



Aumentan los trabajadores y estudiantes que se llevan la comida de casa

26-02-2014

Un estudio de la Universidad de Oviedo radiografía los hábitos alimentarios de los españoles. El trabajo confirma que cada vez se come menos fuera de casa y que la crisis ha cambiado más los hábitos de compra, que la dieta diaria.

El grupo de investigación de [Sociología de la Alimentación](#) de la Universidad de Oviedo ha realizado un estudio sobre los hábitos alimentarios de los españoles que acaba de ser publicado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. La publicación plantea el análisis de los hábitos alimentarios en cuatro áreas que se corresponden con cuatro capítulos dedicados a los horarios y sociabilidad ligados a las comidas, la alimentación fuera del hogar, la confianza en el sistema agroalimentario y las transformaciones hacia nuevos modelos alimentarios.

Según se informa desde la Universidad de Oviedo, la encuesta que se ha llevado a cabo, realizada a más de 1.500 personas en todo el país, revela que los españoles seguimos una dieta rica en alimentos frescos lo cual implica que se hace la compra con mucha frecuencia y cada vez más en comercios de proximidad. La confianza de los consumidores en este tipo de establecimientos a la hora de adquirir los productos perecederos es mayor que la que muestran hacia las grandes cadenas. El aprecio hacia los productos locales y la cercanía de este tipo de tiendas son factores que juegan a favor de los comercios de barrio a la hora de hacer la compra cada día.

La crisis económica también deja huella en los hábitos alimentarios. La investigación desarrollada por el equipo que dirige la profesora **Cecilia Díaz** confirma que cada vez comemos menos fuera de casa y que el perfil de quien lo hace por motivos de trabajo en días laborables es claramente masculino. Las comidas fuera del hogar conservan un componente social y de ocio y 3 de cada 5 encuestados afirman que siguen comiendo fuera de casa durante el fin de semana. Los horarios laborales y de estudios obligan a una parte importante de la población a comer en sus lugares de trabajo por semana, entre este grupo se ha detectado un incremento de número de personas que se llevan la comida preparada de casa, especialmente en el caso de los estudiantes.

Una de las grandes diferencias entre España y el resto de Europa son los horarios. La duración de la comida es mucho mayor que en otros países a causa de los horarios laborales y también del componente social que llevan aparejado las comidas y cenas. Los

investigadores señalan que un cambio de horario de 9 a 5 horas, el más común en otros países, supondría modificar *“el carácter de comida principal que tiene la comida de mediodía generando transformaciones, tanto en la composición como en el carácter de sociabilidad que tiene la comida para los españoles”*. El aumento del número de hogares unipersonales también contribuye a perder ese componente social.

Vivir a dieta, estética o salud

El estudio constata que 1 de cada 4 españoles hace dieta y de ellos la mitad admite hacerla para perder peso, mientras que un 30 por ciento lo hacen por prescripción médica. La diabetes, el colesterol y la hipertensión son las principales dolencias que obligan a los pacientes a adoptar una alimentación más saludable.

Los expertos alertan de que *“la presión por la delgadez puede derivar en una medicalización de la alimentación. El hábito extendido entre la población de estar a dieta puede ser un caldo de cultivo idóneo para las técnicas o productos milagro”*.

En general, la mayor parte de la población reconoce evitar el consumo de ciertos alimentos que perciben como poco saludables. Es el caso de los dulces, los precocinados, las bebidas azucaradas o la mantequilla. Sin embargo esa moderación no se aplica al pan, las patatas o la leche.

Las crisis alimentarias como la de las vacas locas y la del pepino han pasado factura a la confianza de los consumidores. No obstante, los científicos, las autoridades sanitarias y las asociaciones de consumidores conservan una alta credibilidad entre la población a la hora de afrontar una posible situación de riesgo alimentario.

Bajo una perspectiva de género, el trabajo confirma que son las mujeres las que mayoritariamente se encargan de cocinar en los hogares españoles, un 77,8 % frente al 22,2 % de hombres. Entre los varones, los que más se acercan a los fogones son los universitarios de entre 30 y 40 años. Los datos respaldan que son las mujeres quienes están más implicadas a la hora de seguir una alimentación saludable.

El libro incluye un capítulo final en el que se recogen las principales conclusiones del estudio y cuenta con numerosos gráficos y tablas que complementan la información. Se puede adquirir en la [tienda virtual del Centro de publicaciones](#) del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. [Descarga del índice de capítulos e introducción.](#)