total	100	4242	100	259	100	4133	100	231
Legumbres	A diario	4,0	133	14,0	29	3,1	120	13,5	28
	Tres o más veces por semana	25,4	1019	30,2	74	24,7	1000	30,1	64
	Una o dos veces por semana	58,7	2563	36,0	103	59,0	2428	36,6	93
	Menos de una vez a la semana	8,1	360	11,4	31	9,4	415	8,5	20
	Nunca o casi nunca	3,8	167	8,4	22	3,8	166	11,3	26
	Total	100	4242	100	259	100	4129	100	231
Embutidos y fiambres	A diario	30,7	1340	53,5	140	28,7	1152	50,6	117
	Tres o más veces por semana	25,5	1123	21,6	53	26,8	1083	24,8	59
	Una o dos veces por semana	22,6	915	12,9	34	23,9	1009	10,5	27
	Menos de una vez a la semana	10,0	391	8,2	21	11,1	461	6,0	12
	Nunca o casi nunca	11,2	468	3,8	11	9,5	416	8,2	16
	Total	100	4237	100	259	100	4121	100	231
Productos lácteos (leche, queso, yogur...)	A diario	96,9	4108	83,7	220	96,1	3971	85,2	203
	Tres o más veces por semana	1,5	62	7,0	16	2,1	81	7,9	14
	Una o dos veces por semana	,7	33	7,5	16	,9	39	5,1	9
	Menos de una vez a la semana	,4	17	1,2	4	,3	15	,2	1
	Nunca o casi nunca	,5	22	,7	3	,6	27	1,6	4
	Total	100	4242	100	259	100	4133	100	231
Dulces (galletas, bollería, mermeladas...)	A diario	46,8	2033	60,6	163	43,4	1820	67,6	161
	Tres o más veces por semana	18,3	741	18,2	42	21,4	831	18,4	40
	Una o dos veces por semana	18,8	787	8,6	24	18,5	764	5,6	13
	Menos de una vez a la semana	9,4	400	7,2	17	9,8	410	4,7	10
	Nunca o casi nunca	6,7	280	5,5	13	6,9	307	3,7	7
	Total	100	4241	100	259	100	4132	100	231

**Tabla 7.6** Alimentación habitual. Población adulta. Frecuencia de consumo de diferentes alimentos. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.

**Distribución porcentual. Población de 16 ó más años. Porcentajes ponderados.**

		¿Con qué frecuencia consume los siguientes alimentos?							
		Hombres				Mujeres			
		Población general		Población gitana		Población general		Población gitana	
		%	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)
Fruta fresca	A diario	62,5	7400	40,3	178	72,0	13281	50,9	257
	Tres o más veces por semana	15,0	1681	21,0	99	12,8	2063	20,9	107
	Una o dos veces por semana	12,0	1256	18,4	84	8,8	1259	12,3	74
	Menos de una vez a la semana	4,7	466	6,6	33	2,7	416	5,7	30
	Nunca o casi nunca	5,7	609	13,8	68	3,7	536	10,2	59
	Total	100	11412	100	462	100	17555	100	527
Carne (pollo, ternera, cerdo, cordero...)	A diario	18,4	2114	43,4	217	15,7	2432	33,4	197
	Tres o más veces por semana	55,4	6275	40,8	177	52,2	9274	41,0	210
	Una o dos veces por semana	23,5	2668	10,5	49	27,8	4996	20,3	95
	Menos de una vez a la semana	1,8	237	2,0	8	2,6	532	2,8	13
	Nunca o casi nunca	,9	116	3,2	11	1,8	318	2,6	12
	Total	100	11410	100	462	100	17552	100	527
Huevos	A diario	2,9	371	9,3	46	1,5	277	7,2	41
	Tres o más veces por semana	24,7	2902	27,8	133	23,2	4104	28,7	159
	Una o dos veces por semana	59,2	6506	41,2	186	61,1	10494	43,0	218
	Menos de una vez a la semana	10,4	1287	13,2	61	11,2	2154	13,0	65
	Nunca o casi nunca	2,7	336	8,5	36	2,9	518	8,1	44
	Total	100	11402	100	462	100	17547	100	527
Pescado	A diario	3,1	390	6,1	23	4,0	731	4,6	24
	Tres o más veces por semana	36,4	4326	22,7	95	41,5	7743	32,7	157
	Una o dos veces por semana	48,5	5410	32,3	149	44,4	7550	33,8	173
	Menos de una vez a la semana	8,3	895	20,4	100	6,8	1076	19,1	109
	Nunca o casi nunca	3,7	386	18,4	92	3,4	447	9,9	63
	Total	100	11407	100	459	100	17547	100	526
Pasta, arroz, patatas...	A diario	20,6	2449	35,0	172	20,9	3678	35,3	201
	Tres o más veces por semana	48,1	5521	36,3	166	46,9	8233	39,9	205
	Una o dos veces por semana	28,2	3078	24,3	107	28,1	4892	20,2	98
	Menos de una vez a la semana	2,4	250	2,8	12	3,0	542	2,7	15
	Nunca o casi nunca	,8	99	1,7	5	1,0	175	1,8	8
	Total	100	11397	100	462	100	17520	100	527
Pan, cereales, ...	A diario	90,2	10410	88,0	412	87,0	15516	82,7	439
	Tres o más veces por semana	4,0	415	4,0	17	4,8	738	8,6	42
	Una o dos veces por semana	2,9	257	3,0	13	3,7	541	3,7	19
	Menos de una vez a la semana	1,1	137	2,0	9	2,0	312	,9	6
	Nunca o casi nunca	1,8	184	3,0	11	2,6	439	4,2	21
	Total	100	11403	100	462	100	17546	100	527
Verduras y hortalizas	A diario	36,1	4304	19,6	86	47,8	8531	25,6	134
	Tres o más veces por semana	32,9	3908	23,8	108	32,5	5899	29,9	155
	Una o dos veces por semana	23,2	2424	27,8	132	15,6	2477	26,4	136
	Menos de una vez a la semana	4,8	502	13,9	69	2,5	404	10,1	61
	Nunca o casi nunca	3,0	270	14,9	67	1,6	234	8,0	41
	Total	100	11408	100	462	100	17545	100	527
Legumbres	A diario	3,6	355	11,6	48	3,5	518	10,6	53
	Tres o más veces por semana	25,2	2931	36,5	160	23,5	4069	38,4	194
	Una o dos veces por semana	56,9	6555	36,3	174	57,8	10284	36,1	192
	Menos de una vez a la semana	10,9	1207	10,0	51	11,0	2029	8,5	52

		¿Con qué frecuencia consume los siguientes alimentos?							
		Hombres				Mujeres			
		Población general		Población gitana		Población general		Población gitana	
		%	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)
	semana								
	Nunca o casi nunca	3,4	351	5,7	29	4,3	640	6,4	36
	Total	100	11399	100	462	100	17540	100	527
Embutidos y fiambres	A diario	24,1	2382	38,6	185	14,3	2099	29,7	163
	Tres o más veces por semana	23,5	2552	26,6	120	19,0	3030	25,5	133
	Una o dos veces por semana	26,6	3052	17,7	78	29,3	4880	21,5	108
	Menos de una vez a la semana	14,7	1915	8,0	41	19,8	3819	11,3	63
	Nunca o casi nunca	11,1	1486	9,1	38	17,6	3692	11,9	60
	Total	100	11387	100	462	100	17520	100	527
		A diario	87,9	10100	67,8	323	91,8	16271	77,9
Productos lácteos (leche, queso, yogur...)	Tres o más veces por semana	5,2	540	11,6	52	3,4	538	10,0	50
	Una o dos veces por semana	3,2	360	10,3	42	2,0	296	5,9	30
	Menos de una vez a la semana	1,3	136	5,6	25	1,0	136	2,0	11
	Nunca o casi nunca	2,3	268	4,7	20	1,9	308	4,1	23
	Total	100	11404	100	462	100	17549	100	527
Dulces (galletas, bollería, mermeladas...)	A diario	33,8	3991	37,8	183	36,0	6405	48,4	258
	Tres o más veces por semana	12,6	1358	15,1	73	12,8	2098	15,8	82
	Una o dos veces por semana	19,4	2032	14,9	66	18,4	3046	13,5	70
	Menos de una vez a la semana	15,4	1745	10,8	48	15,2	2681	10,3	54
	Nunca o casi nunca	18,8	2279	21,3	92	17,6	3314	12,1	63
	Total	100	11405	100	462	100	17544	100	527

Se observa que tanto en la población gitana infantil como en la población adulta, para mujeres y hombres, es más frecuente el consumo diario de productos como la carne, los huevos, el pescado, pasta, arroz y patatas, legumbres, embutidos y fiambres o dulces. Por su parte en la población general es más frecuente que en la población gitana el consumo de fruta fresca, pan, cereales, verduras y hortalizas o productos lácteos.

En el caso del pescado, el porcentaje en la población gitana infantil y gitana que señala no consumirlo nunca o menos de una vez a la semana es muy superior al de la población general.

### Resumen

- El porcentaje que toma fruta y/o verduras a diario es más bajo en la población gitana que en la población general.
- La presencia de azúcares o de grasas animales en la población gitana es más frecuente que en la población general.
- Las proteínas animales provienen principalmente de la carne (con una presencia muy relevante de embutidos y fiambres) y los huevos, siendo el pescado un producto de consumo muy poco frecuente entre la población gitana (y en menor medida también es poco frecuente el consumo de lácteos).

Productos de consumo diario más frecuente en población gitana	Productos de consumo diario más frecuente en población general de España
<p>Niños (población gitana vs población general)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne (42,8% vs 20,6%)</li> <li>- Huevos (5% vs 1,8%)</li> <li>- Pescado (3,1 vs 2,8%)</li> <li>- Pasta, arroz, patatas (40,5% vs 26,1%)</li> <li>- Legumbres (14% vs 4%)</li> <li>- Embutidos y fiambres (53,5% vs 30,7%)</li> <li>- Dulces (60,6% vs 46,8%)</li> </ul>	<p>Niños (población gitana vs población general)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruta fresca (45% vs 63,9%)</li> <li>- Pan, cereales (83,8% vs 92,4%)</li> <li>- Verduras y hortalizas (28,6% vs 32,1%)</li> <li>- Productos lácteos (83,7% vs 96,9%)</li> </ul>
<p>Niñas (población gitana vs población general)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne (45,1% vs 18,3%)</li> <li>- Huevos (5,3% vs 1,7%)</li> <li>- Pescado (4,7 vs 2,7%)</li> <li>- Pasta, arroz, patatas (42,6% vs 25,1%)</li> <li>- Legumbres (13,5% vs 3,1%)</li> <li>- Embutidos y fiambres (50,6% vs 28,7%)</li> <li>- Dulces (67,6% vs 43,4%)</li> </ul>	<p>Niñas (población gitana vs población general)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruta fresca (44% vs 63,1%)</li> <li>- Pan, cereales (83,9% vs 92,7%)</li> <li>- Verduras y hortalizas (17,3% vs 32,8%)</li> <li>- Productos lácteos (85,2% vs 96,1%)</li> </ul>
<p>Hombres adultos (población gitana vs población general)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne (43,4% vs 18,4%)</li> <li>- Huevos (9,3% vs 2,9%)</li> <li>- Pescado (6,1 vs 3,1%)</li> <li>- Pasta, arroz, patatas (35% vs 20,6%)</li> <li>- Legumbres (11,6% vs 3,6%)</li> <li>- Embutidos y fiambres (38,6% vs 24,1%)</li> <li>- Dulces (37,8% vs 33,8%)</li> </ul>	<p>Hombres adultos (población gitana vs población general)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruta fresca (40,3% vs 62,5%)</li> <li>- Pan, cereales (88% vs 90,2%)</li> <li>- Verduras y hortalizas (19,6% vs 36,1%)</li> <li>- Productos lácteos (67,8% vs 87,9%)</li> </ul>
<p>Mujeres adultas (población gitana vs población general)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne (33,4% vs 15,7%)</li> <li>- Huevos (7,2% vs 1,5%)</li> <li>- Pescado (4,6 vs 4%)</li> <li>- Pasta, arroz, patatas (35,3% vs 20,9%)</li> <li>- Legumbres (10,6% vs 3,5%)</li> <li>- Embutidos y fiambres (29,7% vs 14,3%)</li> <li>- Dulces (48,4% vs 36%)</li> </ul>	<p>Mujeres adultas (población gitana vs población general)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruta fresca (50,9% vs 72%)</li> <li>- Pan, cereales (82,7% vs 87%)</li> <li>- Verduras y hortalizas (25,6% vs 47,8%)</li> <li>- Productos lácteos (77,9% vs 91,8%)</li> </ul>

Una dieta saludable se caracteriza no tanto por la presencia o ausencia de un determinado alimento, como por la combinación de alimentos en las cantidades adecuadas. Como aproximación indirecta a este concepto en la siguiente tabla se ha considerado la siguiente combinación de situaciones: una dieta saludable debería contener frutas y verduras a diario (cinco raciones al día), mientras que los embutidos y fiambres deberían aparecer con una frecuencia menor (no ser consumidos a diario). Las tablas que se incluyen a continuación muestran esta combinación en población gitana y en la población general de España. En ellas se observa, que esta pauta de alimentación es muy poco frecuente, en especial en menores, hombres adultos y en población gitana. Así sólo un 8,5% de los niños gitanos combina frutas y verduras diariamente sin consumir embutidos y fiambres a diario, frente al 18,3% de los niños de la población general. En las niñas gitanas este porcentaje es más bajo (7,8%) frente al 18,8% de las niñas en la población general. En la población adulta sólo un 22,0% de los hombres, apenas un quinto del total de la población general presenta esta pauta, pero todavía es mucho menor el porcentaje de hombres gitanos que practican de forma habitual esta composición de la dieta (un 7,6%). En el caso de las mujeres de la población general, que sería el grupo mejor situado, un tercio de ellas (34,4%) combina diariamente frutas y verduras sin consumir embutidos o fiambres diariamente, pero en el caso de las mujeres gitanas la cifra se divide entre tres hasta llegar a un 11,7%.

La combinación de fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambre a diario, en la población gitana es más frecuente conforme se incrementa la edad, siendo el grupo de población mayor de 55 años el que con mayor frecuencia presenta este comportamiento, aunque en cualquier caso, con porcentajes muy bajos.

En el caso de la población gitana no se observa ninguna pauta clara en la frecuencia de la combinación de alimentos que estamos estudiando cuando se analizan los datos por nivel educativo, tipo de vivienda (chabola/infravivienda) o situación ocupacional.

### **Resumen**

- *La combinación de fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario es más difícil de encontrar en la población gitana que en la población general.*

**Tabla 7.7** Porcentaje que combina fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario. Población infantil. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.

**Distribución porcentual. Población de 1 a 15 años. Porcentajes ponderados.**

	Porcentaje que combina fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario							
	Niños				Niñas			
	Población general		Población gitana		Población general		Población gitana	
	%	N (no ponderado)	% (ic95%)	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)	% (ic95%)	N (no ponderado)
Fruta y verdura a diario sin embutidos a diario (pauta aconsejable)	18,3	733	8,5 (5,6-12,6)	19	18,8	785	7,8 (4,8-1,9)	17
Otros	81,7	3504	91,5 (87,9-94,7)	240	81,2	3336	92,2 (88,1-95,2)	214
Total	100	4237	100	259	100	4121	100	231

**Tabla 7.8** Porcentaje que combina fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario. Población adulta. Comparación población ENSE 2006 y población gitana de España 2006. Distribución según sexo.

**Distribución porcentual. Población de 16 ó más años. Porcentajes ponderados.**

	Porcentaje que combina fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario							
	Hombres				Mujeres			
	Población general		Población gitana		Población general		Población gitana	
	%	N (no ponderado)	% (IC95%)	N (no ponderado)	%	N (no ponderado)	% (IC95%)	N (no ponderado)
Fruta y verdura a diario sin embutidos a diario (pauta aconsejable)	22,0	2778	7,6 (5,3-10,2)	32	34,4	6457	11,7 (9,1-14,6)	60
Otras pautas	78,0	8605	92,4 (89,8-94,7)	430	65,6	11055	88,3 (85,1-90,7)	467
Total	100	11383	100	462	100	17512	100	527

**Tabla 7.9.** Porcentaje que combina fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario. Población gitana adulta 2006. Distribución por grupos de edad, nivel de estudios tipo de vivienda y ocupación principal según sexo.

**Distribución porcentual. Población gitana de 16 ó más años. Porcentajes ponderados.**

		Porcentaje que combina fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario							
		Hombres				Mujeres			
		Fruta y verdura a diario sin embutidos a diario	Otros	Total		Fruta y verdura a diario sin embutidos a diario	Otros	Total	
		%	%	%	N (no ponderado)	%	%	%	N (no ponderado)
Grupos de edad	De 16 a 24 años	1,4	98,6	100	148	4,3	95,7	100	138
	De 25 a 34 años	5,2	94,8	100	96	10,0	90,0	100	140
	De 35 a 54 años	9,2	90,8	100	152	11,9	88,1	100	168
	De 55 y más años	16,7	83,3	100	66	24,7	75,3	100	81
	Total	6,9	93,1	100	462	11,4	88,6	100	527
Nivel de estudios	No sabe leer y escribir	7,5	92,5	100	40	13,1	86,9	100	84
	Leer y escribir /primarios incompletos	5,8	94,2	100	240	13,5	86,5	100	282
	Primarios completos	10,6	89,4	100	85	8,2	91,8	100	73
	Secundarios o superiores	7,3	92,7	100	82	5,7	94,3	100	70
	Total	7,2	92,8	100	447	11,6	88,4	100	509
Tipo de vivienda	Normalizada	7,6	92,4	100	423	11,3	88,7	100	486
	Infravivienda/chabola	,0	100	100	38	13,5	86,5	100	37
	Total	6,9	93,1	100	461	11,5	88,5	100	523
Ocupación	Trab. cuenta ajena Fijo/a	8,3	91,7	100	48	20,0	80,0	100	40

		Porcentaje que combina fruta y verdura a diario, sin consumir embutidos y fiambres a diario							
		Hombres				Mujeres			
		Fruta y verdura a diario sin embutidos a diario	Otros	Total		Fruta y verdura a diario sin embutidos a diario	Otros	Total	
		%	%	%	N (no ponderado)	%	%	%	N (no ponderado)
principal	Trab. cuenta ajena Temporal	6,2	93,8	100	97	12,2	87,8	100	82
	Trab. cuenta propia Autónomo/a o Empresario/a	6,3	93,8	100	80	19,0	81,0	100	42
	Ayuda familiar	,0	100	100	45	8,1	91,9	100	37
	Parado/a ha trabajado antes	6,2	93,8	100	81	5,5	94,5	100	55
	Parado/a busca primer empleo	,0	100	100	32	-	-	-	21
	Estudiante	-	-	-	10	-	-	-	11
	Jubilado/a	16,2	83,8	100	68	19,7	80,3	100	66
	Labores del hogar	-	-	-	1	7,5	92,5	100	173
	Total	6,9	93,1	100	462	11,4	88,6	100	527

### 7.3 Resumen de resultados

Las pautas de alimentación de la población gitana en términos generales presentan unos malos indicadores:

- La costumbre de no tomar alimento en el desayuno o tomar únicamente líquido es más frecuente en la población gitana que en la población general.
- La presencia de fruta en el desayuno es baja para menores y adultos, y en el caso de los adultos gitanos más baja que en la población general.
- El porcentaje que toma fruta y/o verduras a diario es más bajo en la población gitana que en la población general.
- La presencia de azúcares o de grasas animales en población gitana es más frecuente que en la población general.
- Las proteínas animales provienen principalmente de la carne (con una presencia muy relevante de embutidos y fiambres) y los huevos, siendo el pescado un producto de consumo muy poco frecuente entre la población gitana (y en menor medida también es poco frecuente el consumo de lácteos).
- A pesar de esta importante distancia con respecto a las recomendaciones habituales en términos de nutrición, sí que hay algunos indicadores que informan sobre pautas positivas. El consumo de legumbres, así como de pasta, arroz y patatas (si bien no el pan y el resto de cereales) es más frecuente en la población gitana que en la población general, por lo que parece estar más cerca de la recomendación que indica que estos alimentos deben constituir la base de alimentación

Las pautas detectadas son muy similares en adultos y menores gitanos de ambos sexos, lo que parece indicar que existe una cierta homogeneidad, que pudiera responder a una pauta producida por la dinámica familiar en la alimentación.

### 7.4 Prioridades de intervención.

Las prioridades de intervención que a continuación se exponen deben ponerse en relación con las que se detallan en los capítulos sobre exceso de peso y actividad física.

- El entorno familiar parece ser un ámbito prioritario de intervención en la medida que las pautas observadas en nutrición son prácticamente idénticas en hombres y mujeres gitanos, ya sean adultos o menores.
- De igual modo en el ámbito escolar se puede mejorar el planteamiento de las estrategias relacionadas con la alimentación, probablemente no sólo desde el propio comedor escolar, sino también trabajando sobre las otras comidas del día (almuerzo y merienda) y el entorno del centro escolar (disponibilidad de agua – para evitar el consumo de bebidas azucaradas en fuentes, promover la accesibilidad de alimentos saludables y reducir la accesibilidad a los alimentos cuyo consumo no debe ser frecuente, tales como patatas en bolsa, chucherías, bollería industrial, etc.).

### **7.5 Prioridades de investigación.**

Estudios de tipo etnográfico sobre las pautas de alimentación en la población gitana, atendiendo al universo simbólico relacionado con los alimentos, su preparación y consumo. De igual modo pueden ser relevantes los elementos en el entorno, culturales y situacionales que influyen en las decisiones al comprar y cocinar. Este tipo de información puede ser de gran utilidad para orientar intervenciones desde diferentes ámbitos (escolar, sanitario, medios de comunicación, etc.).

Algunos de los elementos a estudiar sería la baja presencia de alimentos frescos (fruta y verdura, pan, lácteos, pescado), junto a la mayor presencia de productos de fácil almacenaje (embutidos y fiambres, legumbres, arroz, patatas, dulces) que puede ser un indicativo de problemas en la compra o almacenamiento, además de otros factores de índole simbólico o cultural.