

# Módulo 1:

## La alimentación del siglo XXI

## **MÓDULO 1: La alimentación del siglo XXI**

1.1 Cómo ha evolucionado la manera de alimentarse de la población española

1.2 Factores influyentes en el consumo de alimentos

1.3 Tendencias de consumo

1.4 Tipos de alimentos: Alimentos funcionales, enriquecidos/fortificados, ecológicos, dietéticos, alimentos "SIN", "light", novel foods, superalimentos

1.5 Cómo comemos, hábitos de la población española

# 1.1 Cómo ha evolucionado la manera de alimentarse de la población española

Los hábitos alimentarios han sido tradicionalmente uno de los factores más estables de toda la herencia sociocultural del hombre.

**Pero... ¡Estamos viviendo una época de importantes cambios!:**

- ✓ Nuevos estilos y condiciones de vida
- ✓ El avance de la tecnología
- ✓ El avance de los sistemas de distribución
- ✓ La aparición de nuevos alimentos
- ✓ Nuevas formas de preparación y procesamiento



Como consecuencia de esta situación la **manera de relacionarnos con la comida** y así de alimentarnos **ha cambiado**



# 1.1 Cómo ha evolucionado la manera de alimentarse de la población española

**La alimentación del siglo XXI y su alejamiento de la dieta saludable tradicional:**

## Antes...

En casa, sentado, tranquilo  
Más alimentos frescos  
Mayor consumo de vegetales  
Consumo de más variedad  
La mujer no trabajaba  
No sedentarismo  
Vida más activa  
Vida más tranquila  
Sistemas de conservación  
Sistemas de producción y cultivo

## Ahora...

Deprisa, fuera de casa  
Más alimentos procesados  
Disminuye consumo vegetales  
"Alimentos de diseño"  
Ambos trabajan  
Sedentarismo  
Vida más estresante  
Sistemas de conservación  
Sistemas de producción

# 1.1 Cómo ha evolucionado la manera de alimentarse de la población española

De los cambios acontecidos **encontramos mejoras en:**

- ✓ El acceso a mayor variedad de alimentos y bebidas
- ✓ La existencia de nuevos sabores y texturas de alimentos y bebidas
- ✓ Las técnicas de conservación
- ✓ La distribución
- ✓ Los protocolos de higiene y manipulación
- ✓ La rapidez
- ✓ La practicidad y facilidad de compra, consumo, preparación...
- ✓ Los nuevos productos industriales



# 1.1 Cómo ha evolucionado la manera de alimentarse de la población española

Definimos, de manera general, 3 grandes rasgos en que han modificado nuestra manera de alimentarnos:

- ✓ Cambio de hábitos
- ✓ Tendencias de consumo
- ✓ Nuevos productos



# 1.2 Factores influyentes en el consumo de alimentos

En nuestra sociedad el **hambre no** es el único factor **condicionante** de la **ingesta** de alimentos

Entre los factores que dependen la elección de los alimentos y bebidas encontramos:

- ✓ Factores propios del individuo, también llamados factores fisiológicos
- ✓ Economía
- ✓ Publicidad
- ✓ Disponibilidad
- ✓ Cultura gastronómica
- ✓ Aparición de nuevos alimentos: enriquecidos, funcionales, reestructurados,...

# 1.2 Factores influyentes en el consumo de alimentos

## 1. Factores propios del individuo:

- Edad
- Género
- Estado psíquico
- Alergias o intolerancias alimentaria
- Patologías
- Herencia genética
- El apetito-saciedad
- Las características organolépticas del propio alimento...

## 2. Economía:

- Nivel económico
- Coste de los alimentos
- Nivel social
- Nivel cultural...





# 1.2 Factores influyentes en el consumo de alimentos

## 3. Relaciones sociológicas:

- Celebraciones
- Amigos
- Familia...

## 4. Publicidad:

- Prensa
- Radio
- Televisión
- Tendencias de consumo
- Evolución de la publicidad...



## 5. Disponibilidad

- País
- Su situación geográfica.
- Situación política...



# 1.2 Factores influyentes en el consumo de alimentos

## 6. Cultura gastronómica:

- Abandono de recetas tradicionales
- Cultura gastronómica
- Hábitos familiares...

## 7. Aparición de nuevos alimentos:

- Enriquecidos
- Funcionales
- Reestructurados
- Ecológicos...



# 1.2 Factores influyentes en el consumo de alimentos



# 1.2 Factores influyentes en el consumo de alimentos

Ejemplos de cómo influyen determinados factores: **LA PUBLICIDAD Y RRSS**

El Internet y las redes sociales influyen en la I+D de nuevos productos.



9 de cada 10 internautas confían en las recomendaciones de las personas que conocen 7 de cada 10 en las que otros consumidores publican en internet

El 46% de usuarios de Facebook y el 44% de Twitter los han utilizado para hablar de un producto o marca (estudio The impact of Social Media)

Funete: [https://cincodias.elpais.com/cincodias/2009/07/08/sentidos/1247020036\\_850215.htm](https://cincodias.elpais.com/cincodias/2009/07/08/sentidos/1247020036_850215.htm)

## 1.3 Tendencias de consumo

- ✓ Los **hábitos saludables** y los **nuevos estilos de vida** influyen en los nuevos desarrollos de alimentos y bebidas para satisfacer las demandas de las personas.
- ✓ Los personas marcan, con sus exigencias, la tendencia que arrastra al resto de la cadena alimentaria (industrias, mayoristas, distribución) en la modificación y creación de nuevos alimentos para atender a las necesidades de cada grupo de población.
- ✓ Según el informe "*Data & Trends Eu Food and Drink Industry 2016*" los principales motores de la innovación en productos alimentarios en Europa son:
  - El placer (57,8%)
  - La salud (19,8%)
  - La conveniencia (16,5%)

## 1.3 Tendencias de consumo

Aunque la **SALUD** es uno de las **principales tendencias** de consumo...



Y...

## 1.3 Tendencias de consumo

y...el **SABOR** es uno de los principales criterios de compra

99,2% de los españoles sigue pensando que el sabor es el principal criterio de influencia en la decisión de compra de un producto alimentario. (Los españoles y el Sabor 2009" realizado por Tryp Network)

Hasta un 82,5% de los encuestados afirman que pagarían más por un producto considerado más sabroso si el precio es aceptable (Los españoles y el Sabor 2009" realizado por Tryp Network)

**También buscamos...**

# 1.3 Tendencias de consumo

EL TIEMPO del que no disponemos...



Aunque aún preferimos comprar en los supermercados cada vez más son las personas que utilizan internet para realizar sus compras siendo una tendencia cada vez más al alza, por su practicidad, rapidez y variedad de alimentos





## 1.3 Tendencias de consumo

También hay sitio para los **CAPRICHOS y NOVEDADES**

Un 59% de los españoles siente la necesidad de darse algún capricho al margen de su situación económica.

Un 55% sigue estando muy interesado en comprar novedades. (Estudio Omnicom Media Group)



## 1.3 Tendencias de consumo

Buscamos la **PERSONALIZACIÓN** de la alimentación y en los propios productos



Salud, aspecto físico, aspiraciones



## 1.3 Tendencias de consumo

Búsqueda de productos **NATURALES** el “slow living”





## 1.3 Tendencias de consumo

### Identificación de NUEVAS FUENTES DE PROTEÍNAS



*tempeh*



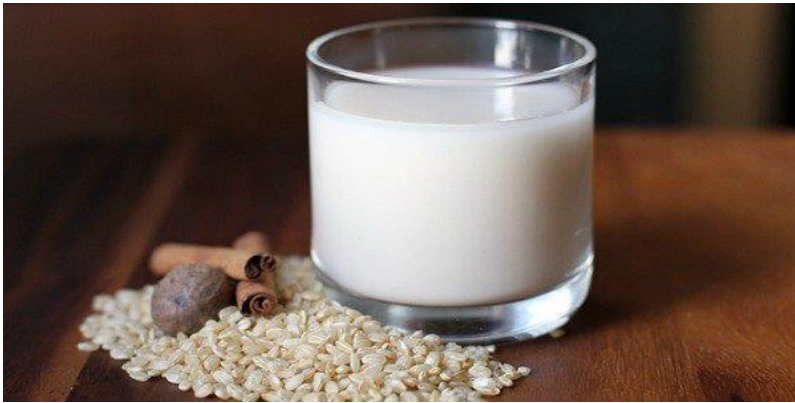
*tofu*



*seitan*

## 1.3 Tendencias de consumo

Aumentan los productos para dietas **VEGETARIANAS Y VEGANAS**



# 1.3 Tendencias de consumo

## ENVASES con nuevas FUNCIONES



- ✓ Envase activo e inteligente
- ✓ Interactivos
- ✓ Comestibles
- ✓ Sostenibles
- ✓ Ergonómicos





## 1.3 Tendencias de consumo

Productos fáciles de comprar, cocinar... "on the go", "snacking",





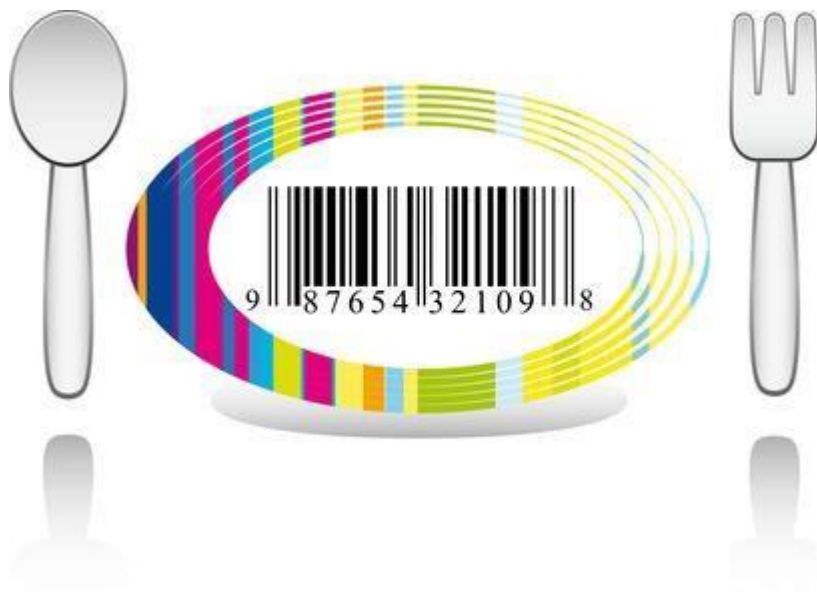
## 1.3 Tendencias de consumo

Se puede comprar una sola pieza de fruta, un huevo cocido, una dosis de café, un vaso con cubitos de hielo...



## 1.3 Tendencias de consumo

Queremos **SABER CADA VEZ MÁS** de los alimentos que consumimos...



## 1.3 Tendencias de consumo

Cada vez más incluimos los **SUPERALIMENTOS** en nuestra cesta de la compra por:

- ✓ Salud y bienestar
- ✓ Encontrar nuevos sabores



## 1.3 Tendencias de consumo

Según "*Las tendencias del consumo y del consumidor en el siglo XXI*" del INC (Instituto Nacional de Consumo) los próximos alimentos deben presentar las siguientes características:

- ✓ *Alimentos Polisensuales*: Presentaciones que permitan tocarlos, olerlos y en ocasiones incluso probarlos
- ✓ *Alimentos Fraccionables*: En atención al menor tamaño de los hogares o la desestructuración de las comidas
- ✓ *Alimentos Funcionales*
- ✓ *Alimentos Verdes*: Tendencia a lo orgánico y ecológico. Es previsible que aumenten los canales dedicados a este tipo de producto, e incluso las secciones dedicadas a ellos dentro de los canales más habituales.
- ✓ *Alimentos Portátiles*: Para asegurar que sus usuarios puedan consumirlos cómodamente en cualquier lugar
- ✓ *Alimentos Inteligentes adaptadas a cada necesidad*

## 1.4 Tipos de alimentos. Alimento Funcional

- Los alimentos funcionales, además de nutrir, aportan componentes que les proporcionan propiedades saludables, sobre todo, porque contribuyen a prevenir diversas patologías, especialmente trastornos cardiovasculares.
- Siempre tienen características y formas de consumo como los alimentos convencionales.
- No hay que confundir los alimentos funcionales con preparados dietéticos o productos para una alimentación especial o con medicamentos.



# 1.4 Tipos de alimentos. Alimento Funcional

**Las características** que un alimento debe cumplir:

- ✓ Efecto beneficioso sobre la salud, ya sea mejorar es estado de salud como disminuir el riesgo de sufrir alguna enfermedad.
- ✓ Debe tener una base científica que avale ese beneficio.
- ✓ Estar definido su cantidad de consumo diario.
- ✓ Si ese alimento se consume en exceso no debe producir ningún efecto nocivo sobre la salud.
- ✓ No se puede ver disminuido el valor nutritivo del propio alimento.
- ✓ Se tiene que tomar como alimento y no en forma de cápsula o perla o en cualquier otro tipo de presentación



# 1.4 Tipos de alimentos. Alimento Funcional

Los dividimos en:

## Natural



**Industriales:** Alimentos que han sido enriquecidos con sustancia que los convierten en funcionales.

- Algunos de los componentes añadidos son:
- Fibra
- Calcio
- Bacterias probióticas
- Esteroles vegetales...

Ejemplos: Huevos enriquecidos con W-3, leche enriquecida con esteroles vegetales...

# 1.4 Tipos de alimentos. Alimento enriquecido/fortificado

**Inicialmente** se llamaba alimento enriquecido, o fortificado al:



Alimento donde las cantidades de uno o varios de sus **nutrientes característicos** han sido incrementados industrialmente



**Objetivo**

lograr un mayor aporte del mismo en la dieta; mayor probabilidad de que la población alcance las cantidades necesarias y recomendadas de dicho nutriente.

**Actualmente**, el término enriquecido se ha extendido a la **adición de otros nutrientes no característicos** del propio alimento o de sustancias no nutritivas, con lo cual

El límite entre alimento enriquecido y funcional es difuso.





# 1.4 Tipos de alimentos. Alimento enriquecido/fortificado

Algunos de los ejemplos son:

✓ **Ácido Ascórbico** (vitamina C):



✓ **Tiamina, Riboflamina y Niacina**



✓ **Vitamina D**



✓ **Calcio**



✓ **Betacaroteno**



✓ **Proteína**

✓ **Aminoácidos**



## 1.4 Tipos de alimentos. Alimento ecológico

- ✓ Un alimento ecológico es un producto obtenido a partir de la producción ecológica, es decir, de la agricultura y ganadería ecológicas.
- ✓ Se rigen por el [Reglamento \(CE\) N° 834/2007](#)
- ✓ Sólo los alimentos ecológicos certificados pueden llevar las menciones:

- ✓ **ECOLÓGICO**
- ✓ **ECO**
- ✓ **BIOLÓGICO**
- ✓ **BIO**
- ✓ **ORGÁNICO**



- ✓ Las principales líneas de productos ecológicos consumidos en España son los **frescos**, especialmente fruta y verdura seguido de productos **cárnicos** y **lácteos**.

# 1.4 Tipos de alimentos. Alimento ecológico

## Algunas de sus características:

- ✓ Rotación de cultivos.
- ✓ Limitación del uso de pesticidas sintéticos y antibióticos para el ganado.
- ✓ Prohibición del uso de transgénicos.
- ✓ Selección de especies vegetales y animales resistentes a enfermedades y con adaptaciones regionales.
- ✓ Cría en espacios abiertos.
- ✓ Aprovechamiento de los recursos cercanos a la zona de cultivo o cría.

# 1.4 Tipos de alimentos. Alimento ecológico

**El objetivo principal de la producción ecológica** es asegurar un sistema viable de gestión agrario que:

- ✓ Respete los sistemas y los ciclos naturales y preserve y mejore la salud del suelo, el agua, las plantas y los animales y el equilibrio entre ellos.
- ✓ Contribuya a un alto grado de biodiversidad.
- ✓ Haga un uso responsable de la energía y de los recursos naturales como el agua, el suelo, las materias orgánicas y el aire.
- ✓ Cumpla rigurosas normas de bienestar animal y responda a las necesidades de comportamiento propias de cada especie.



## 1.4 Tipos de alimentos. Alimento dietético

Alimentos destinados a cubrir las **necesidades** de un **sector específico** de la población.

Encontramos:

- ✓ Preparados para lactantes
- ✓ Preparados de continuación
- ✓ Alimentos elaborados a base de cereales
- ✓ Productos alimenticios para dietas de bajo valor energético
- ✓ Productos alimenticios para personas con intolerancia al gluten



## 1.4 Tipos de alimentos. Alimento "SIN"

Son una tendencia al alza en nuestra sociedad:

"Sin lactosa"

"sin gluten"

"sin grasas"

"sin azúcares"

"sin sal"

"sin conservantes"

"sin aditivos"...

**Muchos** de estos alimentos SIN, son **necesarios** para un concreto **grupo** de **población**, pero a la vez existe técnicas de marketing en ellos, que consiguen reclamar a más población, la idea de ser un alimento mejor, más saludable...

# 1.4 Tipos de alimentos. Alimento light

Un alimento se considera "light" o "ligero" si el fabricante ha **reducido en un 30%** su **aporte calórico**, (respecto a un producto de referencia) siempre que se indique la característica que hace que el producto sea "light".

Light  $\neq$  adelgazantes.



Aunque su aporte calórico es inferior pero algunos de ellos contienen grasas y azúcares en cantidades significativas.

Los productos que encontramos mayoritariamente como Light son:

- ✓ Bebidas
- ✓ Chicles y golosinas
- ✓ Lácteos
- ✓ Bollería y galletas
- ✓ Salsas...



# 1.4 Tipos de alimentos. Novel Foods

✓Conjunto de nuevos alimentos, que no se utilizaron de manera significativa para el consumo humano en la Unión Europea, antes del 15 de mayo de 1997.

Categorías de los novel foods, alimentos o ingredientes:

- ✓Que tienen una estructura molecular primaria nueva o modificada intencionalmente.
- ✓Consistentes en microorganismos, hongos o algas u obtenidos a partir de éstos.
- ✓Consistentes en vegetales, u obtenidos a partir de ellos, y los ingredientes alimentarios obtenidos a partir de animales, excepto los alimentos e ingredientes alimentarios obtenidos mediante prácticas tradicionales de multiplicación o de selección y cuyo historial de uso alimentario sea seguro.
- ✓Sometido a un proceso de producción no utilizado habitualmente, que provoca en su composición o estructura cambios significativos de su valor nutritivo, de su metabolismo o de su contenido en sustancias indeseables.





# 1.4 Tipos de alimentos. Superalimentos

- ✓ Los superalimentos reciben este nombre por tratarse de fuentes superiores de antioxidantes y nutrientes esenciales necesarios para un adecuado funcionamiento fisiológico del organismo.
- ✓ Ricos en: enzimas, vitaminas, minerales, fitonutrientes y fitoquímicos.
- ✓ Atención: No existe una definición científica ni legal de la palabra "superalimento", también llamados "superfoods"
- ✓ Aunque los alimentos no pueden mostrar en su etiqueta, envoltorio o publicidad ningún efecto beneficioso sobre la salud que no esté justificado por su composición y amparado por la ley son muchas las estrategias (TV, prensa, boca a boca...) que los ensalzan como productos milagro
- ✓ **Ejemplos:** chía, chlorella, baobab, te matcha, maca...



# 1.5 Cómo comemos, hábitos de la población española

De los siguientes estudio e informes:

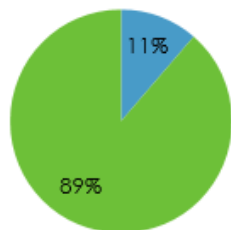
- ✓ Estudio ENPE
- ✓ "Informe del consumo de alimentación de nuestra sociedad" (2016)
- ✓ "Alimentación y sociedad en el siglo XXI" (2015)



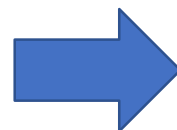
Destacamos...

# 1.5 Cómo comemos, hábitos de la población española

Ha realizado cambios en la dieta debido a problemas de salud



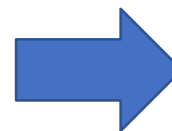
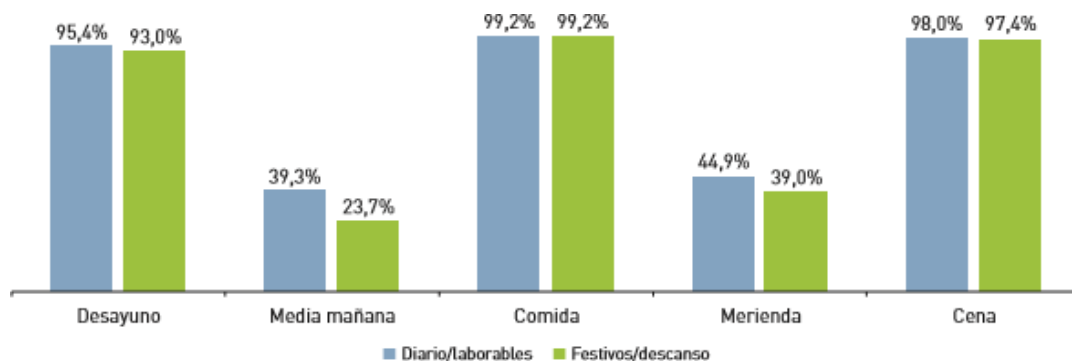
■ Sí  
■ No



Principalmente por reducir:

- El consumo de sal
- El aporte de grasas en su alimentación
- Alimentos ricos en azúcar

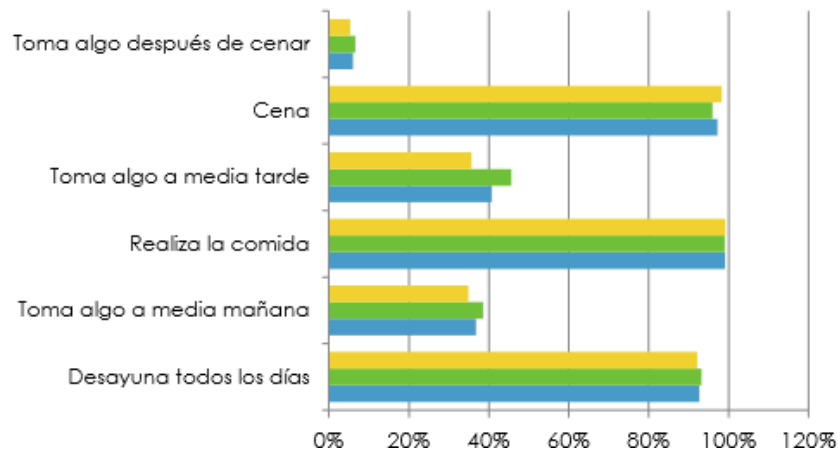
Porcentaje de realización de las comidas



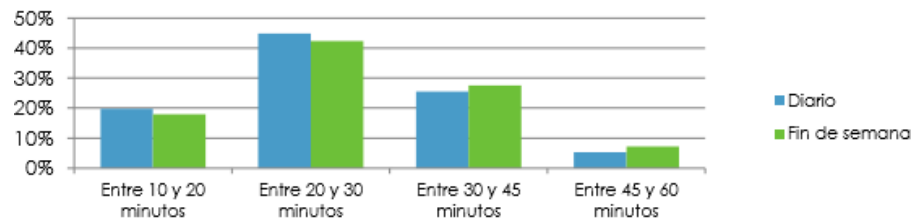
Casi la totalidad de la muestra realiza tres comidas principales:  
Desayuno  
Comida  
Cena

# 1.5 Cómo comemos, hábitos de la población española

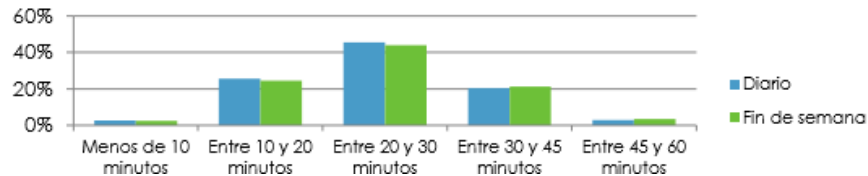
## Patrón de comidas realizadas



## Cuánto suele tardar en comer



## Cuánto suele tardar en cenar



## 1.5 Cómo comemos, hábitos de la población española

- ✓ El **53,6%** de los entrevistados refieren ser los responsables de la elaboración de la comida en su totalidad y de media cocinan para 3 personas.
- ✓ **1 de cada 4 mujeres** declaran ser las **encargadas** de toda la **elaboración** de los **alimentos** del hogar por el contrario sólo **1 de cada 4 hombres** refiere ocuparse de dicha tarea.
- ✓ A la hora de elaborar la comida se busca, por este orden:
  - ✓ Los gustos de las personas del
  - ✓ La salud
  - ✓ Los propios gustos de la persona encargada en la elaboración de los menú familiares
  - ✓ El precio
  - ✓ El equilibrio y composición de los platos
  - ✓ Seguir la dieta

## 1.5 Cómo comemos, hábitos de la población española

- ✓ Los métodos de cocción de los alimentos observamos que se prefieren las elaboraciones:
  - A la plancha en un 65,4%
  - Cocción tradicional en un 48,4%
  - Al horno en un 41,6%
- ✓ A más edad preferimos las cocciones tradicionales y el las frituras son preferidas y mayormente consumidas por el población más joven.



## 1.5 Cómo comemos, hábitos de la población española

- ✓ Para aprovechar mejor los productos y contribuir al ahorro, se ha modificado la manera de comprar y cocinar.



- ✓ Dedicamos semanalmente un 10% más de tiempo para la compra de alimentos.
- ✓ El presupuesto dedicado a alimentación se incrementa con la edad.



*Impacto de la crisis en el cambio de hábitos de compra de alimentos, por nacionalidad*

# 1.5 Cómo comemos, hábitos de la población española

Los hábitos más frecuentes cuando van a hacer la compra son principalmente:

- ✓ Buscar alimentos más saludables (87,7%)
- ✓ Comprobar la fecha de caducidad de los productos (86,0%)
- ✓ Comparar precios (71,1%)

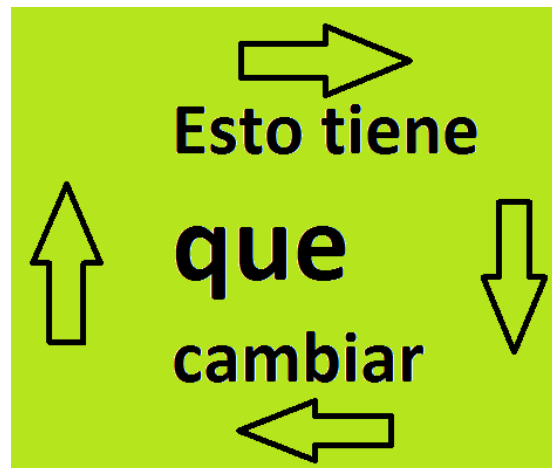




## 1.5 Cómo comemos, hábitos de la población española

✓ ¿Qué **opinamos** que **debemos cambiar**?

- “Comer siempre a la misma hora” (52,8%). Es decir, consideran que deben regularizar más sus comidas.
- “Debería estar más informado de lo que se debe comer” (52,2%)
- “Debería comer o cenar menos cantidad” (47,3%)
- “Debería desayunar mejor” (42,2%)



# 1.5 Cómo comemos, hábitos de la población española

## ✓ ¿Qué alimentos preferimos?

- La pasta, el pescado y el arroz son los alimentos que más gustan.
- Por tipos de productos se destaca un aumento en el consumo de:
  - Platos preparados (+4,2%)
  - Las patatas (+1,2%)
  - La bollería, pastelería, cereales y productos navideños (+0,6%)
  - Los frutos secos (+0,3%)

