

¿Qué no falta en la nevera de los españoles?



Ensaladas, gazpacho y cerveza, los alimentos imprescindibles para los españoles en verano

- ⦿ *La mitad de los españoles se decanta por el melón como su postre favorito de verano*
- ⦿ *Cocidos y legumbres, junto a las sopas desaparecen de la dieta con la llegada del buen tiempo*

Madrid, 12 de agosto de 2004.- **A la hora de descubrir qué comidas y bebidas son consideradas por los españoles como imprescindibles durante el verano, las ensaladas, el gazpacho y la cerveza figuran como los principales alimentos que nunca faltan en su frigorífico. Los españoles optan por lo más fresco y natural, y así, en la categoría de comidas apuestan por las ensaladas (51%), la lechuga (47%), el tomate (45%), el gazpacho (25%) y, para beber, aparece la cerveza como la compañera perfecta, tal y como afirma el 67% de los encuestados. Éstas son algunas de las conclusiones del estudio de opinión elaborado por Quota Research-Sigma Dos "Qué no falta en la nevera de los españoles", promovido por Cerveceros de España.**

Se ha preguntado a los españoles por los alimentos que nunca faltan en su frigorífico durante el periodo estival, y así, a la hora de comer o cenar, los alimentos que conforman la saludable dieta mediterránea se imponen como sus preferencias. Un 51% de los encuestados han contestado que en su nevera nunca faltan las típicas ensaladas de verano, en segundo y tercer lugar se encuentran la lechuga y el tomate, que han nombrado un 47% y un 45% respectivamente, seguidos por otros productos típicos del verano como el gazpacho, citado por el 25% de la población y el pepino con un 23%. Por regiones, catalanes, vascos y andaluces se decantan por el tomate como el alimento que nunca falta en su nevera; asturianos, cántabros, castellanos, extremeños y aragoneses prefieren la lechuga, mientras que el resto eligen las ensaladas variadas como su comida preferida de verano. Lo contrario ocurre con las comidas "de invierno", un 55% de los encuestados informa que los cocidos y legumbres desaparecen de su menú de verano, así como los guisos y las sopas que se dejan de tomar o se toman en menos ocasiones por un 36% de los españoles.

En lo referente a la bebida, la cerveza ha sido elegida por la amplia mayoría de los españoles como la bebida que nunca falta en su nevera en verano (67%). El doctor **Jesús Román Martínez**, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) comenta: *"Su alto poder refrescante y sus reconocidas propiedades nutricionales junto a su asociación con los hábitos sociales y gastronómicos más típicos del verano con la familia o los amigos, contribuyen a situar a la cerveza como la bebida favorita de los españoles durante el verano"*. La segunda bebida más mencionada ha sido la bebida de cola, con un 58%, los zumos se sitúan en tercera posición con un 43% mientras que las bebidas de naranja y limón están presentes en un 24% de las neveras españolas. Finalmente, en quinto lugar se encuentran otras bebidas (20%). Estos datos son similares en todo el territorio nacional, siendo castellanomanchegos, valencianos, vascos y madrileños los que más han mencionado esta bebida como la que no falta en su nevera, con porcentajes en torno al 80%.

En este estudio también se ha preguntado por los momentos en los que se toma la cerveza en el hogar; para los españoles, el motivo más mencionado es comiendo o cenando (27%), seguido de cuando vienen la familia o los amigos a casa: durante una visita, viendo el partido de fútbol o una película... (24%), en cualquier momento del día (21%) y antes de comer o cenar, 18%. En esto coinciden baleares, canarios, catalanes, murcianos y valencianos; mientras que para aragoneses, castellanomanchegos, extremeños, vascos y gallegos cuando vienen familiares o los amigos a casa es el momento ideal para disfrutar de esta bebida.

En cuanto a los postres, el saludable melón es el que siempre se encuentra en el frigorífico de los españoles (46%), seguido de la sandía (45%), los yogures (35%), los melocotones (29%) y los helados (26%), todos ellos, fuente natural e inagotable de elementos esenciales de gran valor nutricional, reconocidas propiedades depurativas y escaso aporte calórico. En esto difieren madrileños, cántabros y vascos, para los que el yogur es su postre preferido del verano y, por otro lado, para castellanomanchegos y asturianos el helado es el rey de sus neveras.

La nevera española en el marco de la dieta mediterránea

La dieta mediterránea clásica está formada por el aceite de oliva, los cereales, las verduras, frutas y hortalizas, las leguminosas y frutos secos, los lácteos, el pescado, algunas carnes y el consumo moderado de bebidas fermentadas como el vino y la cerveza, todos ellos de gran tradición en nuestro país. Diversos estudios de ámbito nacional e internacional han demostrado que los alimentos que engloban esta dieta aportan importantes beneficios para la salud, ya que previene la aparición de enfermedades cardiovasculares, aporta una gran cantidad de nutrientes esenciales, minerales, vitaminas y fibra, además de prevenir el prematuro envejecimiento de los tejidos del organismo gracias al aporte de antioxidantes naturales.

Según la Guía de la Alimentación Saludable 2004 de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), el consumo moderado de vino y cerveza, y de otras bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica como la sidra o el cava, pertenecientes a nuestra tradición, pueden incluirse en la dieta diaria, aportando a la dieta vitaminas, minerales y antioxidantes naturales de gran valor nutricional. Los estudios científicos realizados en todo el mundo en torno a la cerveza y sus componentes han demostrado que se trata de una bebida natural que, consumida con moderación, puede tener efectos beneficiosos sobre la salud.

El menú típico del verano

Los datos de la encuesta realizada por Quota Research-Sigma Dos, confirman que la nevera española sigue fielmente las pautas de la tradicional dieta mediterránea. Así, y según los datos recopilados en el estudio, el menú típico de verano en las mesas españolas sería el compuesto de una ensalada (lechuga, tomate, pepino) o un gazpacho para las comidas acompañado de una cerveza como bebida preferida y terminando con una porción de melón o sandía.





Estos datos están en concordancia con la respuesta de importantes críticos gastronómicos que han comenzado a indagar sobre los encuentros entre la cerveza y la gastronomía. Algunas acertadas armonías gastronómicas de esta bebida son, por ejemplo, las que lleva a cabo con muchos de los platos de nuestra tradición mediterránea más arraigada; además de con ensaladas y platos de fuerte presencia ácida como las típicas ensaladas de verano, el gazpacho y los platos donde abunde el tomate o un punto de vinagre, con alimentos de gran fuerza sávida, ya sean picantes, especiados o agrídulces que “calientan” el paladar y que la cerveza es buena para refrescar.

Otras acertadas combinaciones de esta bebida son las que mantiene con los pescados azules, el marisco o los platos fritos, ahumados y salazones que se asocian con gran armonía con esta bebida.

La cerveza se elabora con ingredientes naturales como el agua, la cebada y el lúpulo; no contiene grasas y aporta vitaminas, minerales y otras sustancias con propiedades funcionales.

La cerveza ha de consumirse de forma moderada y responsable por adultos sanos y cuenta con un contenido alcohólico considerablemente menor al de otras bebidas (entre el 4 y 5% de alcohol en volumen, frente al 12% del vino, el 40% de los licores, el 50% del brandy, etc.). Además, la cerveza es la única bebida que cuenta con una variedad sin alcohol. Precisamente, nuestro país es el de mayor consumo de cerveza “*sin*” de toda la Unión Europea.



Fundada en 1992, Quota Research, empresa especializada en la realización de estudios de opinión pública medio ambiente y mercado está certificada con la norma ISO 9001 y el estándar de calidad en la investigación de mercados de Aneimo. Es miembro de Esomar, Aneimo, Aedemo y MRS.



Cerveceros de España es la entidad que representa en nuestro país desde 1922 los intereses del conjunto de grupos empresariales del sector cervecero. Esta asociación está compuesta en la actualidad por 6 grupos empresariales que representan la práctica totalidad de la producción de cerveza en España.

Tipo de entrevista	Personal- telefónica
Tamaño de la muestra	2.000 entrevistas
Ámbito	Nacional de represent.
Universo	Población mayor de 18 años
Cuotas	Sexo y edad
Trabajo de campo	4 de junio - 23 de junio 04
Error muestral	+ - 2.2%

Para más información:

Juan Ramón Gil / Alvaro Otero / Laura Díaz
Tel. 91 384 67 15 / 32 / 49