

Hábitos alimentarios y salud comunitaria en Bedia, Valle de Arratia (Bizkaia)

(Eating habits and community health in Bedia, Valley of Arratia, Bizkaia)

Azkue Antzia, Koldo
Sabino Arana, 89-1^º
48940 Leioa

BIBLID [1137-439X (2000), 20; 57-71]

Se ha realizado una observación de las características demográficas y sanitarias de una pequeña población semirural, así como de los patrones y frecuencia de consumo, preferencias y aversiones alimentarias. La longevidad de la población es alta. Los datos antropométricos reflejan un ligero exceso ponderal y las analíticas de laboratorio indican tasas elevadas de colesterol en sangre. Los hábitos alimentarios resultan condicionados por el grado de disponibilidad y accesibilidad a los alimentos y fuertemente influenciados por las pautas culturales.

Palabras Clave: Hábitos alimentarios. Preferencia alimentaria. Salud comunitaria.

Herri erdi nekazari txiki baten demografi eta osasun-ezaugarriak ikertu dira, hala nola bertako elikapen-eredu eta lehentasunak. Bizitzaren iraupena luzea da biztanlerian. Antropometri-datueta pisuaren gehiegizkotasun xume bat nabarmentzen da eta laborategiko azterketek odoleko kolesterolaren tasa garaia adierazten dute. Elikapen-azturak elikagaien eskuragarritasunaren araberakoak dira, baina badute kultura-ereduen eragin sendoa ere.

Giltz-Hitzak: Elikapen-azturak. Elikapen-lehentasunak. Komunitate-osasuna.

On a réalisé une observation des caractéristiques démographiques et sanitaires d'une petite population semi-rurale, ainsi que des modèles et fréquence de consommation, préférences et aversions alimentaires. La longévité de la population est grande. Les données anthropométriques reflètent un léger excès pondéral et les analyses de laboratoire indiquent des taux élevés de cholestérol dans le sang. Les coutumes alimentaires sont conditionnées par le degré de disponibilité et d'accessibilité aux aliments et sont fortement influencés par les modèles culturels.

Mots Clés: Coutumes alimentaires. Préférence alimentaire. Santé communautaire.

INTRODUCCIÓN

Bedia es una pequeña población bizkaina de 16 km² de extensión y una población de 1000 habitantes, perteneciente, como integrante del Valle de Arratia, a la Comarca del Duranguesado. Ubicada a 14 km de Bilbao sobre la carretera que une ésta con Gasteiz a través del Valle de Arratia, es también atravesada por la línea férrea Bilbao-Donostia.

Su orografía es montañosa, con altitud máxima de 634 m. que corresponde a la cima del *Mandoia*. Atravesada por el río Ibaizabal, cuenta además con dos arroyos, el *Utxine* y el *Lekue*, lo que posibilitó en su día la existencia de treserrerías y tres molinos, en uno de los cuales, *Lekuko Errotea*, aún perduran las antiguas instalaciones de molienda.

El clima oceánico templado y húmedo general de la comarca, se ve en Bedia caracterizado por nieblas bajas durante periodos sustanciales del año, determinando un nivel de insolación insuficiente para el cultivo del trigo, que se abandonó hace unas cuatro décadas, pero adecuado para el cultivo de maíz, el cual se mantiene actualmente.

Además de laserrerías y molinos citados, contó Bedia con algún calero e incluso una mina de mineral de hierro. Una herrería y un taller de alpargatas completan el panorama de la antigua industria tradicional del pueblo.

Las características del Antiguo Régimen –economía preindustrial fundamentalmente agraria -, se mantuvo en Bedia hasta principios del s. XIX, guardando la demografía una estrecha relación con el éxito de las cosechas y estando la dieta basada en los cereales panificables. Una alimentación precaria y la falta de higiene determinaron una elevada mortalidad, sobre todo infantil, apenas compensada por las también elevadas tasas de natalidad. En 1860, por tomar una referencia, solamente un 13% de la población superaba los 50 años.

Se ha mantenido la primitiva estructura de barrios del Municipio, en base a caseríos con sus terrenos para labranza, huertas, pastizales, parcelas de bosque, etc. En la zona central del pueblo se han construido una decena de bloques de pisos, habitados principalmente por vecinos procedentes de la inmigración y por antiguos arrendatarios de caseríos.

Como referencia de los niveles de producción agrícola y ganadera en el Antiguo Régimen, cabe señalar los datos recogidos en las tablas siguientes:

PRODUCCION AGRICOLA EN FANEGAS

AÑO	Trigo	Maíz	Castañas	Legumbre	Manzana	Patata
1799	240	2600	400	80	90 cargas	
1868	250	2500	180	100		150 arrobas

CENSO GANADERO EN 1865

Tipo de ganado	Nº de cabezas
Lanar	865
Vacuno	529
Porcino	159
Cabrío	98
Caballar	73
Asnal	2

La mayor parte del ganado se criaba para su venta y solamente el de tipo porcino se utilizaba principalmente para consumo propio. Con respecto al vacuno, cerca de la mitad de las cabezas se empleaban en el trabajo agrícola, y se estima que más de la mitad de las familias disponían de menos de cinco cabezas. Estos datos pueden darnos una idea de la base alimentaria de la época, con claro predominio del maíz sobre el trigo, sustitución progresiva de la castaña por la patata y una cierta importancia de la manzana, que ha servido para consumo propio, elaboración de sidra y venta de los excedentes.

OBJETIVOS

Un primer objetivo consiste en obtener una imagen de la situación de salud de la comunidad a través del estudio de algunos indicadores tales como tasas de natalidad y mortalidad, esperanza de vida o causas de fallecimiento.

Algunos parámetros bioquímicos sanguíneos encontrados en la población, junto a determinados datos antropométricos, como Talla, Peso, BMI, o Presiones Arteriales, intentarán completar el cuadro.

El segundo objetivo consiste en determinar el patrón de consumo alimentario predominante y el perfil de preferencias y aversiones alimentarias, así como su relación con el nivel de accesibilidad a los alimentos y los condicionantes culturales previos. Todo ello con un carácter fundamentalmente cualitativo y enfocado de forma globalizada al conjunto de la unidad familiar. El estudio es eminentemente sincrónico, pues se considera suficiente conocido el patrón alimentario tradicional rural, recogido tanto en el Atlas Etnográfico de Euskal Herria como en otras obras al respecto.

No es éste un estudio epidemiológico ni tampoco nutricional. Sólo pretende ponderar el grado de pervivencia de los patrones alimentarios tradicionales y perfiles preferenciales mayoritarios, así como la influencia de los actuales niveles de accesibilidad a los alimentos.

Se ha considerado en el estudio la pertenencia a uno de los siguientes subgrupos poblacionales:

1. Habitantes actuales de caseríos, con disponibilidad para la crianza de animales o cultivo de productos para consumo propio.
2. Antiguos habitantes de caseríos que viven en pisos y han perdido esa posibilidad.
3. Otros vecinos de origen inmigrante, con más de treinta años de residencia, que viven también en pisos.

MATERIAL Y MÉTODOS

Los datos antropométricos, resultados de determinaciones analíticas de laboratorio, así como otros parámetros referentes al estado sanitario de la población, se han obtenido del banco de datos informatizado del Centro de Salud, a través del programa Hipócrates.

Las características hematológicas referidas a Tipo Sanguíneo y Factor Rh, han sido facilitadas por la Asociación de Donantes de Sangre ubicada en el Hospital de Galdakao y corresponden al total de donantes, hombres y mujeres, que en sus registros figuran como domiciliados en Bedia.

Los valores de laboratorio, se han tratado con el programa informático Excel, añadiéndose algunos parámetros de referencia, provenientes de las recomendaciones de la OMS. Los datos analíticos corresponden a población adulta de entre 25 y 75 años.

Para la determinación tanto de hábitos y preferencias alimentarias de las familias entrevistadas como de las características de producción agropecuaria en su caso, se han realizado visitas domiciliarias, procurando entrevistar en grupo o al menos a la persona responsable de la elaboración de las comidas. Estas entrevistas se han efectuado en el idioma habitual de cada familia, euskera en el ámbito rural y euskera o castellano en el área urbana en función del origen de los vecinos.

Las entrevistas se han hecho sobre la base de cuestionarios previamente elaborados, realizados teniendo en cuenta dos referencias principales:

- La "Guía para una encuesta etnográfica" de Barandiarán.
- La "Encuesta Alimentaria" realizada por el Gobierno Vasco en 1990.

En estas visitas y entrevistas, sobre todo en las realizadas en caseríos, se han recogido otros datos de aplicación en la investigación antropológica, tales como relaciones de parentesco, migraciones, patrones de endogamia – exogamia, edades de casamiento y otros datos culturales y etnográficos que no se muestran en este estudio. Las entrevistas realizadas en el hábitat urbano se han centrado básicamente en el consumo alimentario, preferencias y aversiones. Cuando los entrevistados son vecinos de origen inmigrante, se ha procurado comprobar si estas características responden a pautas culturales importadas de sus lugares de origen.

RESULTADOS

Tanto el patrón morfológico de la pirámide poblacional, en forma de "bulbo", como la aplicación de cualquiera de los índices demográficos de Friz, Sunbarg o Burgdörfer, apuntan en el sentido de que Bedia constituye en la actualidad una población "vieja y regresiva", con una baja tasa de mortalidad (10%0), pero también con una tasa de natalidad (7%0) muy reducida, lo que genera un crecimiento vegetativo negativo del 3%0.

La longevidad es elevada, de forma tal que el 40% de la población supera ya los 50 años, cuando solamente lo hacían el 10% en 1860. La población mayor de 65 años supera el 20%, lo que supone una fuerte incidencia de patologías de tipo degenerativo y consecuentemente, una importante demanda de asistencia sanitaria.

Con respecto a los fallecimientos producidos en últimos 3 años, el total se elevó a 34, de los cuales 15 correspondieron a varones y 19 a mujeres. Cabe reseñar que los fallecidos mayores de 75 años suponen el 70,5% del total, una cifra sin duda elevada al compararla con el 50,23% registrado en la CAV (Comunidad Autónoma Vasca). La edad media de fallecimiento ha sido de 80,84 años para las mujeres y de 74,13 para los hombres.

Las causas de fallecimiento no difieren sustancialmente de las registradas para el conjunto del País Vasco, con las cardiocirculatorias y tumorales a la cabeza. La mortalidad infantil como tal, está totalmente erradicada, cuando en épocas pasadas suponía una tercera parte del total, correspondiendo a los llamados párvulos, niños menores de 10 o 12 años.

Causa de defunción	Nº de defunciones
Cardiocirculatorio	13
Tumores	5
Muerte súbita	4
Coma diabético	2
Senilidad	3
Respiratorio	4
Otros	2
Accidente	1

El movimiento migratorio también es negativo, debido a que la mayor parte de los descendientes de los moradores de caseríos se establecen, al casarse, en otros pueblos cercanos a Bedia. Los padres quedan habitualmente solos en los caseríos, con lo que en los casos de familias rentadoras, como son la mayoría, los hijos pierden los derechos a una futura utilización de caseríos y terrenos, que vuelven de esta forma a los propietarios, salvo que procedan a su adquisición. A pesar de esta salida del hogar familiar, que afecta por igual a los primogénitos, la relación con los padres es en general muy fluida y es práctica habitual que los hijos e hijas con sus respectivas familias acudan los fines de semana al caserío de los padres, a comer y pasar el día, ocasión para la realización de los modos preferenciales de alimentación.

La población activa y su distribución por sectores ha experimentado grandes cambios a lo largo de las últimas décadas, si bien tales cifras de población activa pueden estar afectadas por el retraso en la edad de incorporación al trabajo por razón del desempleo.

Año	Sector primario	Sector secundario	Sector terciario
1971	1,9%	91,3%	6,8%
1986	5,79%	62%	32%
1996	10%	38,86%	51,49%

Respecto al ganado, estos son los datos del último Censo:

CENSO AGRARIO DE 1989

Mular	Vacuno	Lanar	Cabrío	De cerda
24	321	637	87	55

Para aportar algún dato más sobre las características de la población de Bedia, presento algunos datos sobre Tipo Sanguíneo y Factor Rh aportados por la Asociación de Donantes y correspondientes a un total de 45 vecinos, 30 varones y 15 mujeres, con edades comprendidas entre los 19 y los 72 años, obtenidos de donaciones entre 1994 y 1999:

GRUPOS SANGUINEOS

Grupo y factor Rh (N=26)	Nacidos en EH (%) (N=19)	Nacidos fuera de EH (%)
A +	5 (19)	8 (42)
A -	5 (19)	1 (5)
B +	-	-
B -	-	-
AB +	-	-
AB -		-
O +	9 (35)	10 (53)
O -	7 (27)	-

DISTRIBUCION POR GRUPOS

Grupo	Nacidos en EH (%) N= 26	Nacidos fuera de EH (%) (N=19)
A	10 (38)	9 (47)
B	-	-
AB	-	-
O	16 (62)	10 (53)

SUBDIVISION DEL GRUPO "O" POR FACTORES RH

Subgrupo	Nacidos en EH	Nacidos fuera de EH
Grupo O con Rh +	9	10
Grupo O con Rh -	7	-
% O- sobre O+	77,77	-

Los siguientes indicadores antropométricos, se indican a continuación como referencia. Se han obtenido a través de una muestra aleatoria entre adultos de 25 a 75 años, pero no han sido sometidos posteriormente a tratamiento estadístico:

INDICADORES ANTROPOMETRICOS

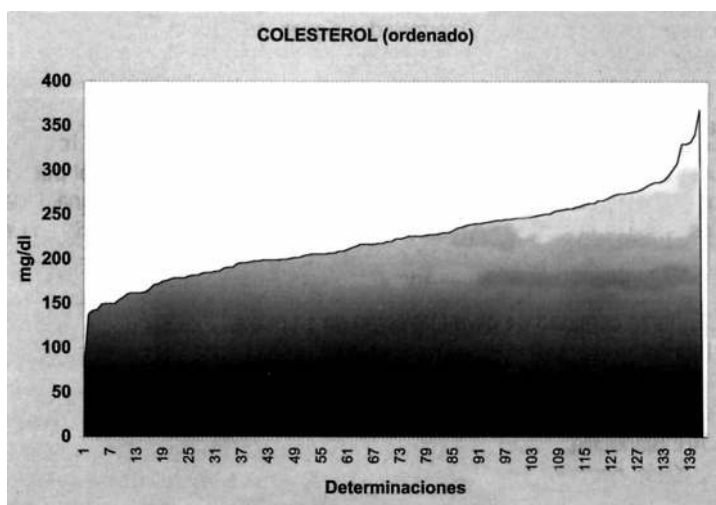
Indicador	Hombres	ENC. 1990	Mujeres	ENC. 1990
Peso medio, kg	79,600	74,48	73,820	62,02
Talla media, cm	167,140	169,57	158,040	157,13
BMI (kg/m2)	27,08	25,66	28,59	25,62
PA sistólica, mmHg	139,12	136,91	139,62	129
PA diastólica, mmHg	81,10	83,67	81,14	79,35

Es un hecho constatado que la ingesta energética sigue un curso decreciente desde la década de los 60, pero esta reducción no ha llegado a compensar la reducción de las necesidades energéticas que el cambio de estilo de vida, de actividad sectorial o de mecanización del trabajo agrícola han introducido, produciéndose un balance positivo que, como lo dan a entender estos incrementos ponderales y en las Presiones Arteriales Sistólicas (sobre todo en el grupo de mujeres), inciden en la aparición de obesidad y de patologías tales como la Hipertensión Arterial y la Diabetes Mellitus.

Determinaciones Bioquímicas

Se han limitado a los valores de Glucemia, Triglicéridos y Colesterol. Los resultados nos indican, que las glucemias y triglicéridos se encuentran ligeramente elevados, puesto que el 14% de las determinaciones superan los niveles deseables de 126 y 200 mg/dl respectivamente.

No ocurre lo mismo con los resultados del Colesterol Total, pues más del 50% de las determinaciones están por encima del nivel deseable de 200 mg/dl, si bien es cierto que la cifra alcanzada para la CAV en 1989 fue de un 59,9% por este concepto.



Hemos llegado con esto al segundo objetivo del estudio, entrando en el terreno de los hábitos alimentarios, preferencias y aversiones, así como en lo referente a la influencia sobre todo ello de factores tales como el grado de accesibilidad a los alimentos o los patrones culturales heredados o adquiridos. El análisis de los resultados de las encuestas nos lleva a lo siguiente:

Medios de producción alimentaria en el sector rural

Solamente hay 3 familias dedicadas al ganado lanar, repartiéndose entre ellas la práctica totalidad del mismo, quedando solamente algunas cabezas sueltas que, son propiedad de alguna que otra familia. La mayoría de los habitantes de caseríos crían en sus cuadras una novilla y un cerdo, ambos para sacrificar y consumo propio. Algunos que cuentan con la ayuda de los hijos, crían dos novillas, una para la venta y la otra para consumo familiar. En algunos casos, también tienen una vaca que utilizan para criar a las novillas y utilizar la leche excedente. Conejos y gallinas se ven en casi todas las casas. Es excepción la familia en que al jubilarse el hombre han quitado todo el ganado, mayor y menor.

El tamaño de los terrenos cultivables oscila entre media y una hectárea, siendo el cultivo principal el maíz, que generalmente se siembra al tiempo que la alubia (roja y blanca principalmente) para que su tallo sirva de soporte a esta, utilizándose el grano para engorde del cerdo. También se siembra patata. En la huerta se recoge todo tipo de hortalizas, todas para el propio consumo.

Los pastizales, si no se utilizan para el ganado propio, se ceden a otros caseríos para hierba o para el ganado lanar. Las parcelas de bosque que corresponden al caserío están preponderantemente ocupadas por pino, quedando muy poco castaño. Entre los árboles frutales aún destacan los manzanos, perales, ciruelos y junto al caserío los nogales, habiéndose plantado kiwis en bastantes propiedades.

En el capítulo de la conservación de los alimentos, el envasado al vacío ha sustituido al aceite y a la manteca a la hora de guardar los chorizos, salvo muy contadas excepciones. Las morcillas se congelan al igual que todo tipo de carnes, tanto de vacuno como de cerda, reservándose el salado previo para ciertas partes del cerdo y para el ganado lanar. Las verduras también son congeladas, desde los guisantes o las alubias, a los puerros. Tampoco la leche se libra del arcón frigorífico. Tomate, pimientos y mermeladas siguen, en cambio, la pauta tradicional.

Suministros ajenos al caserío

El resto de alimentos que el caserío no produce se compran en la tienda, la carnicería o a los vendedores ambulantes, que son tres panaderos que recorren a diario el pueblo y una pescadera que visita los barrios con su vehículo frigorífico una vez a la semana. Cuatro bares, uno de ellos ofreciendo comidas a mediodía, completan la oferta alimentaria en Bedia.

La tienda de ultramarinos, vende destacadamente:

- ACEITE: Tanta cantidad de oliva (1º) como de semillas.
- PAN: Blanco en barras.
- QUESO: Blando, tipo Burgos.
- LECHE: Tanta cantidad descremada como semidescremada.
- AZUCAR: Blanquilla.
- FRUTA: Kiwis, naranjas, injertos.
- FRUTOS SECOS: Nueces, cacahuetes. Ciruelas pasas, en invierno.

En la tienda, se aprecia un mayor consumo de pastas y bollería por parte de los vecinos de origen inmigrante, así como el uso de aceites de semillas para mezclar con el de oliva que traen de sus lugares de origen.

En la carnicería constatan que la carne más vendida corresponde a la de cerdo, seguida por la de pollo, ambas más consumidas por los vecinos de origen inmigrante. Hay una disminución en la venta de carne de vacuno, preferida por el resto de los vecinos, hecho que achacan al consumo de sus propias conservas de carne criada y matada en el caserío.

El servicio ambulante de venta de pescado, en vehículo frigorífico, recorre todo el Municipio una vez a la semana, tanto la zona rural como la urbana. La venta principal se centra en sardina, anchoa y pescadilla.

Tres furgonetas pertenecientes a diferentes fabricantes de pan, recorren a diario todo el municipio, con venta exclusiva de pan en barras del llamado "blanco".

PATRONES ALIMENTARIOS

La del mediodía es la comida principal tanto en el sector rural como en el urbano, única característica común en ambos. A partir de aquí, se explicitan los resultados:

ZONA RURAL

Distribución y horarios en la ingesta

Se aprecia que los desayunos se hacen dentro de una banda horaria amplia, entre las 7 y las 10 de la mañana. Consiste por regla general en leche o café con leche y una galleta, un trozo de pan untado o en forma de sopas. A media mañana, no se aprecia hábito de tomar nada.

La hora de la comida del mediodía está un poco en función de la hora del desayuno. Los madrugadores de las 7 de la mañana comen hacia las 12 del mediodía, aunque la hora más frecuente está entre las 13 y las 14. Lo habitual es un entrante de verdura cocinada o en ensalada, seguida de un segundo plato de carne, pescado o huevos. Cuando se prepara cocido de legumbres, se hace plato único añadiéndole embutidos o carne. Como postre, habitualmente fruta del tiempo.

La merienda es poco frecuente, habiendo quien toma sobre las 18 horas un café con leche o una fruta.

La hora de la cena también va en función de lo temprano del desayuno y comida, puesto que los madrugadores cenan entre las 18 y las 19, siendo lo más habitual hacerlo hacia las 21 horas. En verano una ensalada y en invierno una sopa de pan o fideos, son los entrantes más habituales, seguidos de alguna fritura de carne o pescado o de una tortilla francesa. Algunos, sólo toman algo frito y fruta.

En el capítulo de las bebidas, el agua es mayoritaria, con algunos casos de vino tinto solo o con gaseosa. El pan es el blanco en barra, aunque algunos pocos se desplazan hasta Dima los sábados a comprar una hogaza para toda la semana. El azúcar usual es el de blanquilla, tomando miel sólo en ocasiones como remedio. Mantequilla y margarina no se ven prácticamente y la leche, salvo unos pocos que tienen vacas, la toman de caja, generalmente entera. Yogurt se consume muy poco.

Domingos y festivos, sólo se aprecia diferencia en la comida de mediodía, la cual comparten normalmente con los parientes que les visitan y que para una tercera parte de las familias consiste en garbanzos cocinados con carne, que dan lugar a una sopa de fideos, un plato de garbanzos y un tercer plato con la carne.

Frecuencia media de consumo

ALIMENTO	CONSUMO DIARIO	VECES SEMANA	ORDEN PREFERENCIA	OBSERVA.
CARNES	NO	2-3	Vacuno Pollo Cerdo Cordero	De casa De casa De casa
PESCADOS	NO	2	Anchoa, Sardina Pescadilla	
HUEVOS	NO	2-3		De casa
LECHE	SI		Pasterizada Natural	Entera
YOGURES	NO	1-2		
ENSALADAS	NO	1-2	Tomate Lechuga	De casa De casa
VERDURA	NO	2-3		De casa
FRUTAS	SI		Manzana Pera Kiwi	De casa De casa De casa
FRUTOS SECOS	SI		Nueces Castañas	De casa Asadas, Cocidas
PAN	SI		Blanco	
ARROZ	NO	1		
LEGUMBRES	NO	1-2	Alubia roja Alubia blanca Garbanzo	De casa De casa

Un aspecto a resaltar es que el consumo está fuertemente condicionado por los alimentos, tanto frescos como en conserva de que se dispone en cada familia, tendiendo a hacer el mínimo de adquisiciones del exterior. Esto puede explicar el casi nulo consumo de pasta o el reducido de derivados lácteos.

En días señalados, pocas veces en el año, se hacen talos o morokil, cuando se juntan los parientes en casa. No suele hacerse pan. En algunos caseríos con manzanales, suelen elaborar sidra. También algunos elaboran pequeñas cantidades de txakoli.

Preferencias y Aversiones

Las legumbres ocupan lugar destacado en las manifestaciones de apetencia, principalmente la alubia roja, seguida del garbanzo; ambas gustan acompañadas de berza o solas. Las carnes en general van a continuación. El pescado ocupa un lugar intermedio. Las verduras cocinadas y ensaladas van al final de las preferencias, aunque se consumen. Las pastas se rechazan también en las entrevistas y apenas se consumen. Las frutas frescas y las secas son apreciadas, pero los zumos apenas se utilizan.

ZONA URBANA

Vecinos procedentes de caseríos

Distribución y horarios en la ingesta

Los desayunos se hacen dentro de una banda horaria menos amplia, entre las 7,30 y las 9,30 de la mañana. Consiste por regla general en leche con café o nesquic, con galletas, pan o cereales. A media mañana, se toma alguna fruta fresca o seca, algún embutido frito.

La hora de la comida del mediodía se sitúa entre las 13 y las 14. Lo habitual es un entrante de verdura cocinada o en ensalada, seguida de un segundo plato de carne o pescado. Cuando se prepara cocido de legumbres o paella de arroz, se hace plato único añadiéndole embutidos o carne. Como postre, habitualmente fruta del tiempo o yogurt. La merienda es poco frecuente.

La hora de la cena se sitúa en torno a las 19,30 ó 21. siendo lo más habitual hacerlo hacia las 20 horas. La tendencia es a hacer una cena informal, sin primer plato, consistente en un sandwich, tortilla francesa, sardinas en escabeche, yogures o algo por el estilo.

En el capítulo de las bebidas, el agua es mayoritaria, con algunos casos de vino tinto. El pan es el blanco en barra. El azúcar usual es el de blanquilla. No se utiliza mantequilla y margarina, sólo para los niños. La leche, de caja y mayoritariamente entera. En algún caso, semidesnatada. Los yogures son de regular consumo.

Domingos y festivos, sólo se aprecia diferencia en la comida del mediodía, que para dos terceras partes de las familias consiste en garbanzos cocinados con carne, que dan lugar a una sopa de fideos, un plato de garbanzos y un tercer plato con la carne.

No es infrecuente la preparación de talos en casa, incluso de pan en el horno de casa. También se hacen postres caseros.

Frecuencia media de consumo

ALIMENTO	CONSUMO DIARIO	VECES SEMANA	ORDEN PREFERENCIA	OBSERVACIONES
CARNES	NO	2-3	Vacuno Pollo	
PESCADOS	NO	2	Pescadilla	

ALIMENTO	CONSUMO DIARIO	VECES SEMANA	ORDEN PREFERENCIA	OBSERVACIONES
HUEVOS	NO	3-4		
LECHE	SI		Pasterizada	Entera
YOGURES	SI			
ENSALADAS	NO	1-2	Tomate Lechuga	
VERDURA	NO	2-3		
FRUTAS	SI		Manzana Pera Naranja	
FRUTOS SECOS	SI		Nueces Castañas	Cocidas, Asadas
PAN	SI		Blanco	
ARROZ	NO	1-2		
LEGUMBRES	NO	2	Alubia roja Alubia blanca Garbanzo	

Preferencias y Aversiones

Las legumbres ocupan lugar destacado en las manifestaciones de apetencia, principalmente la alubia, aunque también se consume garbanzo y lenteja. La máxima frecuencia corresponde a la carne, gustando más el vacuno. Las pastas ocupan un lugar intermedio. se rechazan también en las entrevistas y apenas se consumen. El pescado y las verduras van al final de las preferencias, aunque se consumen. Las frutas frescas y las secas son apreciadas, haciéndose consumo diario de yogurt.

ZONA URBANA

Vecinos procedentes de inmigración

Distribución y horarios en la ingesta

Los desayunos se hacen entre las 8 y las 9 de la mañana. Consiste habitualmente en café con leche y galletas, magdalenas o biscotes. Algunos, pan con aceite o las sobras de la cena. A media mañana, sobre las 11, se pica algún embutido, aceitunas o alguna fruta.

La hora de la comida del mediodía se sitúa alrededor de las 14, entre las 13 y las 14,30. Lo habitual es una sopa, pasta o ensalada, seguida de un segundo plato de carne o pescado. Cuando se prepara cocido de legumbres o vainas con pollo o paella de arroz, se hace plato único. Como postre, habitualmente fruta del tiempo o yogurt.

La merienda, entre las 17 y las 18, se compone de café con leche solo o con galletas, fruta o pan con chorizo o queso.

La hora de la cena, se sitúa sobre las 21 ó 21,30. La tendencia es a hacer una cena ligera, tortilla francesa, yogures o algo por el estilo.

En el capítulo de las bebidas, el agua es mayoritaria, con algunos casos de vino blanco. El pan es el blanco en barra. El azúcar usual es el de blanquilla. El aceite es el de oliva de 1 grado, utilizándose también el aceite virgen que traen de sus lugares de origen, mezclado con el de semilla para suavizarlo. No se utiliza mantequilla, aunque sí un cierto consumo de margarina. La leche, de caja y generalmente entera; algunos, la compran natural en caserío. No es habitual elaborar en casa pan ni postres de repostería.

Domingos y festivos, no se aprecia diferencia en las comidas, aunque en algún caso ponen arroz o sopa con pollo o chuleta.

Frecuencia media de consumo

ALIMENTO	CONSUMO DIARIO	VECES SEMANA	ORDEN PREFERENCIA	OBSERVACIONES
CARNES	NO	2-3	Pollo Cerdo Cordero Vacuno	
PESCADOS	NO	2	Congelado	
HUEVOS	NO	1-2		
LECHE	SI		Pasterizada Natural	Entera
YOGURES	NO	4-5		
ENSALADAS	NO	1-2	Lechuga Tomate	
VERDURA	NO	2		
FRUTAS	SI		Pera Melón	
FRUTOS SECOS	NO			
PAN	SI		Blanco	
ARROZ	NO	1-2		
LEGUMBRES	NO	2-3	Lenteja Garbanzo Alubia	
SOPA	SI			

Preferencias y Aversiones

Las legumbres, sobre todo lenteja y garbanzo, ocupan el lugar preferente, seguidas de las sopas. Las carnes de pollo y de cerdo van a continuación. El pescado ocupa un lugar intermedio. Los yogures son apreciados y también la fruta. Las verduras cocinadas, sobre todo la berza y las patatas, van al final de las preferencias.

CONCLUSIONES

Las características demográficas de Bedia responden a las generales de Bizkaia, si bien es de destacar la alta longevidad de sus habitantes.

Los indicadores antropométricos reflejan unos valores ponderales en cuanto a Peso y BMI elevados, ligeramente para los Hombres y fuertemente para las Mujeres. Lo mismo se puede decir para las Presiones Arteriales Sistólicas.

Los valores analíticos de laboratorio correspondientes a los niveles de glucemia y de triglicéridos están ligeramente elevados. Los correspondientes al Colesterol Total sobrepasan considerablemente los límites deseables.

El abandono de la actividad agropecuaria como actividad económica principal, unida al empleo de maquinaria auxiliar moderna y no compensado por una reducción en los niveles de ingesta, pueden explicar los incrementos ponderales encontrados en la población.

Como en el modo de vida tradicional, el caserío continúa siendo centro de explotación para la obtención de recursos de orden alimentario, que se complementan actualmente con los recursos dinerarios procedentes de las rentas salariales o las pensiones de jubilación.

Los habitantes de caseríos distribuyen la ingesta diaria en tres colaciones, desayuno, comida y cena, con un abanico de horarios amplio que les permite adaptarlo a los trabajos caseros. Los alimentos utilizados, así como las frecuencias de consumo, están regidas por la utilización de los recursos propios, pero con las correcciones que introducen los hábitos culturales y los conceptos imperantes sobre el cuidado de la salud.

Los antiguos habitantes de caseríos, que viven ahora en el área urbana, tienden a reducir la cuantía de la ingesta nocturna, compensándola con una cierta implantación de pequeñas colaciones a media mañana y media tarde. Los horarios corresponden a un abanico menos amplio para cada ingesta, atrasándose ligeramente todas ellas a lo largo del día. El patrón de preferencias y aversiones, así como el consumo real, se mantiene similar al de los vecinos de caseríos, fuertemente marcado por los hábitos culturales.

Los vecinos procedentes de inmigración, que viven en zona urbana, acostumbran a unas colaciones de media mañana y media tarde aún más consistentes, manteniendo el uso de una cena ligera, a veces en forma de merienda-cena. Los horarios son en general un poco más tardíos que en los grupos anteriores. Los alimentos preferidos y consumidos responden con gran frecuencia a las pautas aprendidas en sus lugares de origen, distinguiéndose diferencias con los patrones autóctonos.

BIBLIOGRAFÍA

- BARANDIARAN, J.M. (1985). *Guía para una encuesta etnográfica*. Eusko Ikaskuntza. San Sebastián.
- DEPARTAMENTO DE SANIDAD. (1994). *Encuesta de nutrición de la Comunidad Autónoma del País Vasco*. Gobierno Vasco. Gasteiz.
- ZUFIAURRE GOYA, J. (1998). *Monografía etnográfica de Beasain*. Fundación Kutxa. San Sebastián
- LANGE, J. (1996). *Economía rural tradicional en un valle vasco*. Ediciones Beitia. Bilbao.
- SANZ IRAETA, F.J. (1996). *Monografía histórica de Bedia y Lemoa*. Bizkaiko Foru Aldundia. Bilbao.