

Saldo a favor de las DOP, IXP y ecológico

GARANTÍA La preocupación por la calidad y los procesos de producción queda patente en la evolución al alza a la hora de apostar por los ecológicos (15,1 %) y amparados por denominaciones de origen o indicaciones geográficas protegidas (12,8 %). Lo aplaude Ucgal y lo contraponen con la drástica disminución en los últimos tres años en la compra de productos preparados (saldo negativo del 26,3 %), que evidenciarían una alimentación más saludable.

41,6

por ciento de los gallegos come pastas y cereales dos o tres veces por semana, el 17,1 % en cuatro o seis oca-

siones, un 20,6 % una vez y el 10,6 % a diario; en patatas, cada jornada el 9 %, el 24 % hasta seis veces por semana y el 39,1 % dos o tres, y un 15,7 % una. Para Ucgal, estos alimentos combinados se aproximan a las recomendaciones de consumo de Aecosan.

Veganismo e intolerancias en aumento

CAMBIOS El aumento en los productos para vegetarianos o veganos experimenta un incremento neto del 8,9 %, mientras que el de aquellos optimizados para personas con alergias o intolerancias alimentarias registra un importante crecimiento neto cercano al 15 %. Son evoluciones que para Ucgal certifican tendencias ya observadas en el mercado, aunque parte del repunte creen que viene realmente de personas sin estos desarreglos.

Buen consumo de pescado, fruta y lácteos, pero carne roja de más y menos verdura de la necesaria

Preocupan a la Ucgal la inferior regularidad de los más jóvenes a la hora de optar por comidas más sanas

Santiago. El estudio de la Unión de Consumidores de Galicia entra también de lleno en los hábitos que se imponen en la comunidad a la hora de escoger qué cosas nos llevamos a la boca, el mix de los distintos grupos de alimentos que componen nuestra cesta de la compra. Son datos que nos permiten conocer con más detalle si la dieta se acerca o se aleja del objetivo de mantener una alimentación equilibrada.

VERDURAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES. En materia de verdura y hortalizas Galicia "diste de las recomendaciones actuales",

Compran y comen pan cada día el 85 % de los mayores de cincuenta años

alegan, algo que agrava entre los más jóvenes, pues solo un 27,45 % de los menores de 30 años las comen a diario. También necesita mejorar, apunta la asociación que dirige Miguel López, el de legumbres.

FRUTA. Aquí en cambio, encontramos un buen dato, pues cerca del 65 % de las personas encuestadas por Ucgal la toman cada jornada. De nuevo la juventud arroja inconsciencia: son quienes tienen entre 18 y 30 años los que con menor frecuencia lo hacen, con un 32,5 % una vez cada tres días o menos, y más del 4,3 % que reconocen no lo comen nunca. Con la edad llega la sabiduría: casi el 80 % de los mayores de 60 van al frutero a diario.



PRODUCTOS DE pescadería en un Gadis de Pontevedra

OTROS PRODUCTOS

ALCOHOL DE 60 PARA ARRIBA

●●● La cifra más elevada en la frecuencia de utilización de bebidas alcohólicas se sitúa, según la encuesta de la Unión de Consumidores, entre los mayores de 60 años, con un porcentaje del 13,4 % que afirma que las beben a diario. Le sigue la inmediata franja de edad inferior, entre los 51 y 60, con cerca del 7 %. La edad juega también aquí a la contra, o al menos eso indican las respuestas de los encuestados: muchas de las personas entre las 18 y 30 primaveras manifiestan no llevar a sus labios ni una sola gota de estas bebidas (34,25 %) o lo hacen con una frecuencia inferior a una vez a la semana (29,5 %).

●●● En refrescos y similares Ucgal aprecia que los datos son mejorables, pero apuntan a una moderado "en línea con las recomendaciones". Un 36,3 % no los bebe nunca, más del 7,7 % a diario.

●●● Preguntados por los congelados que se compran y comen, destaca el pescado (45,3 %), seguido de los vegetales (38,3) que incluyen verduras y legumbres, un 35,5 % mariscos y solo el 9,5 % carnes.

PESCADO. Casi un 48 % de la población gallega degusta este alimento marino o de acuicultura dos o tres veces por semana, aunque algo más del 27 % reconoce hacerlo solo una vez. Ucgal alerta de datos preocupantes, como venimos ya viendo, entre los menores de 30 años, pues un 37 % reduce la ingesta a una vez cada siete días y cerca de un 19 % dice hacerlo con menor frecuencia "o nunca".

CARNE. En carnes rojas y procesadas comemos muy por encima de lo que recomiendan las autoridades sanitarias, expertos y profesionales, pues más del 44 % las devoramos dos o tres veces por semana, con otro 20 % que supera esa frecuencia. Los peores, aquellos entre 41 y 50 años, auténticos carnívoros.

PAN. Por provincias es Ourense la que mayor frecuencia arroja en uso diario de este alimento (83,17 %), seguida de Pontevedra (76,7), Lugo (74,7 %) y A Coruña (72,4 %). De nuevo por edades son los superan los cincuenta quienes más recurre al fruto de la harina, con el 85 % de los consultados por Ucgal yendo a por él siete veces por semana, una por jornada.

LECHE Y DERIVADOS. La recomendación sobre la necesidad de consumo diario de lácteos se cumple a rajatabla en Galicia por tres de cada cuatro personas. Es especialmente alta en la provincia coruñesa, donde por encima del 80,2 % se alimentan del producto de la vaca y sus desarrollos, dato que en Ourense, el extremo opuesto, baja al 70,6 %. De nuevo alerta Ucgal de los jóvenes, donde ese porcentaje desciende al 63,14 %, más de quince puntos por debajo de los mayores de 60 años.



Fruta en un súper Eroski Center en Vilagarcía de Arousa

Éxito del súper y menor frecuencia de compra

Santiago. Los gallegos incrementaron su apuesta por la compra tanto en el pequeño comercio como en mercados, aunque los supermercados sean el lugar predilecto. Por edades, las plazas de abasto resultan más atractivas para las personas de mayor edad, con un mayor porcentaje concentrado en el segmento de entre 51 e 60 años. Los menores de treinta optan menos por estos puntos de venta más tradicionales, pues no llegan al 20 %.

En esta franja domina el formato de supermercado, por el que apuestan más del 90 % de los jóvenes. El pequeño comercio alcanza la mayor cota de aceptación para los que se sitúan entre 41 y 50 años (39 %).

Otra tendencia que ya reflejó en estudios anteriores la Ucgal es la disminución

del número de compras semanales. Sobre el 57 % de personas encuestadas realizan tres o más cada siete días, con mayor peso de las mujeres (32,96 %) que los hombres (25,71 %). Por edades, las personas mayores realizan más compras a diario, los jóvenes las hacen con menor frecuencia.

Sobre los aspectos que inciden en la opción de compra, explica la Unión que "la calidad sigue siendo el aspecto dominante para gallegos y gallegas, con más de un 83 % que la consideran "bastante o muy importante". En segundo lugar está la opción del producto fresco (72,65 %) y la variedad de artículos es tercera (61,63%). El precio aparece en quinto lugar, "siendo un factor determinante para la mitad de las personas consumidoras", indican. S.R.



Carnicería en la Praza de Abastos santiagouesa. Foto: A. Hernández