

El consumo de lácteos es más alto entre los españoles con mayor nivel de estudios e ingresos, en mujeres y deportistas

- Así se desprende del último informe de la FEN sobre “el consumo de leche, yogur y queso como indicador de calidad de la dieta y estilos de vida en la población española”. La región Norte-Centro lidera el consumo global de leche y derivados lácteos en España (Asturias, Castilla y León y Comunidad de Madrid).
- A mayor consumo de lácteos se reduce el porcentaje de los españoles que padecen sobrepeso y obesidad. Su dieta es más equilibrada y previenen mejor ciertas enfermedades. El consumo de lácteos y derivados se realiza básicamente en el desayuno (126 g) y cenas (52 g).
- Los niños menores presentan un mayor consumo de leche entera y yogures, siguiendo el mismo patrón la población adolescente. Por el contrario, en los grupos de población de más edad, predomina el consumo de leche semidesnatada

(Noviembre 2020) La **Fundación Española de la Nutrición (FEN)** ha realizado una completa radiografía del consumo de leche y derivados en el país. ¿Qué lácteos toman los españoles y cuándo? ¿Hay diferencias en el consumo en función del sexo, la edad, el nivel de renta o la zona geográfica donde viven? ¿Mantienen una dieta más equilibrada y mejor salud los consumidores que apuestan por los lácteos?

El informe “**El consumo de leche y derivados como indicador de calidad de la dieta y estilos de vida de la población**”, recopila los estudios más recientes realizados en España para responder a estas cuestiones. **La zona de España que realiza un mayor consumo global de leche y derivados lácteos es la región Norte-Centro**, siendo también donde mayor consumo de leche se realiza junto con el área de Madrid. **La ingesta media de los distintos alimentos/bebidas del grupo difiere mucho dependiendo de la zona, destacando el consumo de yogur y leches fermentadas en el Norte-centro, quesos en Barcelona y Noroeste de España y de otros lácteos (natillas, helados, cuajada, flan...) también en el Norte-centro.**

Entre las curiosidades, a mayor consumo de lácteos se reduce el porcentaje de los participantes que padecen **sobrepeso y obesidad**. Por su parte, los consumidores que realizan **actividad física** tienen un consumo de lácteos diario más elevado que los que no practican, concreta el mismo informe de la **FEN**.

Según el **Estudio Científico ANIBES** con una muestra representativa de la población española (9-75 años), también liderado por la FEN, prácticamente la totalidad de la población es consumidora del grupo de leche y derivados lácteos, alcanzando el 100% en la población infantil. **El mayor porcentaje de consumidores se atribuye a la leche**, destacando igualmente la población infantil, y a medida que aumenta la edad, se observa una disminución de porcentaje de consumidores de otros lácteos (natillas, helados, cuajada, flan, etc.). El porcentaje de consumidores de **quesos** es muy similar en todos los grupos de edad (73-75%), a excepción de los adultos mayores, donde este valor se ve reducido en casi un 20%. Los niños son el grupo

más destacado en cuanto a consumo de yogures y leches fermentadas, mientras que, en el resto de población, son los adolescentes los que hacen un menor consumo de estos alimentos (45%).

¿Leche desnatada, entera o "semi"?

Al estratificar por sexo, las mujeres son más consumidoras de leche, quesos y yogur y leches fermentadas que los hombres, observándose las mayores diferencias en el último grupo mencionado (56% mujeres frente al 48% hombres) y sólo son mayores para el subgrupo "otros lácteos" en el caso de la población masculina. En función de los tres principales tipos de leche, se aprecia un aumento de consumidores de **leche desnatada** conforme la población es más mayor. Por el contrario, se produce un descenso de consumidores de **leche entera** en los grupos más mayores, siendo los niños de 9-12 años los mayores consumidores. En el caso de la **leche semidesnatada**, existe una fluctuación de consumidores en las diferentes etapas de la vida.

Nivel de estudios e ingresos y consumo de lácteos

Se consumen más lácteos al día cuanto mayor es el nivel de estudios y, de acuerdo con la mayor parte de la bibliografía, se caracteriza por un modelo alimentario más saludable. Para los adultos, aquellos con estudios universitarios o superiores consumen más lácteos (29,0%) pero quienes tienen menor nivel de estudios, presentan un consumo menor. Los españoles que presentan una renta baja toman menor cantidad de lácteos al día (29,1%), frente a los que presentan ingresos medios y elevados, que consumen una ración media y medio alta respectivamente (26,6 y 28,6%).

La socialización en el consumo de lácteos

Los "**momentos de consumo**" a los que contribuyen los lácteos para las diferentes etapas de la vida y situaciones fisiológicas (deporte, embarazo, etc.) son diversos y variados: desayuno, pausas en el trabajo, recreo del colegio, merienda con amigos, tertulias familiares, reuniones laborales, cenas en pareja...

"Con esto podemos decir que existe una relación social y afectiva en torno a estos alimentos, y que, a través de sus diferentes formas y momentos de consumo, son una manera magnífica de cumplir con uno de los requisitos de la alimentación: la sociabilidad", destacan desde la **FEN**. La leche y los derivados lácteos pueden incluirse en la alimentación a través de múltiples elaboraciones como cremas, purés, postres, bocadillos... Para conocer cuáles son los momentos de consumo de este grupo de alimentos, **el estudio científico ANIBES muestra que el consumo de lácteos y derivados se realiza básicamente en el desayuno (126 g), seguido de la cena, con bastante diferencia (52 g).**

La primera ingesta del día destaca mayoritariamente por el consumo de leche (semidesnatada y entera). La población adulta es la que menos consumo hace de estos alimentos en el **desayuno. A media mañana**, la tendencia cambia a una mayor demanda de yogures y leches fermentadas en los niños, quesos en los adolescentes y leche semidesnatada en los más mayores. Los lácteos están presentes en el momento de **la comida** como yogures y leches fermentadas en todos los grupos de edad, excepto en los adultos mayores

que consumen más cantidad de otros lácteos (cuajada, natillas, flan, batidos, helados...) Para **merendar**, destaca la leche como alimento más consumido en todos los grupos de edad, aunque varía su versión entre entera en los niños y semidesnatada en el resto. A excepción de los adolescentes, el resto de edades tiende a consumir mayoritariamente yogur y leches fermentadas **en la cena**. La leche es la mayor opción de consumo en otros momentos del día, siendo la versión semidesnatada para los grupos de adultos y adultos mayores y la versión entera para niños y adolescentes.

“3 al Día”, recomendación media¹

En el marco de una dieta variada y equilibrada, se recomienda un consumo de 2 a 4 raciones diarias de leche y derivados lácteos, dependiendo de la edad y situación fisiológica. Así, en niños se recomiendan 3 raciones al día; en adolescentes, 4 y, en adultos y adultos mayores, de 2 a 3 raciones al día. Para mujeres embarazadas y gestantes, entre 3 y 4 raciones al día.

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

Para más información:
Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)
prensa@fen.org.es
Tel. 91 447 07 59
www.fen.org.es

¹ Comité Científico AESAN. (Grupo de Trabajo) Martínez, J.A., Cámara, M., Giner, R., González, E., López, E., Mañes, J., Portillo, M.P., Rafecas, M., Gutiérrez, E., García, M. y Domínguez, L. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones Dietéticas para la población española. Revista del Comité Científico de la AESAN, 2020, 32, pp: 11-58