

ORIGINAL

Estabilidad y cambio en los hábitos alimentarios de los españoles

C. Díaz-Méndez
Departamento de Sociología. Universidad de Oviedo

Resumen

El objetivo de este trabajo es describir algunos de los hábitos alimentarios de los españoles con el fin de determinar si nos encontramos ante un modelo alimentario compartido por la población o si estamos ante una situación de desestructuración alimentaria. En definitiva, se pretende averiguar si hay datos para alarmarse respecto a los cambios drásticos en los hábitos alimentarios de los españoles. Los resultados proceden de la encuesta de ámbito nacional ENHALI-2012, desarrollada por el grupo de Sociología de la Alimentación de la Universidad de Oviedo. Todo parece indicar que los españoles cuentan con normas alimentarias básicas que sirven de referencia para elegir qué y cómo comer. Este modelo normativo está presente en quienes deben resolver su alimentación o la de otros. Sin embargo, este modelo alimentario está ocultando una diversidad de elecciones alimentarias determinadas por factores como la clase social, la posición laboral, la edad, el sexo o la situación familiar que determinan la forma en que se aplica este modelo normativo y, por tanto, abren vías para su transformación y, cómo no, para el incumplimiento de la norma.

©2016 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados.

Palabras clave

Modelos alimentarios, cultura alimentaria, consumo alimentario, organización alimentaria, hábitos alimentarios

Introducción

Los hábitos alimentarios son pautas de comportamiento prefijadas, culturalmente establecidas, sobre lo que se considera apropiado e inapropiado para comer; pero también son referencia de lo que es correcto e incorrecto hacer en el aprovisionamiento de alimentos, en su manipulación o elaboración, en cómo se actúa con respecto al desperdicio o en las normas para ofrecer el alimento diario a la familia. Todas las culturas tienen reglas alimentarias, prescripciones y prohibiciones, creencias y valores sobre lo que es apropiado comer¹. Las normas sociales actuales, como las pasadas, son el resultado de la evolución histórica de una sociedad², de los diferentes escenarios en los que se actúa³, así como de la actualización que

Abstract

Title: Stability and change in eating habits of Spanish people

The aim of this paper is to describe some of the Spanish eating habits. We want to determine whether there is a food model shared by the population or if we have a situation of food de-structuration. It asks whether there is data to be alarmed about the changes in eating habits. The data have been collected from the national survey ENHALI-2012, developed by the group Food Sociology at the University of Oviedo. It seems that the Spanish have basic food standards that serve as reference to choose what and how to eat. However, this eating pattern is hiding a variety of food choices determined by factors such as social class, employment status, age and gender or family relationships. These factors determine how this regulatory model is applied and opening pathways for processing and, of course, for the breach of the rule.

©2016 Ediciones Mayo, S.A. All rights reserved.

Keywords

Food models, food culture, food consumption, food organization, eating habits

de ellas hacen los individuos en cada nuevo momento histórico⁴. En las sociedades industriales estas normas han sido elaboradas y adaptadas a través de la historia social más reciente y constituyen el modelo alimentario de cada sociedad que se crea y se transforma a medida que la sociedad se moderniza⁵. En España se pueden detectar modelos alimentarios asentados en el pasado de cada pueblo o región^{6,7}, y ya se han descrito algunos rasgos de los modelos alimentarios actuales desde una perspectiva social⁸⁻¹⁰.

Un modelo alimentario, con sus hábitos y sus prácticas concretas, siempre es el resultado de un proceso histórico que termina por combinar los usos y las concepciones provenientes de clases y culturas que ocupan posiciones diferentes y, a menudo, contra-

puestas en la estructura social¹¹. Es lógico pensar que lo que ahora nos encontramos en España, que puede entenderse como un modelo alimentario compartido, responde tanto a las culturas campesinas tradicionales como a los hábitos de vida y trabajo de los obreros industriales^{6,7,12}. Pero los modelos alimentarios cambian y su formación y extensión va cobrando forma a lo largo del tiempo, actualizándose con la modernización de las sociedades y extendiéndose como norma social general hasta llegar a un uso dominante^{13,14}. Por ello, cuando se pretende conocer los hábitos que componen un modelo alimentario, hay que trabajar considerando que las modelizaciones utilizadas son tanto el resultado de la multiplicidad de orígenes como de la estandarización y generalización de las pautas que componen el modelo.

El cambio en los modelos alimentarios se está convirtiendo en un asunto de actualidad en las sociedades en las que no faltan alimentos, en particular por dos motivos: en primer lugar, por la relación entre la transformación de los hábitos alimentarios y el empeoramiento de la salud de los ciudadanos; en segundo lugar, por la pérdida de unos hábitos que representan una cultura alimentaria propia de cada sociedad, que se puede ver deteriorada por las tendencias hacia una alimentación cada vez más homogénea y universal propiciada por la globalización económica¹⁵.

El objetivo de este trabajo es describir algunos de los hábitos alimentarios de los españoles con el fin de averiguar si nos encontramos ante un modelo alimentario compartido por la población o ante una situación de desestructuración alimentaria. En definitiva, se pretende indagar si hay datos para alarmarse respecto a los cambios drásticos en los hábitos alimentarios de los españoles. Todo parece indicar que, aunque de forma muy general en sus particularidades, los españoles cuentan con normas alimentarias básicas que sirven de referencia para elegir qué y cómo comer. Este modelo normativo está presente en quienes deben resolver su alimentación o la de otros, sirviendo de soporte para las elecciones alimentarias. Sin embargo, este modelo alimentario está ocultando una diversidad de elecciones alimentarias determinadas por factores como la clase social, la posición laboral, la edad, el sexo o la situación familiar que establecen la forma en que se aplica este modelo normativo a la resolución de la alimentación cotidiana y, por tanto, abren vías para su transformación y, cómo no, para el incumplimiento de la norma.

Material y método

La información de este trabajo procede de la encuesta telefónica sobre los hábitos alimentarios de la población española (ENHALI), realizada en 2012 por Díaz Méndez, García Espejo, Novo Vázquez y Gutiérrez Palacios. Se desarrolló entre los meses de febrero y agosto sobre un total de 1.504 personas, estratificadas por comunidades autónomas y municipios y seleccionadas por cuotas de edad y sexo, con un error muestral de $\pm 2,57$ y un intervalo de confianza del 95,5%. Los resultados de esta investigación, así como el cuestionario utilizado, se pueden encontrar en la publicación «Hábitos alimentarios de los

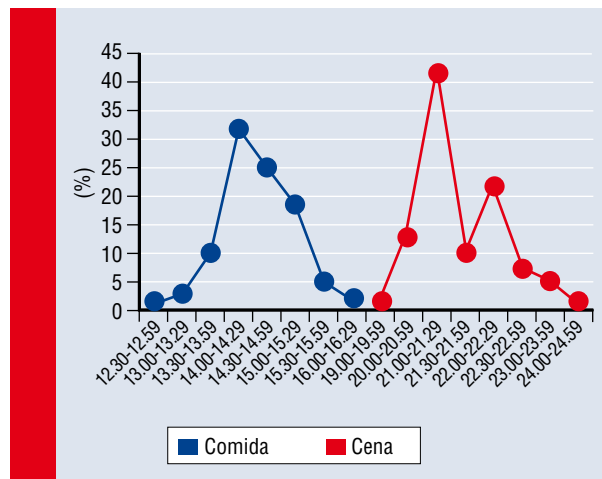


Figura 1. ¿A qué hora come y cena? (Fuente: ENHALI, 2012)

españoles», del servicio de publicaciones del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente¹⁶.

Resultados

Los datos relativos a los horarios de las comidas muestran una organización alimentaria basada en tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos secundarias: el denominado tentempié y la merienda. Esta estructura alimentaria contrasta con la pauta observada en el norte de Europa, donde el peso de la alimentación diaria recae en el desayuno y en una comida principal al final de la tarde. Aunque la estructura básica española mantiene rasgos tradicionales, los horarios muestran pautas de transformación, lo que se detecta en especial en la amplitud de las franjas horarias. En España se come entre las 14.00 y las 15.30, más tarde que en la mayoría de los países del resto de Europa y, sobre todo, se cena mucho más tarde, alrededor de las 22.00 (figura 1).

Las comidas secundarias (la merienda y el tentempié de media mañana) resultan también bastante frecuentes, hasta el punto de constituir un hábito asentado entre la mitad de la población adulta española. Se trata, además, de un comportamiento más femenino que masculino, y con mayor irregularidad horaria que las comidas principales.

En España se come mayoritariamente en casa: un 92% de las personas comen en el hogar al mediodía y un 95% en la cena. No parece que a lo largo de los años la sociedad se haya «europeizada» o «americanizada» en este aspecto, pero sí ha crecido el gasto alimentario extradoméstico, que tiene una regularidad importante, aunque se trate de un hábito esporádico que realiza un 16% de los españoles alguna vez a la semana y más frecuente en fin de semana.

Del mismo modo que la dieta no se basa en una sola comida diaria, tampoco se resuelve con ingestas secundarias fuera del

| TABLA 1 | Comidas según el lugar donde se realizan | | |
|---------------------------|--|---------------|-------|
| | Casa | Fuera de casa | Total |
| Desayuno | 94,4 | 5,6 | 100 |
| Tentempié de media mañana | 67,9 | 32,1 | 100 |
| Comida | 92 | 8 | 100 |
| Merienda | 86,6 | 13,4 | 100 |
| Cena | 95 | 5 | 100 |
| Otros | 73,7 | 26,3 | 100 |

Las cifras se expresan en porcentajes. Fuente: ENHALI, 2012.

hogar (tabla 1). A este respecto destaca la bajísima frecuencia con la que se come en lugares como la calle o el coche. Además, ni el empleo ni los estudios están creando pautas que tiendan a sustituir de manera generalizada la comida doméstica por otras ingestas fuera de casa. Estas últimas se encuentran condicionadas, sobre todo, por las actividades laborales; de ahí que la comida extradoméstica constituya un hábito más propio de quienes trabajan fuera de casa y, por tanto, en España, más masculino que femenino.

Resulta imposible efectuar un estudio del modelo alimentario español sin analizar el rol de la mujer. Aunque durante los últimos años los varones se han incorporado a las actividades relacionadas con la alimentación, en España siguen siendo las mujeres las principales responsables de comprar y preparar los alimentos, con un peso mayor que en otros países. Según los datos de la Encuesta de Empleo del Tiempo (EET)¹⁷, las mujeres españolas invierten de media 1 hora y 45 minutos al día en actividades relacionadas con la alimentación (cocinar, freír, conservar, etc.). Los varones, en cambio, a pesar de que un número relevante de ellos afirman tener conocimientos culinarios, sólo dedican a las mismas tareas una media de 55 minutos. Los datos de la ENHALI-2012 corroboran las diferencias por sexos y la alta participación femenina en las actividades de preparación de los alimentos, pues se confirma que el 76,6% de las mujeres son responsables de todo o de la mayoría de lo que se cocina en casa, frente a un 21,8% de los hombres que dicen encontrarse en esta situación. Entre los varones, los más colaboradores son los que tienen entre 30 y 40 años de edad y con estudios universitarios, por lo que las desigualdades resultan más acusadas en los grupos de población con menor nivel educativo.

La encuesta también indica que el gusto por la cocina es mayor entre las mujeres que entre los hombres, pero ambos sexos afirman saber cocinar y han aprendido por vías similares, principalmente a través de la familia. No obstante, entre las nuevas generaciones comienzan a aparecer pautas de aprendizaje diferentes a la transmisión informal de conocimientos. Concretamente, la formación práctica e internet constituyen hoy canales de aprendizaje muy habituales entre los más jóvenes.

Para los españoles comer es un asunto marcado por la sociabilidad (figura 2). Aunque los desayunos suelen ser comidas

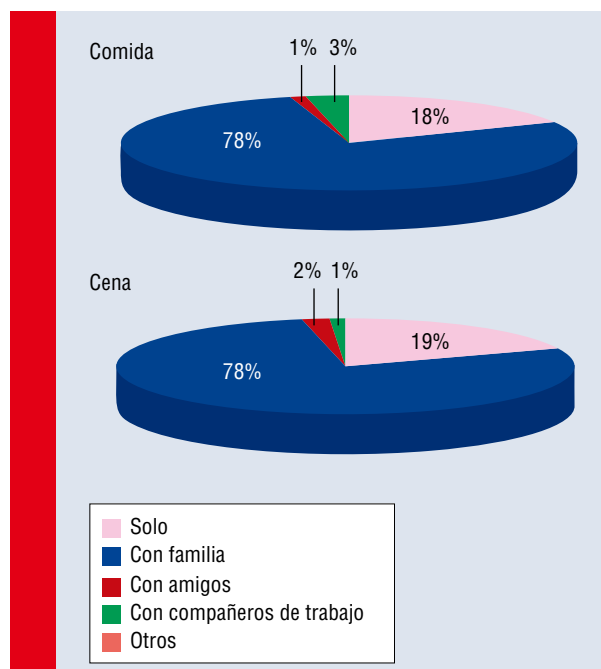


Figura 2. ¿Con quién come y con quién cena? (Fuente: ENHALI, 2012)

bastante solitarias para todos, la mayoría come y cena en compañía. No obstante, destaca el porcentaje de personas que comen y cenan solas, cercano al 20% en ambos casos.

Pero aunque nos encontramos con que casi 1 de cada 5 personas come y cena sola, la comida puede considerarse un asunto especialmente familiar. Esta práctica resulta habitual incluso entre quienes viven solos, pues 1 de cada 4 personas que viven solas acude a comer a un hogar que no es el suyo.

La comida es un asunto colectivo, pero la compra es una tarea individual y, como la preparación, mayoritariamente femenina. La realiza casi en exclusividad la persona que cocina, la mujer. Sin embargo, al explorar las normas para la elección de los alimentos, se detecta que tanto las cocineras como los cocineros emplean criterios de salud para confeccionar el menú diario muy similares y comparten una misma concepción sobre qué resulta apropiado comer (figura 3). El gusto de los comensales constituye uno de los criterios principales a la hora de elegir los productos, lo que pone de manifiesto el componente relacional de la comida, que se prepara pensando en el grupo familiar con el que se va a compartir.

Si hubiera que resumir los hábitos alimentarios de los españoles en función de los criterios empleados para cocinar, se podría afirmar que existe una cultura alimentaria que ayuda a componer la dieta cotidiana. Ofrecer una dieta variada, equilibrada y sabrosa, así como comer en compañía, describe bien las prioridades de las personas que cocinan. El gusto domina las tendencias, y cabe esperar que no esté reñido con la salud, aunque no se puede afirmar abiertamente.

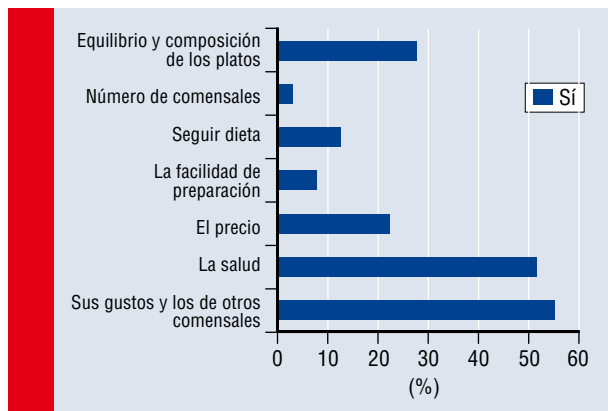


Figura 3. ¿Qué factores tiene en cuenta a la hora de cocinar? (Fuente: ENHALI, 2012)

El precio no representa un criterio prioritario a la hora de decidir qué comer; al menos no hasta el extremo de alterar las pautas de salud y gusto que predominan en la elección de los alimentos. Con todo, eso no quiere decir que el precio no importe. Los españoles no suelen analizar pormenorizadamente el coste de cada producto, ni peregrinan de un lugar a otro en busca de lo más barato; sin embargo, sí suelen elegir el establecimiento en función del precio. Pero es la frecuencia de productos frescos en la dieta lo que condiciona de manera más decisiva la forma de comprar (figura 4).

El comercio de proximidad de tamaño intermedio y las pequeñas tiendas especializadas (fruterías, pescaderías, carnicerías y panaderías) se adaptan bien a las necesidades de la dieta española, en la que más de la mitad del gasto se dedica a productos frescos¹⁸. Estos hábitos explican también que se opte por las grandes superficies para la compra de productos no perecederos, que se realiza con menor periodicidad que la de alimentos frescos.

Durante los últimos años, el grado de confianza de los consumidores se ha convertido en una preocupación para las instituciones públicas y privadas. Aun tratándose de una sociedad más confiada que la de Europa del norte¹⁹, la mitad de la población española manifiesta inquietud por la contaminación de los alimentos y tres cuartas partes recelan de que los alimentos sean sanos y no entrañen riesgos para la salud. Se confía más en productos como los lácteos, las frutas y las verduras. Aun así, los españoles se preocupan por ciertos aspectos relacionados con la producción alimentaria, como la contaminación del suelo o el precio que se paga a los agricultores. Como pauta general, las variaciones en el nivel de confianza obedecen a diferencias de edad y al nivel educativo, y se deposita mayor confianza en los profesionales sanitarios y en los científicos (figura 5). Son los más jóvenes y las personas de mayor nivel educativo quienes más se fían de los profesionales sanitarios, los científicos y las asociaciones de consumidores. Por el contrario, los consumidores más experimentados, concreta-

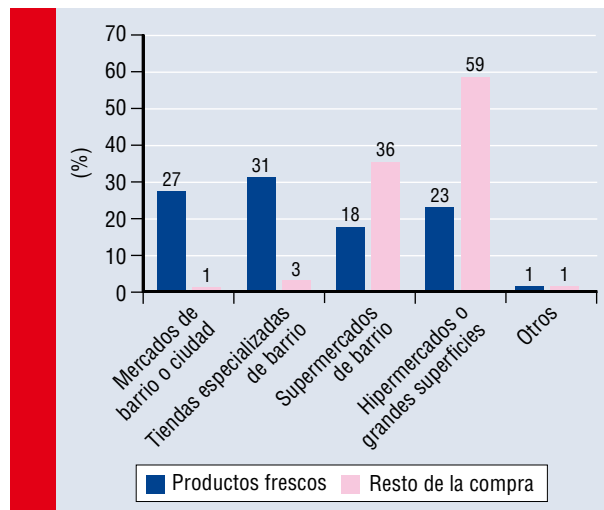


Figura 4. ¿Dónde compra los alimentos? (Fuente: ENHALI, 2012)



Figura 5. ¿En quién confía ante una situación de riesgo alimentario? (Fuente: ENHALI, 2012)

mente las amas de casa y las personas mayores, se muestran más suspicaces y críticos con las instituciones.

Aunque los gobiernos y las familias han sido tradicionalmente las instituciones de referencia en lo que atañe a la alimentación, pierden peso cuando se afronta una situación de riesgo alimentario. En tales circunstancias, la población mantiene su confianza en los científicos y los profesionales de la salud, a

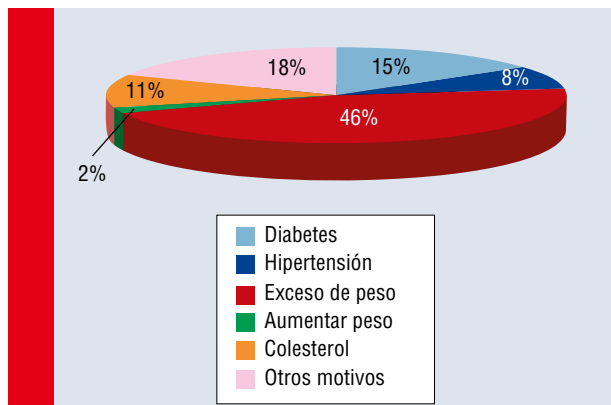


Figura 6. Motivos para ponerse a dieta (Fuente: ENHALI, 2012)

quienes se han sumado las asociaciones de consumidores y la Agencia de Seguridad Alimentaria.

El consumidor español se muestra poco participativo en relación con la alimentación. A pesar de las múltiples vías disponibles para reclamar, una buena parte de la población renuncia a hacerlo y, en caso de decidirse, la opción mayoritaria consiste en quejarse verbalmente en el establecimiento. No obstante, y aun sin ser un ciudadano participativo, todo parece indicar que el español medio no es indiferente frente a lo que come. Su modo de comportarse se sitúa más próximo a la acción anónima pero contundente, reaccionando a través de la compra e introduciendo juicios de valor sobre productos, marcas, establecimientos o empresas. La invisibilidad de semejante conducta esconde una forma de participación política a través del consumo: un acto reflexivo y sopesado de comprar o no comprar que refleja la preocupación por lo que se come.

A la vista del conjunto de comportamientos mencionados, la sociedad española ofrece una imagen homogénea en lo que se refiere a sus hábitos alimentarios. Esta uniformidad podría estar indicando que la alimentación española ha cambiado poco durante los últimos años, pero algunos hábitos apuntan tendencias de cambio. Uno de los más relevantes es la tendencia a seguir hábitos más saludables: 1 de cada 4 españoles sigue algún tipo de dieta, en la mayoría de los casos por indicación médica (figura 6).

Casi la mitad de quienes están a dieta lo hace para perder peso, frente a un 30% que obedece a otros motivos de carácter médico (colesterol, hipertensión y diabetes). Tanto los que siguen una dieta como quienes no lo hacen evitan consumir alimentos percibidos como poco saludables, como los dulces, las comidas precocinadas, los refrescos o la mantequilla. En cambio, la mayoría de la población no se priva del pan, las patatas ni la leche. Aunque tales comportamientos podrían responder tanto a criterios de salud como estéticos, pueden también interpretarse de otro modo: hoy estar sano implica mostrar un peso socialmente aceptado, lo que reflejaría el control del individuo sobre su propio peso y no necesariamente una tendencia unánime hacia un modelo alimentario saludable.

Discusión

Los hábitos que ofrece la encuesta ENHALI-2012 muestran algunos de los rasgos del modelo alimentario sobre el que se asientan las decisiones acerca de lo que es bueno y malo comer en España. En un momento de preocupación sobre la falta de seguimiento de la dieta mediterránea, del aumento de la obesidad y de otros problemas de salud derivados de la alimentación, los datos de este estudio invitan a reflexionar acerca de si estos hábitos son propicios o no para llevar una dieta saludable.

Se pueden extraer un conjunto de favorables. En primer lugar, los hábitos alimentarios son compartidos por la mayoría de la población, lo que revela una coherencia y una estabilidad inusual en una sociedad diversa como la española. Son, sin duda, una fortaleza para afianzar hábitos saludables.

En segundo lugar, el soporte de la dieta mediterránea en productos frescos está en consonancia con la compra frecuente y en establecimientos de proximidad. La distribución intermedia y las tiendas tradicionales dan buena respuesta a esta necesidad y, por ello, merecen la confianza de los consumidores. Además, el intermediario es confiable en tanto en cuanto sirve de nexo entre comprador y productor.

En tercer lugar, los científicos generan confianza para responder ante las crisis alimentarias más que ningún otro agente. Esta confianza se deriva de su poder para apoyar al ciudadano en lo referente a la salud y también como consumidor. Esto constituye, sin duda, una fortaleza que favorece los hábitos saludables que las instituciones recomiendan seguir.

Sin embargo, hay que considerar algunos aspectos que pueden poner en cuestión la continuidad de los hábitos saludables, y constituyen los elementos más endebles del modelo alimentario español aquí descrito.

En primer lugar, los horarios se amplían por motivos ajenos a los individuos y fuera de su control (horarios laborales y horarios educativos). Una mayor divergencia entre la comida y la vida externa al hogar contribuye a incrementar la ya amplia franja horaria de las comidas principales y a generar una relevante discordancia entre los individuos.

En segundo lugar, la preparación de la comida y la compra de alimentos recaen principalmente sobre las mujeres. Esto las convierte en las personas más implicadas en seguir una alimentación saludable y también en las más preocupadas por el deterioro de la alimentación. En definitiva, son el bastión de los mejores hábitos. Sin embargo, su rol en la cocina es un claro signo de la desigualdad presente en los hogares, que contrasta con los ideales de igualdad compartidos hoy por hombres y mujeres. Además, la fuerte implicación de las mujeres en la alimentación supone una despreocupación del resto de los miembros del hogar en todo lo relativo a la comida. Sin duda, en este sentido encontramos un factor de debilidad en el modelo alimentario español.

En tercer lugar, el ciudadano no es muy participativo como consumidor, aunque tampoco es apático. Muestra interés por la alimentación, pero no actúa de manera organizada ante las situaciones que le preocupan. La falta de este tipo de respuesta difumina el poder del consumidor frente a los agentes más poderosos de la cadena agroalimentaria y lo hace más vulnerable. Teniendo en cuenta la importancia que tiene la información y el poder del consumidor en las nuevas formas de consumo, estamos ante una debilidad evidente del agente más vulnerable de la cadena agroalimentaria.

En cuarto lugar, la fiabilidad que muestran los consumidores respecto a los científicos y especialistas del ámbito de la salud demuestra su confianza en la ciencia y la medicina; sin embargo, aunque este factor es importante, los profesionales de la salud más próximos al ciudadano (los médicos de familia) no tienen entre sus funciones la transmisión de pautas saludables generales, sino sólo las vinculadas a la enfermedad.

En quinto lugar, la presión por la delgadez y el bienestar puede conducir a la población hacia hábitos saludables, pero también pueden derivar en la medicalización de la alimentación con fórmulas milagro para afrontar problemas de salud o para adelgazar. El hábito tan extendido entre la población de estar a dieta puede ser un caldo de cultivo idóneo para las técnicas y/o los productos milagro, más aún si proceden de especialistas del ámbito de la medicina o de personas que se autoatribuyen estos conocimientos.

En definitiva, los hábitos alimentarios de los españoles muestran tanto signos propicios como inapropiados para seguir una dieta saludable. Sin embargo, es probable que su mayor potencial sea la gran homogeneidad que se produce en torno a la alimentación, y que muestra una sociedad muy cohesionada y con una clara cultura alimentaria compartida por la población. Sin duda, esto constituye su mayor fortaleza.

Para algunos analistas, la existencia de un modelo normativo sólido es un soporte fundamental para preservar la alimentación de los cambios homogeneizantes y desestructuradores de la modernidad; de ahí que se haya llegado a afirmar que las culturas alimentarias tradicionales son un obstáculo para la expansión de la industria agroalimentaria¹¹. Otros han pensado que el modelo alimentario, aunque se trate de un modelo ideal, reduce la angustia que provoca hoy elegir qué comer²⁰. Tras el análisis precedente debemos considerar el hecho de que la norma existente no garantiza que las elecciones se realicen con certeza, pues en ocasiones el cumplimiento de la norma es altamente complejo en el actual entorno social alimentario. Los soportes normativos de la alimentación se están viendo afectados por los cambios sociales (en las estructuras familiares o en los roles de género tradicionales) y, en general, hay enormes y crecientes dificultades para ajustar la vida familiar

a la vida laboral en un entorno social donde el mundo del trabajo marca los ritmos cotidianos y las relaciones sociales. Es en este contexto social en el que se deben entender hoy los hábitos alimentarios de la población española. ■

Bibliografía

1. Levi-Strauss C. Lo crudo y lo cocido. Mitologías (I). México: Fondo de Cultura Económica, 1968.
2. Harris M. Caníbales y reyes. El origen de las culturas. Madrid: Alianza, 1988.
3. Boudon R. La lógica de lo social. Madrid: Rialp, 1984.
4. Giddens A. The theory and modern society. Oxford: OUP, 1987.
5. Fishler C. El (h) omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama, 1995.
6. Homobobo JI. Adaptando tradiciones y reconstituyendo identidades. La comensalidad festiva en el ámbito pesquero vasco cantábrico. En: Gracia Arnaiz M, coord. Somos lo que comemos. Barcelona: Ariel, 2002; 179-208.
7. González Turmo I. Comida de pobre, pobre comida. En: Gracia Arnaiz M, coord. Somos lo que comemos. Barcelona: Ariel, 2002; 299-316.
8. Gracia Arnaiz M. La transformación de la cultura alimentaria. Cambios y permanencias en un contexto urbano (Barcelona, 1960-1990). Madrid: Ministerio de Cultura, 1997.
9. Contreras J. Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo xx. Anuario de Psicología. 1999; 30(2): 25-42.
10. Díaz Méndez C. ¿Cómo comemos? Cambios en los comportamientos alimentarios de los españoles. En: Díaz Méndez C, coord. Madrid: Fundamentos, 2005.
11. Grignon C. La règle, la mode et le travail: la genèse sociale du modèle des repas française contemporain. En: Aymard M, Grignon C, Sabban F, eds. Le temps de manger. Paris: INRA, 1990; 275-323.
12. Le Play F. Campesinos y pescadores del norte de España. En: Clásicos agrarios. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 1990.
13. Elías N. El proceso de la civilización. Madrid: Fondo de Cultura Económica, 1993.
14. Bourdieu P. La distinción: criterio y bases sociales del gusto. Madrid: Taurus, 1998.
15. Díaz Méndez C. The sociology of food in Spain: European influences in social analyses on eating habits. Comparative Sociology. 2006; 5(4): 353-380.
16. Díaz Méndez C, coord. Los hábitos alimentarios de los españoles. Madrid: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, 2013.
17. INE. Encuesta de Empleo del Tiempo. Madrid: Instituto Nacional de Estadística, 2012.
18. MAGRAMA. Panel de consumo alimentario (varios años). Madrid: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, 2012.
19. Eurobarometer. Special eurobarometer, 342. Consumer Empowerment. Bélgica: European Commission, 2011.
20. Hubert A. Autour d'un concept: «L'alimentation méditerranéenne». Techniques et Culture. 1998; 31-32: 153-160.