



Nutrición Hospitalaria



Nutrición, gastronomía y salud en la comunidad de Castilla y León *Nutrition, gastronomy and health in the community of Castilla y León*

Elba Mauriz^{1,2}, M.^a Jesús González Fernández^{2,3} y M.^a Camino García Fernández^{2,4}

¹Departamento de Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de León. León. ²Grupo de Investigación ALINS (472), Alimentación, Nutrición y Seguridad Alimentaria. Universidad de León. León. ³Gerencia de Atención Primaria de León. León. ⁴Departamento de Higiene y Tecnología de los Alimentos. Facultad de Veterinaria. Universidad de León. León

Resumen

Introducción: la gastronomía y los hábitos alimentarios determinan el estado nutricional y de salud de una población. Las peculiaridades geográficas y climatológicas de Castilla y León (Cyl) contribuyen al desarrollo de su riqueza cultural y gastronómica.

Objetivos: analizar las características gastronómicas de CyL y evaluar las necesidades nutricionales y de salud de la población.

Métodos: este estudio es una revisión narrativa.

Resultados: en CyL existen más de 50 alimentos acogidos a distintas figuras de calidad, desde legumbres, embutidos, quesos, frutas y hortalizas hasta empanadas y dulces. Asimismo, CyL posee la ratio más elevada de establecimientos de restauración de España. El análisis del perfil calórico revela la tendencia hacia una dieta desequilibrada con exceso de ingesta de lípidos y proteínas en detrimento del consumo de hidratos de carbono complejos. La evaluación del consumo alimentario muestra valores superiores a la media nacional de todos los grupos de alimentos, con especial atención a la carne y derivados, leche y derivados, huevos, cereales y legumbres. En relación con el estilo de vida, se observan mejores valores en los indicadores de sedentarismo, actividad física y obesidad en comparación con el resto de España.

Conclusiones: la comunidad de Castilla y León posee unas características geográficas y de identidad cultural propias que la convierten en una región de referencia a nivel nacional en relación con la producción y comercialización de productos autóctonos de calidad. Los hábitos alimentarios están asociados con la gastronomía y contribuyen a la promoción de un buen estado nutricional y de nivel de vida de la población.

Palabras clave:

Nutrición.
Gastronomía. Salud.
Castilla y León.
Hábitos alimentarios.

Abstract

Introduction: gastronomy and eating habits are key factors that determine a population's health and nutritional status. The geographical and climatic peculiarities of Castilla y León (Cyl) contribute to the development of its cultural and gastronomic wealth.

Objectives: to evaluate the gastronomic characteristics of CyL and assess the population's health and nutritional needs.

Methods: this study is a narrative review.

Results: in CyL there are more than 50 foods with various figures of quality, from vegetables, meats, cheeses and fruits to pasties and sweets. CyL has also the highest ratio of dining options from Spain. The calorific profile analysis reveals the trend towards an unbalanced diet with excess intake of lipids and proteins to the detriment of the consumption of complex carbohydrates. The assessment of food consumption shows higher values than the average national in all the food groups, with special attention to the meat and derivatives, milk and derived, eggs, cereals and legumes. With regard to lifestyle, best values in indicators of sedentarism, physical activity and obesity are observed in comparison with the rest of Spain.

Conclusions: the region of Castilla y León has its own geographical and cultural characteristics that make it a region of reference at the national level in relation to the production and marketing of local products of quality. Eating habits are associated with gastronomy and contribute to the promotion of a good nutritional status and standard of living of the population.

Key words:

Nutrition. Gastronomy.
Health. Castilla y
León. Eating habits.

Mauriz E, González Fernández MJ, García Fernández MC. Nutrición, gastronomía y salud en la comunidad de Castilla y León. Nutr Hosp 2019;36(N.º Extra 1):56-64

DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02696>

Correspondencia:

M.^a Camino García Fernández. Departamento de Higiene y Tecnología de los Alimentos. Facultad de Veterinaria. Campus de Vegazana. Universidad de León. C/ Pedro Cármenes, s/n. 24071 León
e-mail: mcgarf@unileon.es

INTRODUCCIÓN

La comunidad autónoma de Castilla y León (CyL) tiene una superficie total de 94 226 km². Es la región más extensa de la Unión Europea. Está constituida por nueve provincias: Ávila, Burgos, León, Palencia, Salamanca, Segovia, Soria, Valladolid y Zamora. Con una población de 2 410 000 de habitantes (INE-1/07/2018), es la sexta comunidad más poblada de España.

CyL está enclavada en la submeseta septentrional de la península Ibérica y su morfología está formada por una altiplanicie y un cinturón de relieves montañosos. Su orografía, múltiple y distinta, da origen a una gran variedad de climas y paisajes: llanura, montaña, valles, bosques, etc. Tiene una altitud media sobre el nivel del mar de 830 metros y un clima que se aproxima a lo que se conoce como oceánico continental, caracterizado por inviernos fríos y veranos calurosos, con cortos periodos primaverales y otoñales.

Su orografía y su clima condicionan las producciones agroalimentarias, que se van a fundamentar en la vid, el trigo, las legumbres y en la cría del ganado y la elaboración de derivados lácteos y cárnicos.

Así, la gastronomía castellanoleonese es un crisol en la que, a lo largo de los siglos, han ido fundiéndose sucesivas culturas, desde los íberos pasando por romanos, bárbaros, judíos o musulmanes. Aunque es un territorio muy extenso, sus nueve provincias comparten gustos y sabores y conservan su propia personalidad de enorme riqueza histórica y artística, que se articula a lo largo del Camino de Santiago y de la Vía de la Plata.

MARCAS DE CALIDAD DIFERENCIADA

Para valorizar el carácter y la calidad excepcional de algunos alimentos, existen distintas "figuras de calidad", tanto de reconocimiento europeo como autonómico, que ponen en valor los alimentos remarcando su lugar de producción, la excelencia de las materias primas o los métodos utilizados para obtenerlos y elaborarlos. Con el fin de promover y proteger productos agroalimentarios, la Unión Europea creó en 1992 unas marcas de calidad: la DOP (Denominación de Origen Protegida), la IGP (Indicación Geográfica Protegida) y la ETG (Especialidad Tradicional Garantizada) (1,2). Concretamente, las DOP y las IGP se aplican a productos agropecuarios y alimentarios cuyas características los vinculan estrechamente a un territorio o a un lugar concreto (3).

A nivel autonómico existen las Marcas de Garantía (MG), que certifican que los productos a los que se aplica cumplen unos requisitos comunes, en especial a lo que concierne a su calidad, componentes, origen geográfico, condiciones técnicas o modo de elaboración.

En CyL existen más de 50 alimentos acogidos a distintas figuras de calidad diferenciada (Tabla I), lo que indica la gran variedad de alimentos de calidad contrastada que surten nuestras cocinas. La obtención de estas marcas de calidad posiciona al producto en el mercado *gourmet* de calidad y permite mejorar la competitividad y la promoción en ferias a nivel nacional e internacional.

Una entidad certificadora independiente avala la calidad de los productos: analiza las producciones de las empresas que están trabajando con la marca y asegura que el proceso de fabricación se adecua a las especificaciones recogidas en el reglamento de uso aprobado, en este caso, por el Instituto Tecnológico Agroalimentario de la Junta de Castilla y León (ITACyL).

Existe una amplia oferta de alimentos que ostenta este reconocimiento de calidad y cuyo consumo moderado puede ayudar a sustentar una dieta saludable, desde alimentos de origen animal (carnes, embutidos y salazones), leche y derivados (quesos y mantequilla), legumbres, frutas y hortalizas, harinas (pan) y dulces hasta bollería.

Hay que destacar que solo la provincia de León (la más extensa y variada orográficamente) tiene 15 figuras de calidad diferenciada en alimentos de origen animal y vegetal, entre las que destaca la huerta del Bierzo, con una gran variedad de frutas (cereza, pera, manzana, castaña...) de calidad reconocida a nivel nacional.

En el sector de las bebidas alcohólicas de baja graduación, no hay que olvidar la existencia de zonas vitivinícolas que han sido reconocidas como Denominaciones de Origen (DO), repartidas a lo largo de toda la comunidad. Las DO Bierzo, Tierras de León, Arlanza, Ribera del Duero, Cigales, Rueda, Toro, Tierra del Vino y Arribes corresponden a vinos blancos, tintos y rosados de una gran calidad contrastada por enólogos de prestigio a nivel mundial y de gran interés, tanto desde un punto de vista gastronómico y turístico como económico (4-6).

Por otra parte, la existencia de la Marca de Garantía Tierra de Sabor, cuyo distintivo protegido permite identificar en el mercado productos agroalimentarios de calidad diferenciada producidos, elaborados y/o transformados en CyL y que cumplen con los requisitos y condiciones exigidos en el Reglamento de Uso de la Marca de Garantía Tierra de Sabor.

GASTRONOMÍA Y RESTAURACIÓN

Es evidente que la gastronomía se ha convertido en una forma de expresión artística y cultural cada vez más importante, también desde un punto de vista económico, y que la alimentación y la buena mesa son unos de los soportes fundamentales para las relaciones sociales y familiares. Asimismo, es obvio que la gastronomía se ha convertido en un elemento esencial de la promoción turística y que, en último término, el turista y el viajero, además de otras muchas motivaciones, tienen siempre un complemento esencial en la oferta gastronómica (7,8).

Las tierras de Castilla y León se incluyen, junto a las de Extremadura y Castilla-La Mancha, en "la España del asado" (9). Sin duda, la faceta más conocida de la comida de Castilla y León es la de los asados de cochinillos y corderos (lechal). Los asados son principales estandartes de la cocina regional, pero no son los únicos. También hay que tener en cuenta otros muchos platos, elaborados con todas las clases de productos gastronómicos, que enriquecen su cocina, le dan personalidad y merecen ser conocidos y disfrutados.

Tabla I. Alimentos de Castilla y León considerados como figuras de calidad diferenciada

Alimentos							
	Carne y embutidos	Productos cárnicos curados	Productos lácteos	Frutas y hortalizas	Legumbres	Harinas y derivados	Bollería y dulces
DOP*		Jamón de Guijuelo	Queso zamorano Mantequilla de Soria	Manzana reineta del Bierzo	Alubia La Bañeza-León Garbanzo de Fuentesalúco Judión del Barco de Ávila Lenteja de la Armuña Lenteja pardina de Tierra de Campos		
IGP†	Botillo del Bierzo Chorizo de Cantimpalos Carne de Ávila Carne morucha de Salamanca Lechazo de Castilla y León Ternera de Aliste	Cecina de León	Queso de Valdeón Queso de los Beyos	Pimiento asado del Bierzo Pimiento de Fresno-Benavente			Mantecadas de Astorga
MG‡	Carne de Cervera y de la montaña palentina Carne montaña del Teleno Carne morucha de Salamanca Cochinillo de Segovia Lechazo de la meseta castellanoleonesa Tostón de Arévalo Ternera charra Chorizo zamorano Ibéricos de Salamanca Chorizo de León Farinato de Ciudad Rodrigo Morcilla de Burgos†	Cecina de Villaramiel Cecina de chivo de Vegacervera Torreznos de Soria	Queso castellano Queso arribes de Salamanca Queso de Burgos	Ajo de Valledado Castaña del Bierzo Puerro de Sahagún Cereza del Bierzo Cereza de las Caderechas Cerezas de la Sierra de Francia Esparrago de Tudela de Duero Pera conferencia del Bierzo Manzana reineta de las Caderechas Lechuga de Medina Setas de Castilla y León	Garbanzo de Pedrosillo Judión de La Granja	Harina tradicional zamorana Pan de Valladolid	Ponche segoviano Yemas de Ávila Torta de Aranda Hornazo de Salamanca

*Denominación de Origen Protegida

†Indicación Geográfica Protegida

‡Marca de Garantía

En Castilla y León la gastronomía es objeto de culto. A lo largo de su territorio existen durante todo el año jornadas que se dedican al cordero, al cerdo, a la caza, a las setas o al ancestral rito de la matanza, a las que se suman la Semana Internacional de la Trucha o las Jornadas de la Trufa Soriana, por citar algunos ejemplos. En esta gran región se preparan con esmero tanto la carne de cordero, liebre, conejo, perdiz o cerdo como truchas o escabeches.

Teniendo en cuenta la crudeza de su climatología en épocas invernales, es lógico que se elaboren comidas calientes para tierras frías. Las sopas de pan (trigo), ligeras, densas y sustanciosas, como la sopa de ajo, que mejora cuando se le escalfa un huevo; la de trucha, típica de las tierras del Órbigo de León; o la zamorana, que añade tomates maduros y guindillas picantes a la tradicional de ajo, son un excelente medio de combatir el frío.

CyL es el lugar de España donde se produce la mayor cantidad y variedad de legumbres: alubias blancas, pintas, rojas y negras; garbanzos castellanos y de Pedrosillo o lentejas variadas, entre las que destacan las pardinas de Tierra de Campos y las de la Armuña, protegidas por Denominación de Origen (10). Con ellas se hacen excelentes platos, generalmente enriquecidos con productos de matanza. Debe destacarse el cocido maragato, tanto por su particularidad de alterar el orden de los platos como por la composición y el cuidado con que se elabora.

Las truchas de León y Zamora tienen fama de ser las mejores de España. Aunque son de tamaño pequeño, porque las aguas frías no facilitan su desarrollo, sus músculos desarrollados en su lucha por la supervivencia le confieren a este pez de agua dulce un excelente sabor.

Por otra parte, el jamón y los embutidos forman parte de cualquier mesa castellanoleonés. El botillo es un emblema en León. Se compone de espinazo, costillar y rabo de cerdo, así como de abundante carne adyacente. Se embute en el estómago del cerdo y se consume cocido y con patatas y garbanzos en un ritual de exaltación del producto. El chorizo picante y la cecina de León son los entrantes que le preceden.

Los embutidos ibéricos y el jamón de Guijuelo, en Salamanca, la morcilla de Burgos, el farinato de Ciudad Rodrigo (Salamanca) y los chorizos de Villarcayo (Burgos), de León, el zamorano y el de Cantimpalos (Segovia) son un muestrario de la diversidad de productos del cerdo, que tradicionalmente fueron la principal fuente de proteínas de esta extensa región. El jamón y el embutido de Guijuelo (de cerdo ibérico puro de bellota) es comparable al mejor jabugo de Huelva o de Extremadura (11).

La meseta castellana es tierra de palomares, que se dejan notar en el paisaje y la gastronomía. Los pichones asados solos o con una reducción de vino tinto alternan con las perdices —que a la segoviana resultan excelentes— o con las codornices albardadas.

Respecto a los quesos, los de oveja de CyL (zamorano y castellano) son el resultado de la conjugación de dos de nuestras razas ovinas autóctonas más especializadas en la producción de leche, con un medio generalmente hostil, tanto por su clima extremo como por la no excesiva abundancia de recursos de pastos, del que la churra y la castellana son capaces de extraer la quintaesencia y transmitirla a la leche que dará lugar posteriormente a un queso de hondas raíces hispanas que, aunque fuertemente

emparentado con otros quesos de oveja producidos en ambas mesetas, mantiene importantes señas de identidad propias (12).

Las empanadas de influencia gallega en El Bierzo y los hornazos en Ávila, Segovia y Salamanca son comida campera con raíces, pero hoy se han convertido en platos de celebración que por su calidad merecen el ascenso gastronómico.

Este mismo se muestra también en los dulces, que en ocasiones son tradicionales elaboraciones propias de los antiguos monasterios y conventos, de los que con frecuencia reciben el nombre (lazos de San Guillermo, yemas de Santa Teresa...), que muchas veces calman el hambre y son provisión de los peregrinos que hacen el Camino de Santiago.

En el caso de la fruta y de las hortalizas, asociamos generalmente estos productos con el Levante, pero en Castilla y León hay grandes producciones, incluso intensivas, como es el caso del Bierzo, o fenómenos increíbles, como las naranjas y las almendras de Los Arribes del Duero, ecosistema peculiar donde los haya, ya que son árboles muy sensibles a las heladas que, sin embargo, están protegidos en este microclima.

Hay zonas templadas que permiten el cultivo de frutales, como el valle del Tiétar, la Sierra de Francia o Covarrubias, pero donde realmente se produce fruta de forma intensiva es en El Bierzo.

La producción de castañas, cerezas, peras, manzanas, así como de pimientos en cantidades industriales, es, de hecho, el principal recurso económico de la región después del cierre de las minas.

En España existen 254496 establecimientos de comidas y bebidas, según el Directorio de Empresas del INE a 1 de enero de 2018 (DIRCE). De ellos, en las nueve provincias de Castilla y León se ubican el 6% (15429). Frente a este dato, los 2,41 millones de habitantes de la comunidad representan el 5,15% de la población española. El resultado es que la región disfruta de 63 bares por cada 10000 personas, mientras que la relación media nacional es de 54. La comunidad que sigue a Castilla y León en esta particular clasificación es Galicia.

La explicación a la superpoblación de tabernas, cantinas, tascas, cafés, cervecerías y pubs en una región que se caracteriza por su despoblación y dispersión hay que buscarla precisamente en ese mismo hecho. De los 8125 municipios que hay en España, 2248 (es decir, el 27%) se encuentran en Castilla y León. ¿Y qué es un pueblo sin su bar?

Si observamos el reparto de establecimientos, bares, restaurantes y cafeterías entre las nueve provincias de la comunidad (Tabla II), podemos destacar que la provincia de León, con 3360 establecimientos, ocupa el primer lugar.

Actualmente, la provincia cuenta con un bar o restaurante por cada 131,7 habitantes. Es decir, en León hay 7,6 establecimientos de restauración por cada 1000 personas. Tradicionalmente, León se ha situado siempre como una de las provincias con más locales de este sector por habitante. De hecho, un estudio reciente de la Federación Española de Asociaciones de Fabricantes de Maquinaria para Hostelería, Colectividades e Industrias Afines (Felac) (13) coloca a la provincia en el liderato nacional en bares per cápita.

Castilla y León es una región de tradiciones, sabores de secano y respeto por las raíces clásicas; no obstante, este clasicismo deja sitio para que crezca la modernidad y las nuevas técnicas

Tabla II. Comparación de la ingesta media de energía y macronutrientes (g/día) en CyL según diferentes fuentes

Estudio	Energía	Hidratos de carbono	Lípidos	Proteína
CyL (2008) (18)	3057 kcal	330,65	127	127,90
Panel Consumo Alimentario CyL (2012) (23)	2458 kcal	261	113	90,9
ANIBES (2015) (19)	1810	185,97	77,42	76,02

culinarias. Esta conjunción de saberes del pasado y del presente se desarrolla en hasta once restaurantes distintos en las provincias de Zamora, León, Burgos, Soria, Valladolid, Salamanca y Segovia que han sido premiados en 2018 con una estrella de la famosa *Guía Michelin*.

Al analizar estos datos se destaca la importancia del sector de la hostelería y de la agroalimentación en CyL como sectores estratégicos para la economía y para el empleo regional.

ESTATUS NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios y, en definitiva, el estado nutricional de una población, constituyen un factor determinante de su estado de salud. En las últimas décadas, el patrón de morbimortalidad de las sociedades desarrolladas ha experimentado modificaciones importantes, con un rápido aumento de la carga de las enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 o el cáncer, entre otras (14, 15).

A nivel nacional, existe información sobre los patrones de consumo alimentario y el estado nutricional de las poblaciones de varias comunidades autónomas (16, 17). Sin embargo, en Castilla y León no se disponen de datos actualizados de esta índole a nivel individual. El único estudio realizado en el 2008 fue el *Estudio de alimentación y nutrición en Castilla y León*, auspiciado por Francisco Javier Álvarez Guisasola, consejero de Sanidad (18). El objetivo general fue la identificación de los hábitos alimentarios y del estado nutricional de la población adulta de la comunidad. Entre otras, se desarrollaron las siguientes actuaciones: determinar la frecuencia de ingesta de alimentos, la ingesta cuantitativa de energía y nutrientes y conocer la distribución del consumo de alimentos según distintas variables sociodemográficas y de estilos de vida. El tamaño de la muestra fu de 745 personas.

Desde el punto de vista de la ingesta energética, y teniendo en cuenta que las ingestas medias recomendadas para la población española están en torno a las 2500 kcal/día (Tabla II), los valores medios encontrados en las encuestas recogidas en este trabajo fueron de 3057 kcal/día, valores mucho mayores a los encontrados y publicados en 2015 en el estudio ANIBES (19-21), que da unos valores medios de 1810 kcal/día (Tabla II). Es normal esta discrepancia debido a la distinta metodología empleada en cada estudio.

Desde el punto de vista del perfil calórico, los valores encontrados (Tabla III) muestran el desequilibrio típico de las dietas occidentales: una proporción mayor de energía aportada por lípidos y proteínas que la de los valores recomendados respecto a la proporcionada por los hidratos de carbono, que presentan unos valores menores a los recomendados (43%) respecto a la referencia (55-60%).

Los valores encontrados en este estudio están más desviados respecto al perfil recomendado por la OMS (22) que los hallados en otros estudios posteriores, como la Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario, elaborado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) en 2012 (23), y el estudio ANIBES del año 2015, aunque todos muestran la tendencia de una dieta desequilibrada, con exceso de ingesta de lípidos y proteínas en detrimento del consumo de hidratos de carbono complejos. El estudio de la FEN de 2012 (23) se basa en los datos de consumo alimentario que publica El Panel de Consumo Alimentario, realizado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (Mapama) desde hace más de 20 años (24). En este estudio encontramos datos sobre la ingesta de energía y nutrientes de la población española por comunidades autónomas y por su perfil calórico (Tablas II y III).

En relación a la ingesta de fibra, se obtienen valores medios de 24,40 g/día (Tabla IV), que se encuentran por debajo del objetivo recomendado para la población española por la SENC, de 25 a 30 g/día (16). La metodología tan dispar de los estudios publicados explica estas importantes diferencias.

Tabla III. Comparación del perfil calórico en CyL según diferentes fuentes

Estudio	% H de C	% Lípidos	% Proteínas	% Alcohol
CyL (2008) (18)	43	37,38	16,73	2,7
Panel Consumo Alimentario CyL (2012) (23)	42,4	41,4	14,8	1,4
ANIBES (2015) (19)	41,1	38,5	16,8	1,5
Recomendado	50-60	< 30-35	10-15	< 10

Tabla IV. Ingesta de los principales micronutrientes, colesterol y fibra en CyL

Parámetros	Recomendado	Obtenido
Vitamina A	1000 µg	1621,57 µg
Vitamina D	5 µg	4,41 µg
Vitamina E	12 mg	9,19 mg
Vitamina B ₁	1,20 mg	2,13 mg
Vitamina B ₂	1,50 mg	2,72 mg
Vitamina B ₃	20 mg	49,93 mg
Vitamina B ₆	1,80 mg	3,11 mg
Vitamina B ₁₂	2 µg	12,03 µg
Ácido fólico	400 µg	421,04 µg
Calcio	800 mg	1492,77 mg
Hierro	10 mg*/18 mg†	19,69 mg / 19,36 mg
Fósforo	800 mg	2290,36 mg
Magnesio	350 mg	481,57 mg
Sodio	2500 mg	4443,63 mg
Potasio	2000 mg	5418,21 mg
Colesterol	300 mg	519,06
Fibra	25-30g	24,48 g

*Hombres.

†Mujeres.

Fuente: Junta de Castilla y León. *Conserjería de Sanidad. 2008 (18).*

Sin embargo, la ingesta de colesterol en el estudio de la JCyL (2008) es muy superior, con valores de 519,06 mg/día (Tabla IV), por encima de la recomendación de la OMS, de 300 mg/día. Este hecho es explicable por el importante hábito de consumo de carnes y derivados que tiene la población castellanoleonesa.

Respecto al contenido en micronutrientes de la dieta de los 745 encuestados en 2008, se resume en la tabla IV, en la que se

evidencia un consumo por debajo del recomendado respecto a las vitaminas D y E, aunque sin encontrar ningún déficit respecto a los principales minerales evaluados. También se recoge la calidad de la proteína ingerida, que en CyL es de 0,7, valor semejante al recomendado, y que es coherente con la dieta de la región, rica en proteínas de origen animal.

En relación al perfil lipídico, según el estudio de la FEN (23), en CyL se observa un aporte de los ácidos grasos saturados superior al recomendado por la OMS (11,8% frente al 10% recomendado), también predominantes en alimentos de origen animal.

Por último, los hábitos de consumo alimentario en CyL obtenidos a partir de los datos del panel de consumo alimentario nos indican un consumo por encima de la media nacional de todos los grupos de alimentos evaluados, con especial atención a la carne y derivados, leche y derivados, huevos, cereales y legumbres (23). Además, según la Encuesta Nacional de Salud del INEBASE (24), el consumo diario de fruta en CyL es 10 puntos superior a la media nacional, mientras que el consumo diario de legumbres, embutidos y fiambres, refrescos con azúcar y comida rápida presenta valores inferiores que en el resto del territorio nacional (Tabla VI). La discrepancia obtenida en el consumo de legumbres entre las dos fuentes solo se observa en el patrón de consumo diario, superior a la media cuando se registra el consumo 3 veces a la semana.

SITUACIÓN SANITARIA

La valoración de la situación sanitaria de una población suele realizarse mediante la información obtenida a partir de los indicadores de salud (25). Su utilización permite evaluar tanto la evolución de la salud de una población como establecer diferencias entre distintas poblaciones. En este sentido, la esperanza de vida es un indicador que refleja, además del nivel de salud, el nivel socio-económico y sanitario de un lugar concreto. Asimismo, constituye la mejor forma de aproximarse al nivel de salud de una población. Según el INEBASE (24), CyL es una

Tabla V. Informe sobre actividades empresariales de hostelería y restauración en CyL (1/2019)

	Hostelería y restauración	Bares, cafeterías	Restaurantes, catering, alimentación
Ávila	1133	911	222
Burgos	2196	1832	364
León	3360	2821	539
Palencia	926	770	156
Salamanca	2116	1740	376
Segovia	999	745	254
Soria	499	390	109
Valladolid	3061	2555	506
Zamora	1139	971	168
Total CyL	15 429	12 735	2694

Nota: clasificación de actividades empresariales según el Impuesto de Actividades Económicas (IAE). Dentro del apartado de restauración, también se incluyen servicios de bar y cafetería. Se ha tenido en cuenta la actividad principal.

Tabla VI. Patrón de consumo de determinados alimentos según sexo y comunidad autónoma. Población de 1 y más años

	Fruta fresca (excluye zumos)			Carne			Huevos			Pescado			Verduras, ensaladas y hortalizas			Legumbres			Embutidos y fiambres				
	A diario	1 o 2 veces a la semana	Nunca	A diario	1 o 2 veces a la semana	Nunca	A diario	1 o 2 veces a la semana	Nunca	A diario	1 o 2 veces a la semana	Nunca	A diario	1 o 2 veces a la semana	Nunca	A diario	1 o 2 veces a la semana	Nunca	A diario	1 o 2 veces a la semana	Nunca		
Ambos sexos																							
Total	64,22	8,29	2,60	9,46	24,57	1,18	1,30	58,48	1,33	1,03	50,46	2,67	40,42	10,68	1,42	0,83	61,57	1,99	15,53	28,21	8,35		
Castilla y León	73,95	6,96	1,58	22,09	13,71	0,45	2,42	55,87	0,47	2,83	43,36	1,76	42,57	12,89	1,05	0,81	61,20	0,86	9,69	31,75	5,41		
Hombres																							
Total	59,39	9,91	3,03	10,22	22,29	0,86	1,56	57,77	1,20	0,85	52,08	2,76	34,45	13,08	1,62	0,83	60,39	1,98	18,04	26,32	6,99		
Castilla y León	68,91	9,34	1,71	23,68	13,04	0,09	2,95	57,09	0,24	2,85	46,78	1,87	34,72	16,26	1,27	0,50	59,02	0,87	12,04	30,77	3,95		
Mujeres																							
Total	68,88	6,74	2,18	8,72	26,77	1,48	1,05	59,15	1,47	1,20	48,89	2,57	46,18	8,36	1,22	0,82	62,72	2,00	13,11	30,05	9,66		
Castilla y León	78,93	4,60	1,46	20,51	14,38	0,82	1,89	54,67	0,71	2,81	39,96	1,65	50,32	9,56	0,83	1,12	63,34	0,85	7,36	32,72	6,85		
Zumo natural de frutas																							
Ambos sexos																							
Total	10,66	22,39	0,45	85,11	3,24	1,54	84,31	3,43	2,26	27,36	22,90	9,95	17,04	42,85	1,39	30,47	29,79	1,55	27,32	30,05	11,43	17,02	37,37
Castilla y León	11,04	30,09	0,19	87,28	3,15	1,33	89,92	2,29	0,96	54,10	10,94	5,58	14,56	29,50	1,16	28,25	24,63	1,67	24,01	24,45	15,91	12,18	23,93
Hombres																							
Total	11,44	21,32	0,35	86,29	2,96	1,38	84,15	3,48	1,88	27,27	23,37	10,18	17,96	38,60	1,83	32,24	27,22	1,66	28,97	28,38	0,38	17,02	38,02
Castilla y León	11,07	28,98	0,38	89,23	2,42	1,49	88,84	2,07	1,36	54,79	9,85	6,40	14,66	27,24	1,28	28,94	22,56	2,24	26,01	22,46	13,17	12,79	25,51
Mujeres																							
Total	9,90	23,42	0,55	83,97	3,51	1,70	84,47	3,38	2,62	27,45	22,45	9,73	16,15	46,94	0,96	28,78	32,27	1,45	25,72	31,66	12,43	17,02	36,75
Castilla y León	11,01	31,19	0,00	85,36	3,88	1,17	90,99	2,50	0,55	53,42	12,02	4,77	5,45	31,74	1,04	27,56	26,6	1,11	22,02	26,41	18,61	11,59	22,37

de las comunidades autónomas con mayor esperanza de vida al nacer, con 83,82 años, frente a la media nacional, que se encuentra en 83,09 años (2017).

Por otra parte, los años en que aumenta la esperanza de vida deberían estar relacionados con un buen estado de salud y con la ausencia de enfermedades crónicas. De esta forma, los años de vida saludable contribuyen a determinar la calidad de vida de la población en función de la mortalidad y la limitación de actividad. En España se sitúa en 66,7 años mientras, que en CyL es de 69,6 años.

Por último, la mortalidad se considera un buen indicador del estado de salud. Debido a la objetividad que proporcionan los datos, puede utilizarse tanto para monitorizar los problemas de salud como para realizar comparaciones geográficas y temporales. Los datos del INEBase indican que la tasa de mortalidad en CyL (11,96 por cada 1000 habitantes) es superior a la del resto de España (9,23 por cada 1000 habitantes). Este dato está relacionado con una tasa más alta de mortalidad a edades más altas, como consecuencia de la mayor esperanza de vida en CyL.

En relación con los determinantes de salud, el sedentarismo en tiempo de ocio y el nivel de inactividad son buenos indicadores para estimar el porcentaje de población que realiza habitualmente ejercicio físico y desarrolla un estilo de vida saludable, puesto que la realización de actividad física contribuye a la reducción del riesgo de morbi-mortalidad por enfermedades coronarias, diabetes *mellitus*, cáncer de colon o hipertensión arterial. En CyL la práctica de actividad física tanto a nivel alto (24,42%) como moderado (41,95%) es superior a la nacional, 24,33% y 40,39%, respectivamente. Del mismo modo, el sedentarismo es practicado por menor población en CyL (26,38%) en comparación con la media de España (36,04%).

Por último, junto con el sedentarismo y la inactividad física, la obesidad es otro factor de riesgo fundamental relacionado con numerosos problemas de salud y enfermedades, desde el síndrome metabólico (exceso de grasa en la zona abdominal, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, hiperlipemias) hasta otras enfermedades crónicas y algunos tipos de cáncer (26). En este sentido, el índice de masa corporal (IMC) constituye un buen indicador para estimar el porcentaje de población obesa. Según el INEBASE, el porcentaje de población adulta con un IMC ≥ 30 kg/m², es decir, que se considera obesa, es inferior en CyL (13,22%) en comparación con la media nacional (17,42%). Este resultado también se observa para niños y adolescentes de 2 a 7 años, porcentaje que se duplica en el ámbito nacional (10,30%) en relación al autonómico (5,60%).

CONCLUSIONES

En un contexto de globalización y de liberalización acentuada y creciente de los mercados, se impone más que nunca una diversificación de la producción alimentaria para obtener un mejor equilibrio entre la oferta y la demanda en el mercado. El aumento de la demanda de productos autóctonos de calidad impone que

estos constituyan, desde el punto de vista del consumidor, una producción segura, con sabor, textura y apariencia propios, que mantengan razonablemente constantes el sabor y otras características y que garanticen la certeza de un control de calidad fiable, además de sobresalir por ser diferentes a los demás productos del mismo tipo. En este sentido, Castilla y León es rica en producción de alimentos autóctonos de calidad, y está llevándose a cabo un excelente trabajo para dar a conocer nuestros productos fuera de nuestra región a través de campañas de promoción y mejora de los canales de comercialización con el fin de estimular su producción y venta. Es importante la concienciación del consumidor a la hora de poner en valor nuestros alimentos, pues forman parte de nuestro patrimonio cultural y son la principal vía de ingresos de nuestra comunidad a través de la gastronomía y del turismo; sin olvidar que la producción de alimentos sanos y de buena calidad desempeña un papel primordial en la ocupación y desarrollo del territorio. De hecho, la promoción y valorización de productos autóctonos representa una baza importante para el mundo rural, principalmente en zonas despobladas, ya que desempeña un papel cultural relevante que contribuye a la conservación de la cultura y de las tradiciones locales, de los recursos naturales, del medioambiente y de la belleza del paisaje, así como al asentamiento de la población local y a la creación de empleo. De esta manera estamos apostando por una alimentación sostenible, de proximidad y con un menor impacto ambiental.

Asimismo, la promoción de la buena alimentación y de los estilos de vida saludables es esencial para prevenir la aparición de problemas de salud y enfermedades como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares (hipertensión, hiperlipemias) o la diabetes, que tienen como consecuencia no solo un empeoramiento de la salud de la población y de su calidad de vida, sino que también generan unos elevados costes económicos en la atención sanitaria.

Por otro lado, comer también es un placer y el resultado de una riquísima herencia sociocultural y patrimonial, como son los hábitos alimentarios, entendidos no solo como la frecuencia de consumo de alimentos, sino también la forma en la que estos alimentos se producen, elaboran, transportan y consumen. Por ello, gastronomía y nutrición pueden y deben entenderse e imbricarse ahora más que nunca.

BIBLIOGRAFÍA

1. Grunert KG, Achmann K. Consumer reactions to the use of EU quality labels on food products: A review of the literature. *Food Control* 2016;59:178-87.
2. Ruiz XFQ, Forster H, Penker M, et al. How are food geographical indications evolving? An analysis of EU GI amendments. *Br Food J* 2018;120(8):1876-87.
3. Martins N, Ferreira I. Mountain food products: A broad spectrum of market potential to be exploited. *Trends Food Sci Technol* 2017;67:12-8.
4. Vidal F, Pastor JT, Aparicio J, et al. Technical efficiency of protected designations of origin in Spain: An analysis by type of wine marketed. In: 40th World Congress of Vine and Wine. Sofia, Bulgaria; 2017. (BIO Web of Conferences; vol. 9).
5. Lindkvist KB, Sánchez JL. Conventions and innovation: A comparison of two localized natural resource-based industries. *Reg Stud* 2008;42(3):343-54.

6. Rodríguez SE, López EC. Los mundos de producción de las denominaciones de origen protegidas del vino en España: Disparidad de convenciones tecnológicas y comerciales. *Econ Agrar y Recur Nat* 2017.
7. Sánchez-Cañizares SM, López-Guzmán T. Gastronomy as a tourism resource: profile of the culinary tourist. *Curr Issues Tour* 2012;15(3):229-45.
8. Daries N, Cristóbal-Fransi E, Ferrer-Rosell B, et al. Behaviour of culinary tourists: A segmentation study of diners at top-level restaurants. *Intang Cap* 2018;14(2):332-55.
9. Milan MJ, Caja G, González-González R, et al. Structure and performance of Awassi and Assaf dairy sheep farms in northwestern Spain. *J Dairy Sci* 2011;94(2):771-84.
10. Gutiérrez TJ. Characterization and in vitro digestibility of non-conventional starches from guinea arrowroot and La Armuna lentils as potential food sources for special diet regimens. *Starch-Starke* 2018;70(1-2).
11. Díez-Vial I, Fernández-Olmos M. Internal resources, local externalities and export performance: An application in the Iberian ham cluster. *J Manag Organ* 2013;19(4):478-97.
12. Caro I, Alaiz-Rodríguez R, González-Castro V, et al. Conformation characteristics of suckling lambs carcasses from the Spanish local breeds Churra and Castellana and the non-native breed Assaf determined using digital photographs. *Small Rumin Res* 2018;160:89-94.
13. Cámara León. Informe sobre actividades empresariales de hostelería y restauración de Castilla y León [consultado 15 de enero de 2019]. Cámara León. Disponible en: www.camaraleon.com.
14. García-Fernández E, Rico-Cabanas L, Rosgaard N, et al. Mediterranean Diet and Cardiometabolic Disease: A Review. *Nutrients* 2014;6(9):3474-500.
15. Rodríguez-Rodríguez E, Aparicio A, Aranceta-Bartrina J, et al. Low Adherence to Dietary Guidelines in Spain, Especially in the Overweight/Obese Population: The ANIBES Study. *J Am Coll Nutr* 2017;36(4):240-7.
16. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Pedrós Merino C, et al. Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española -Estudio ENPE-. 2015.
17. Ministerio de Agricultura y Pesca Alimentación y Medio Ambiente (Mapama). Informe del consumo de alimentación en España. Mapama 2016;1-225.
18. Sacyl. Estudio de alimentación y nutrición en Castilla y León. Valladolid: Junta de Castilla y León; 2008. p. 235.
19. Ruiz E, Manuel Ávila J, Valero T, et al. Energy Intake, Profile, and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings of the ANIBES Study. *Nutrients* 2015;7(6):4739-62.
20. Ruiz E, Manuel Ávila J, Castillo A, et al. The ANIBES Study on Energy Balance in Spain: Design, Protocol and Methodology. *Nutrients* 2015;7(2):970-98.
21. Varela Moreiras G, Manuel Ávila J, Ruiz E. Energy Balance, a new paradigm and methodological issues: the ANIBES study in Spain. *Nutr Hosp* 2015;31:101-12.
22. OMS. Alimentación sana. Datos y cifras. Adultos, lactantes y niños pequeños. *OMS* 2018;2025(6):1-7.
23. Del pozo de la Calle S, García Iglesias V, Cuadrado Vives C, et al. Valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario. Fundación Española de la Nutrición (FEN). 2012.
24. Instituto Nacional de Estadística. Salud. IneEN. 2017. Available at: <http://ine.es>
25. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Indicadores de Salud 2017. Evolución de los indicadores del estado de salud en España y su magnitud en el contexto de la Unión Europea. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2018.
26. Pérez-Rodrigo C, Gianzo-Citores M, Gil A, et al. Lifestyle Patterns and Weight Status in Spanish Adults: The ANIBES Study. *Nutrients* 2017;9(6).