

## 2.5 ELIKADURA-OHITURAK HÁBITOS ALIMENTARIOS

### DEFINIZIOA

Nutrizio Komunitarioko Espainiako Elkarteak (SENC) Elikadura Piramide berria egin zuen 2004. urtean, eta Piramide hori erreferentzia bihurtu da nutrizio-arloan. Piramidearen oinarrian, egunero hartu behar diren elikagaiak agertzen dira, hala nola zerealen deribatuak, patatak, barazkiak, fruktak, esnea, esnekiak eta oliba-olioa. Beste elikagai batzuk (lekaleak, fruitu lehorrak, arraina, arrautzak eta haragi giharrak) astean zenbaitetan hartu behar dira. Azkenik, piramidearen tontorrean, neurrian hartu beharreko elikagaiak agertzen dira: haragi gantzatsuak, pastelak, opilak, azukreak eta edari freskagarriak. SENC elkarteak, halaber, egunero gutxienez bi litro ur edatea eta gutxienez 30 minutuko jarduera fisikoa egitea gomendatzen du.

### 2007KO OSASUN-INKESTA

#### Fruten kontsumoa

Fruten eguneroko kontsumoa handiagoa zen emakumezkoengan gizonetzkoengan baino, adin

### DEFINICIÓN

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) elaboró en 2004 una nueva Pirámide de Alimentación, la cual se ha convertido en referencia en materia nutricional. La Pirámide muestra en la base los alimentos que deben ser ingeridos diariamente como son los derivados de los cereales y patatas, verduras, hortalizas, frutas, leche y derivados lácteos y aceite de oliva. Otros alimentos, concretamente, legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras, se deben tomar alternativamente varias veces a la semana. Por último y en la cúspide de la pirámide, se aconseja moderar el consumo de carnes grasas, pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes. La SENC también recomienda ingerir como mínimo dos litros de agua diarios y la realización de, al menos, 30 minutos de actividad física.

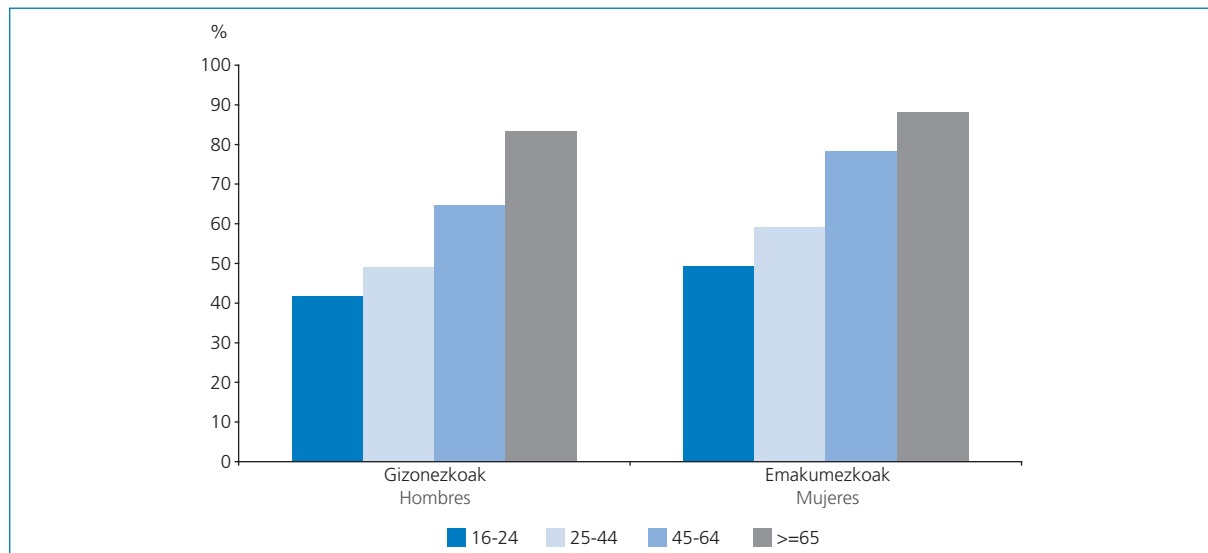
### ENCUESTA DE SALUD 2007

#### Consumo de fruta

El consumo diario de fruta en las mujeres (70,7%) era más elevado que en los hombres (59,2%), en

#### 2.5.1. irudia / figura 2.5.1

Fruta eguneroko kontsumitzen duen populazioa (%), sexuaren eta adinaren arabera, 2007  
Población (%) que consume fruta a diario por sexo y edad, 2007



guztietan gainera (%70,7 eta %59,2, hurrenez hurren). Adinean aurrera egin ahala, kontsumo hori areagotu egiten zen, bi sexuetan. 16-24 urteko gizonezkoen %42k eta 65 urteko eta hortik gorako gizonezkoen %83k jaten zuen fruta eguneroko. Emakumezkoen kasuan, berriz, 16-24 urtekoen %49k eta 65 urtekoen eta hortik gorakoen %88k jaten zuen fruta eguneroko (2.5.1 irudia).

### Barazkien kontsumoa

Barazkien eguneroko kontsumoa handiagoa izan zen emakumezkoengan gizonezkoengan baino (%35,7 eta %24,9, hurrenez hurren), eta handiagoa, halaber, adinean aurrera egin ahala, bi sexuetan. 16-24 urteko gizonezkoen %13k eta emakumezkoen %19k jaten zituen barazkiak eguneroko. 65 urtekoen edo hortik gorakoen kasuan, berriz, gizonezkoen proportzioa %37ra iristen zen, eta emakumezkoena %44ra (2.5.2 irudia).

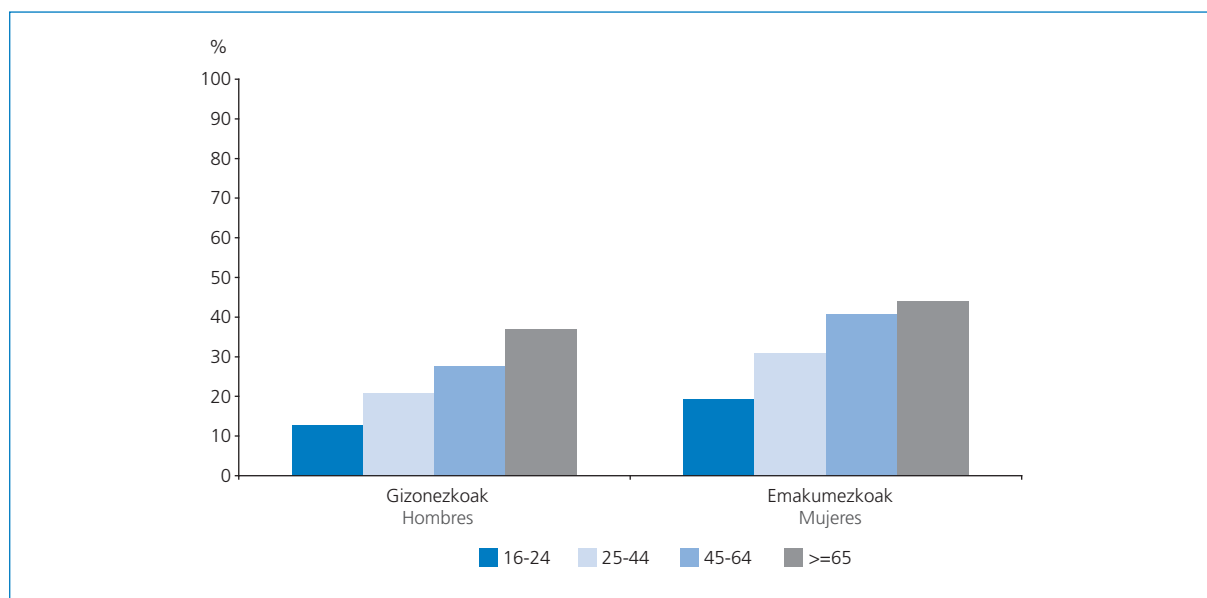
todas las edades. Este consumo se duplicaba con la edad, en ambos sexos. El 42% de los hombres de 16 a 24 años comía fruta a diario y el 83% de los de 65 y más años. El 49% de las mujeres de 16 a 24 años tomaba fruta a diario mientras que en las mujeres de 65 y más años aumentaba hasta el 88% (Figura 2.5.1).

### Consumo de verdura

El consumo diario de verdura fue más habitual en las mujeres (35,7%) que en los hombres (24,9%) y en ambos sexos aumentaba con la edad. Sólo el 13% de los hombres y el 19% de las mujeres de 16 a 24 años comían verdura a diario. Esta proporción se elevaba al 37% en los varones y al 44% en las mujeres de 65 y más años (Figura 2.5.2).

## 2.5.2. irudia / figura 2.5.2

Barazkiak eguneroko kontsumitzen dituen populazioa (%), sexuaren eta adinaren arabera, 2007  
Población (%) que consume verdura a diario por sexo y edad, 2007



### Lekaleen kontsumoa

Lekaleak astean gutxienez 1 edo 2 aldiz kontsumitzen zituztenei dagokienez, gizonezkoak emakumezkoak baino gehiago ziren (%91 eta %87,3, hurrenez hurren), eta adinekoak gazteak baino gehiago (%89,6 eta %85,3, hurrenez hurren). Elikagai horren kontsumoa oso orokorra da (2.5.3 irudia).

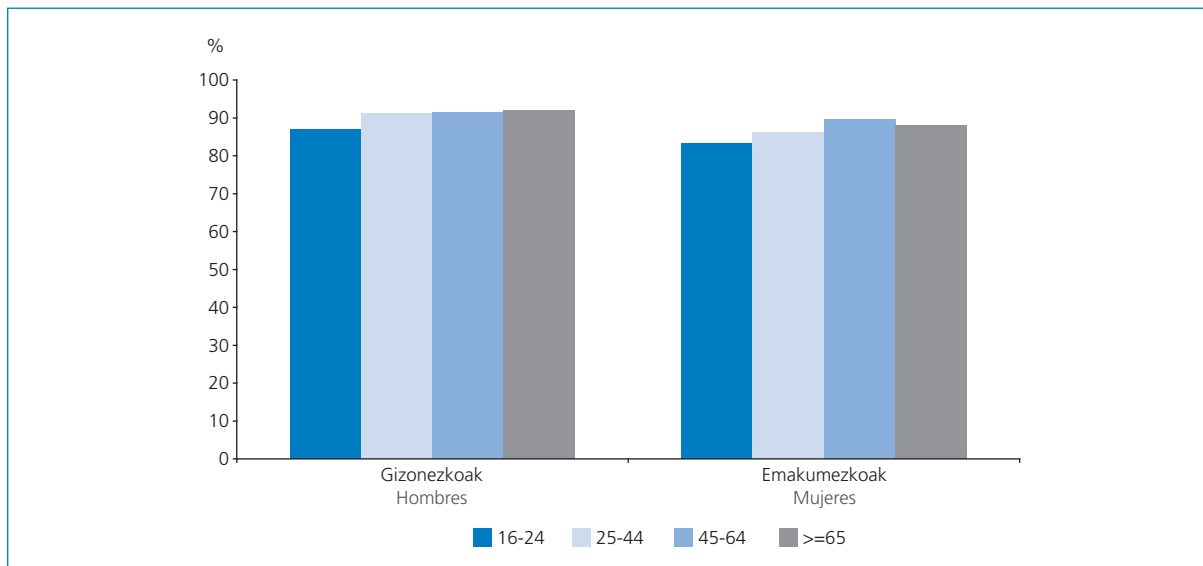
### Consumo de legumbres

El consumo de legumbres al menos una o dos veces a la semana era un poco más frecuente en los hombres (91%) que en las mujeres (87,3%) y en las personas de mayor edad (89,6%) que en las jóvenes (85,3%). Se trata de un alimento que sigue teniendo un consumo muy generalizado (Figura 2.5.3).

**2.5.3. irudia / figura 2.5.3**

Lekaleak astean gutxienez 1 edo 2 aldiz kontsumitzen dituen populazioa (%), sexuaren eta adinaren arabera, 2007

Población (%) que consume legumbre al menos una o dos veces por semana por sexo y edad, 2007

**Pastaren, arrozaren eta pataten kontsumoa astean 3 alditan edo gehiagotan**

Pasta, arroza eta patatak astean 3 alditan edo gehiagotan kontsumitzen zituzten gizonezkoen proportzioa emakumezkoena baino handiagoa zen (%58 eta %53, hurrenez hurren), adin guztietan.

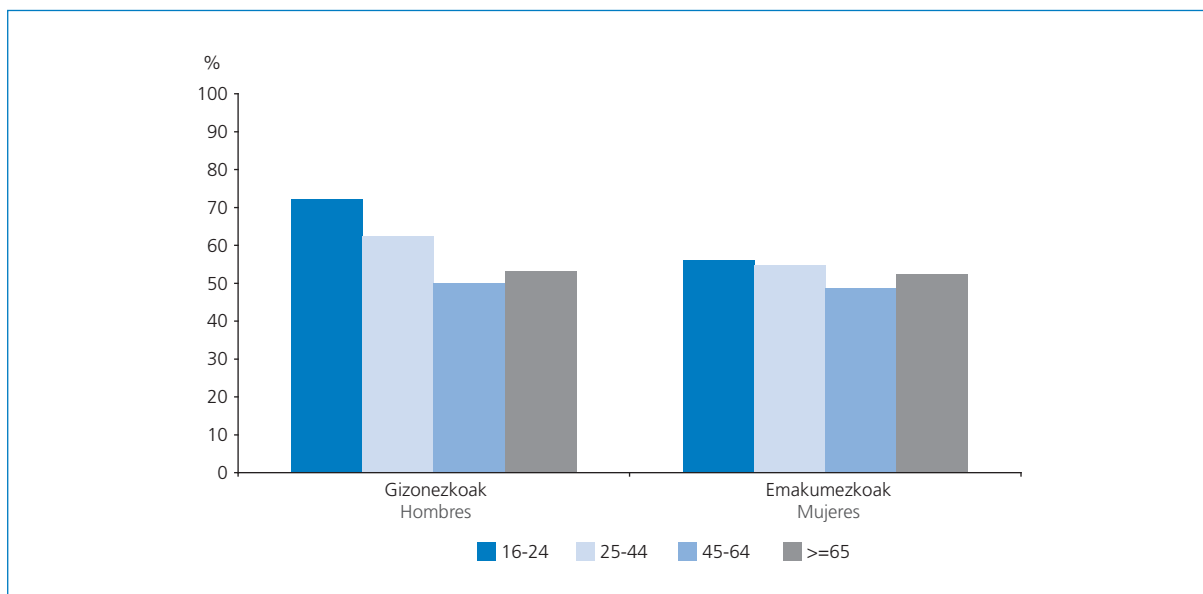
**Consumo de pasta, arroz y patatas tres o más veces por semana**

La proporción de hombres que consumían pasta, arroz y patatas tres o más veces por semana (58%) era más elevada que la de las mujeres (53%), en todas las edades.

**2.5.4. irudia / figura 2.5.4**

Pasta, arroza eta patatak astean 3 alditan edo gehiagotan kontsumitzen dituen populazioa (%), sexuaren eta adinaren arabera, 2007

Población (%) que consume pasta, arroz y patatas tres o más veces por semana por sexo y edad, 2007



Pasta, arrosa eta patatak astean 3 alditan edo gehiagotan kontsumitzen zituztenen proportzioak behera egiten zuen adinean aurrera egin ahala, are beherago gizonezkoen kasuan. 16-24 urteko gizonezkoen %72k jaten zituen patatak, pasta eta arrosa astean 3 alditan edo gehiagotan. 65 urtekoen eta hortik gorakoen kasuan, berriz, proportzio hori %53ra jaisten zen. Emakumezkoen dagoenez, 16-24 urtekoen %56k kontsumitzen zituen patatak, pasta eta arrosa astean 3 alditan edo gehiagotan; 65 urtekoen eta hortik gorakoen kasuan, berriz, proportzioa %53ra jaisten zen. Bestalde, emakumezkoen kasuan, elikagai talde horren kontsumoa bititza osoan ia egonkorra zela esan daiteke (2.5.4 irudia).

### Haragiaren kontsumoa

Gizonezkoen %68,1ek eta emakumezkoen %56,6k jan zuen haragia astean 3 alditan edo gehiagotan. Eguneroko kontsumoa, berriz, %15,4ra eta %9,3ra iritsi zen, hurrenez hurren.

Haragia egunero jaten zutenen artean, proportziorik handiena 16-24 urteko gizonezkoena zen (%21,1). Bi sexuetan, eguneroko kontsumoak behera egiten zuen adinean aurrera egin ahala, eta gizonezkoengan emakumezkoengan baino handiagoa zen (2.5.5 irudia).

El consumo de pasta, arroz y patatas tres o más veces por semana disminuía con la edad, de forma más acusada en los hombres. El 72% de los hombres de 16 a 24 años tomaba pasta, arroz y patatas tres o más veces por semana, mientras que esta proporción se situaba en el 53% en los de 65 y más años. Sin embargo, el 56% de las mujeres de 16 a 24 años comía pasta, arroz y patatas tres o más veces por semana, mientras que en las de 65 y más años disminuía al 53%. Se puede decir que el consumo de este grupo de alimentos en las mujeres permanecía casi estable a lo largo de la vida (Figura 2.5.4).

### Consumo de carne

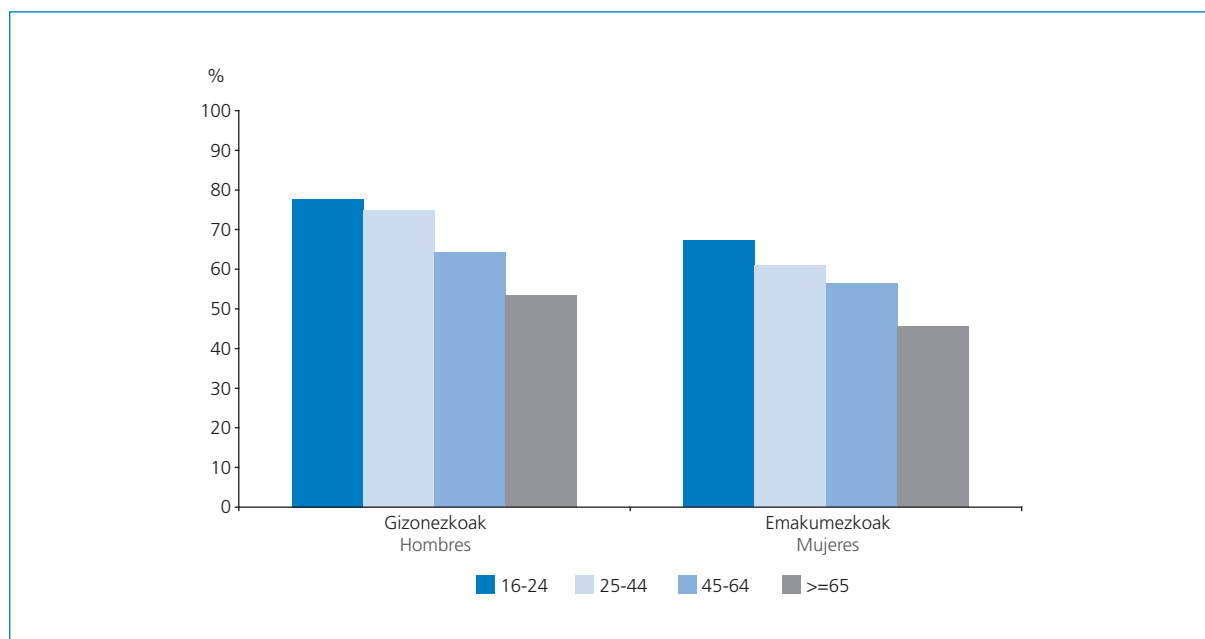
El 68,1% de los hombres y el 56,6% de las mujeres comieron carne tres o más veces a la semana, mientras que el consumo diario se redujo a un 15,4% y un 9,3% respectivamente.

Los hombres de 16 a 24 años fueron los que comían con mayor frecuencia carne a diario (21,1%). En ambos sexos el consumo frecuente de carne disminuía con la edad, y era más habitual en los hombres que en las mujeres (Figura 2.5.5).

## 2.5.5. irudia / figura 2.5.5

### Haragia astean 3 alditan edo gehiagotan kontsumitzen duen populazioa (%), sexuaren eta adinaren arabera, 2007

Población (%) que consume carne tres o más veces por semana por sexo y edad, 2007



### Arrainaren kontsumoa

Gizonezkoen %43,2k eta emakumezkoen %49,1ek jan zuen arraina astean 3 alditan edo gehiagotan. Arrainaren maizko kontsumoa areagotu egiten zen adinean aurrera egin ahala, eta emakumezkoena gizonezkoena baino handixeagoa zen (2.5.6 irudia).

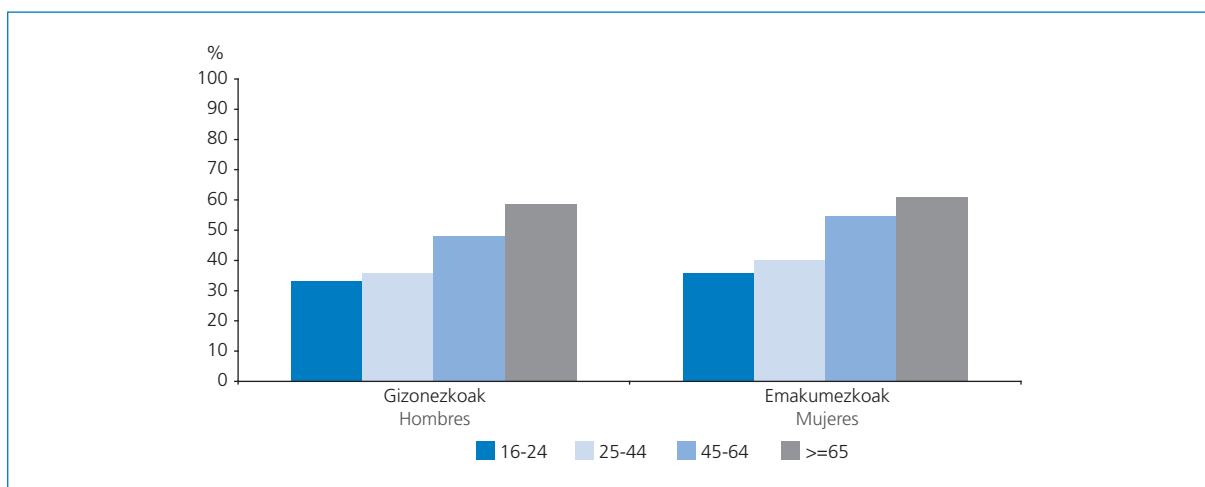
### Consumo de pescado

El 43,2 % de los hombres y el 49,1% de las mujeres tomaron pescado tres o más veces por semana. El consumo frecuente de pescado se duplicaba con la edad, y era algo superior en las mujeres que en los hombres (Figura 2.5.6).

#### 2.5.6. irudia / figura 2.5.6

Arraina astean 3 alditan edo gehiagotan kontsumitzen duen populazioa (%), sexuaren eta adinaren arabera, 2007

Población (%) que consume pescado tres o más veces por semana por sexo y edad, 2007



### Hestebeteen kontsumoa

Hestebeteak astean 3 alditan edo gehiagotan kontsumitu zituztenen artean, gizonezkoak emaku-

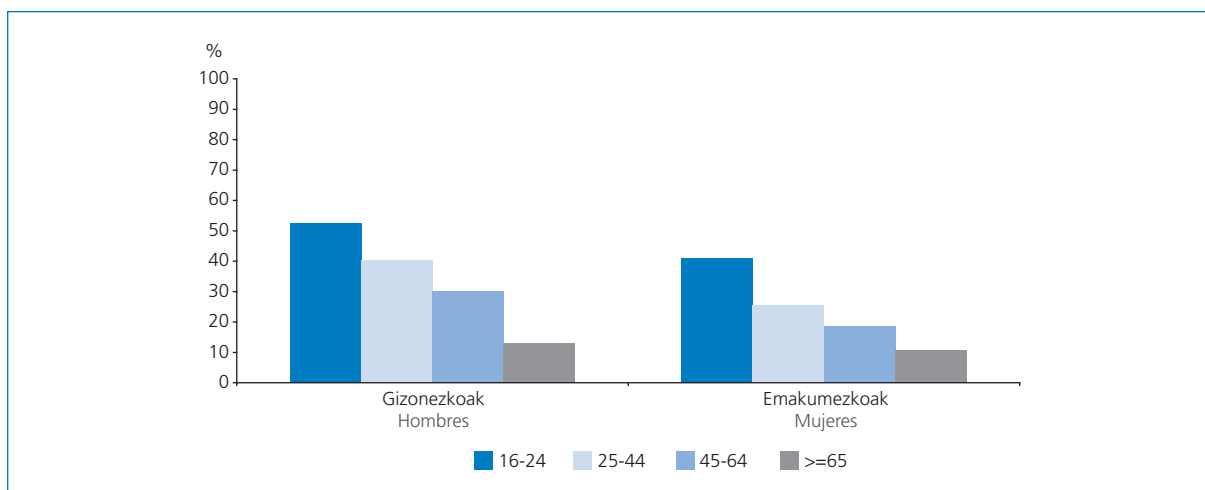
### Consumo de embutidos

El consumo de embutidos tres o más veces por semana fue más frecuente en los hombres que en

#### 2.5.7. irudia / figura 2.5.7

Hestebeteak astean 3 alditan edo gehiagotan kontsumitzen dituen populazioa (%), sexuaren eta adinaren arabera, 2007

Población (%) que consume embutidos tres o más veces por semana por sexo y edad, 2007



mezkoak baino gehiago ziren, eta gazteen proportzioa adinekoena baino handiagoa zen (%45,2 eta %11,7, hurrenez hurren). Proportzio horrek behera egiten zuen adinean aurrera egin ahala (2.5.7 irudia).

### Gozokien kontsumoa

Gozokien eguneroko kontsumoa berdintsua izan zen gizonezkoengan eta emakumezkoengan (%29,7 eta %30,5, hurrenez hurren), eta handiagoa gazteengan adinekoengan baino (%38,1 eta %25,7, hurrenez hurren). Gazteen %5ek baino ez zuen adierazi inoiz edo ia inoiz ez zuela gozokirik jaten. Adinekoen kasuan, berriz, proportzioa %18,9ra iristen zen (2.5.8 irudia).

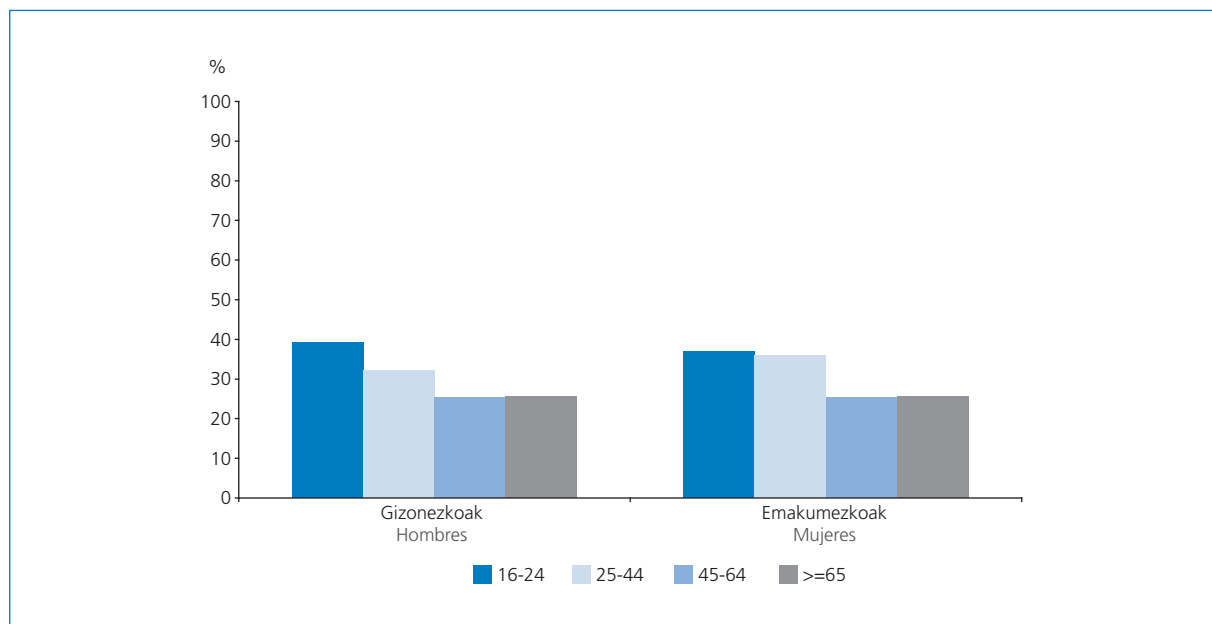
las mujeres, pero fue un tipo de alimento consumido más por población joven (45,2%) que por personas mayores (11,7%) y disminuía paulatinamente con la edad (Figura 2.5.7).

### Consumo de dulces

El consumo diario de dulces fue igual en hombres (29,7%) que en mujeres (30,5%), y más habitual en la población joven (38,1%) que en las personas mayores (25,7%). Sólo un 5% de la juventud afirmó que nunca o casi nunca tomaba dulces mientras que en las personas mayores se situaba en un 18,9% (Figura 2.5.8).

#### 2.5.8. irudia / figura 2.5.8

Gozokiak egunero kontsumitzen dituen populazioa (%), sexuaren eta adinaren arabera, 2007  
Población (%) que consume dulces a diario por sexo y edad, 2007



Laburbilduz, frutak eta barazkiak egunero eta arraina astean 3 alditan edo gehiagotan kontsumitzen zituazten artean, emakumezkoak gizonezkoak baino gehiago ziren. Gizonezkoek, berriz, maizago jaten dituzte hestebeteak eta haragia. Lekaleen eta gozokien kontsumoa oso antzekoa izan zen bi sexuetan (2.5.9 irudia).

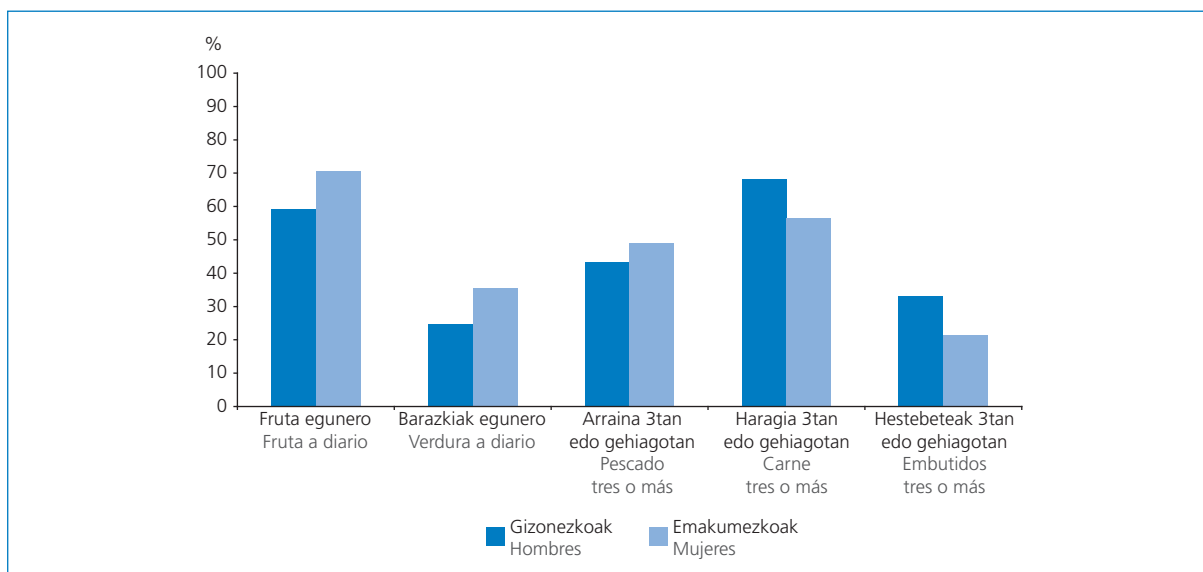
En resumen, el consumo de frutas y verdura a diario y pescado tres o más veces por semana es más frecuente en las mujeres que en los hombres. Ellos comen con mayor frecuencia carne y embutidos. El consumo de legumbres y dulces es muy similar en ambos sexos (Figura 2.5.9).

Adinean aurrera egin ahala, behera egiten du haragiaren, pastaren, arrozaren, pataten, gozokien eta, batez ere, hestebeteen kontsumoak; frutaren, barazkien, arrainaren eta, neurri txikiagoan, lekaileen kontsumoak, berriz, gora egiten du.

Con la edad disminuye el consumo de carne, pasta, arroz y patatas, dulces y sobretodo, de embutidos; y aumenta el consumo de fruta, verdura, pescado y en menor medida el de legumbre.

**2.5.9. irudia / figura 2.5.9**

Elikagaien kontsumoa (%), maiztasunaren eta sexuaren arabera, 2007  
Consumo de alimentos (%) por frecuencia y sexo, 2007



### Elikadura-ohiturak talde sozioekonomikoaren arabera

Gizonetzkoen artean, arrainaren kontsumoa handiagoa da egoerarik onenean dauden taldeetan, eta haragiaren eta hestebeteen kontsumoa, berriz, handiagoa egoerarik okerrenean dauden taldeetan (2.5.10 irudia).

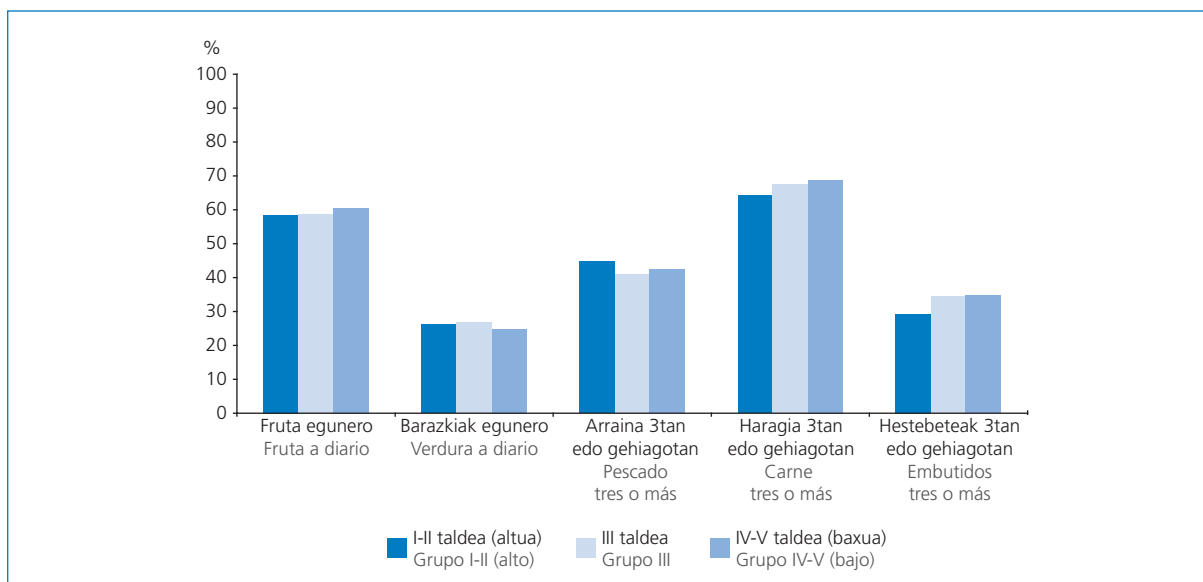
### Hábitos alimentarios por grupo socioeconómico

En los hombres se aprecia un mayor consumo de pescado en los grupos más favorecidos, y un mayor consumo de carne y embutidos en los más desfavorecidos (Figura 2.5.10).

**2.5.10. irudia / figura 2.5.10**

Elikagaien kontsumoa gizonetzkoen kasuan (%), adinean estandarizatua), talde sozioekonomikoaren arabera, 2007

Consumo de alimentos (% estandarizada por edad) en hombres por grupo socioeconómico, 2007



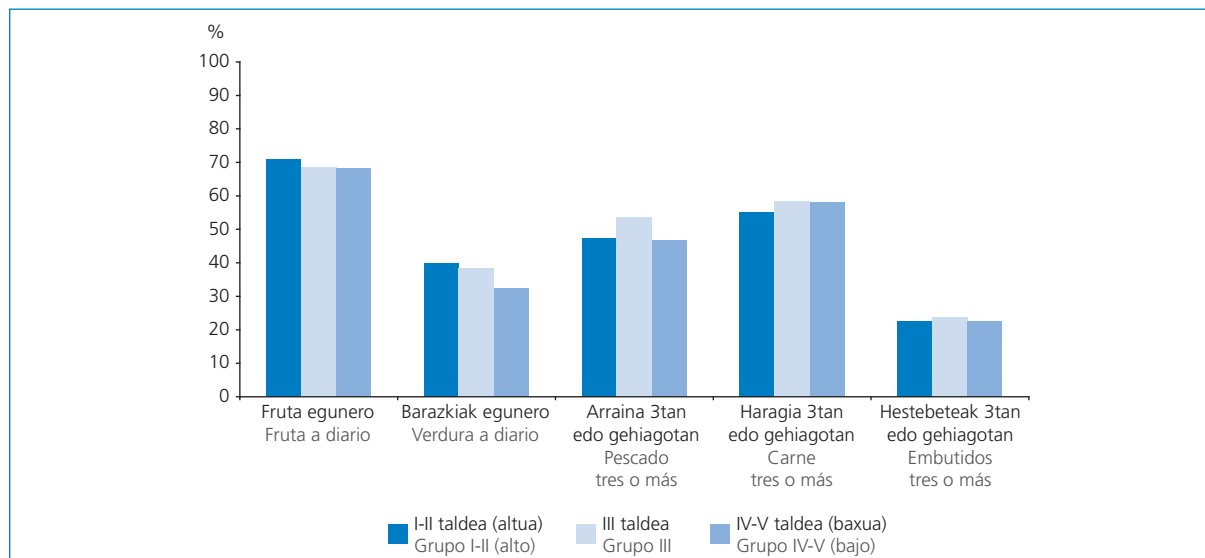
Emakumezkoen artean, fruten eta barazkien eguneroko kontsumoa handiagoa da egoerarik one-  
nean dauden taldeetan; haragiaren kontsumoa,  
beriz, handiagoa da egoerarik txarrean dauden  
taldeetan. (2.5.11 irudia).

En las mujeres se aprecia un mayor consumo diario  
de frutas y verdura en las de los grupos más favo-  
recidos, y también mayor consumo de carne en las  
de los más desfavorecidos. (Figura 2.5.11).

### 2.5.11. irudia / figura 2.5.11

Elikagaien kontsumoa emakumezkoen kasuan (% adinean estandarizatua), talde sozioekonomikoaren arabera, 2007

Consumo de alimentos (% estandarizada por edad) en mujeres por grupo socioeconómico, 2007



### Elikadura-ohiturak heziketa-mailaren arabera

Gizonezkoen artean, heziketa-maila zenbat eta txikiagoa izan, orduan eta txikiagoa zen fruten, ba-

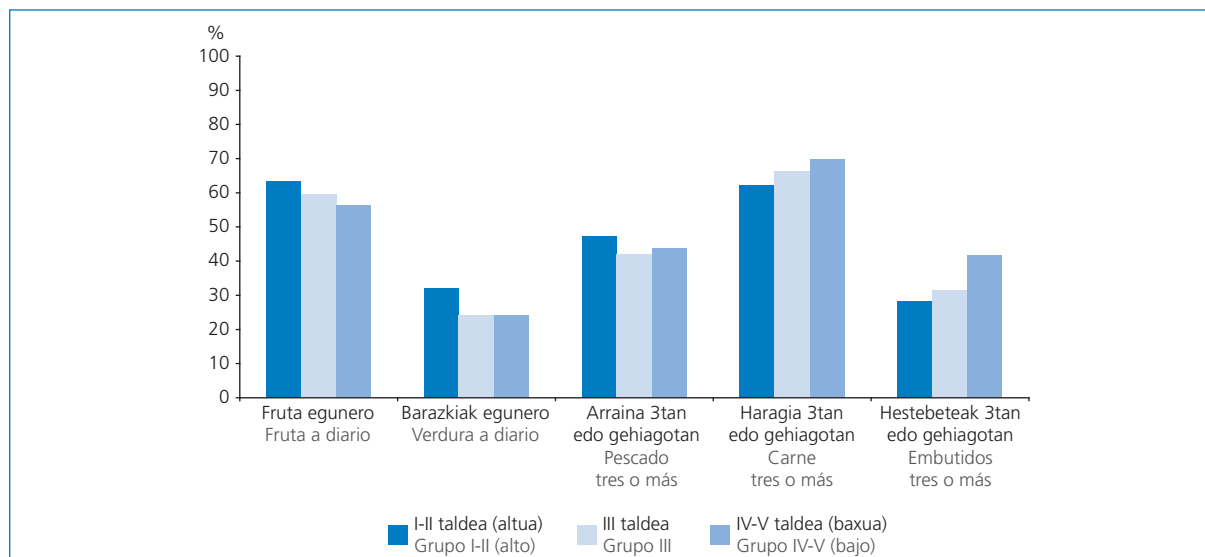
### Hábitos alimentarios por nivel de instrucción

En los hombres, a menor nivel de instrucción hubo menor consumo de fruta, verdura y pescado, y

### 2.5.12. irudia / figura 2.5.12

Elikagaien kontsumoa gizonezkoen kasuan (% adinean estandarizatua), heziketa-mailaren arabera, 2007

Consumo de alimentos (% estandarizado por edad) en hombres por nivel de instrucción, 2007





razkien eta arrainaren kontsumoa, eta orduan eta handiagoa haragiarena eta hestebeteena. Heziketa-mailari dagokionez, alderik handienak hestebeteen kontsumoan agertu ziren. (2.5.12 irudia).

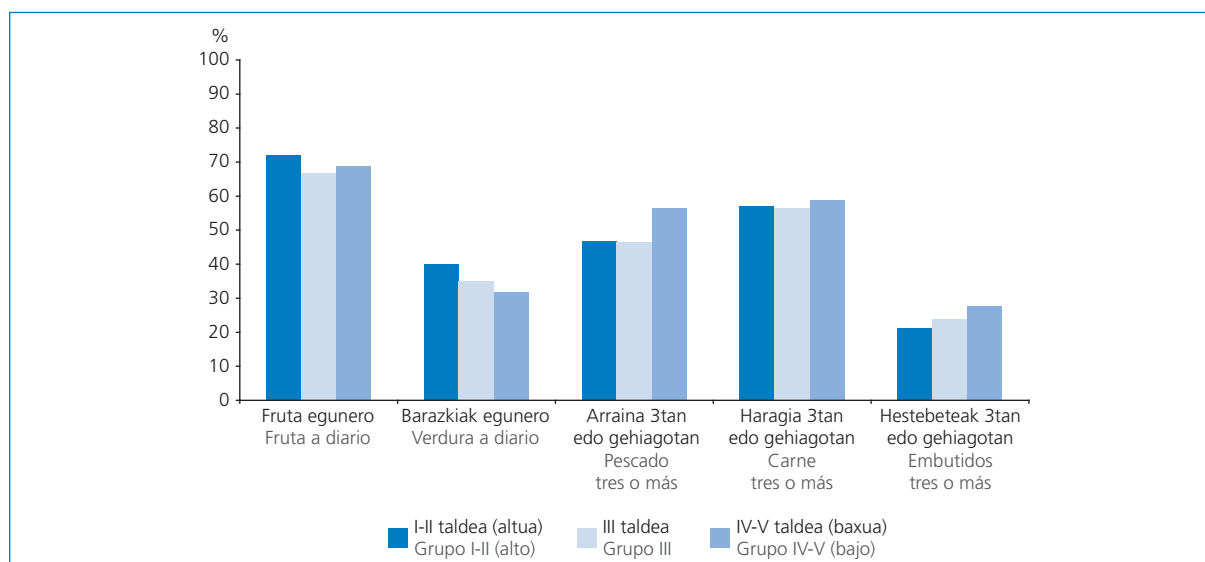
Heziketa-mailarik txikieneko emakumezkoek barazki gutxiago eta arrain eta hestebete gehiago kontsumitu zituzten. Frutaren eta haragiaren kontsumoan, aldeak oso txikiak izan ziren. (2.5.13 irudia).

mayor consumo de carne y embutido. Las desigualdades mayores entre los niveles de instrucción se observaron en el consumo de embutidos. (Figura 2.5.12).

Las mujeres de menor nivel de instrucción hicieron menor consumo de verdura y mayor consumo de pescado y embutido. Las desigualdades en el consumo de fruta y carne fueron muy pequeñas. (Figura 2.5.13.).

### 2.5.13. irudia / figura 2.5.13

Elikagaien kontsumoa emakumezkoen kasuan (% adinean estandarizatua), heziketa-mailaren arabera, 2007  
Consumo de alimentos (% estandarizado por edad) en mujeres por nivel de instrucción, 2007



#### Azken urtean elikadura-ohituretan izandako aldaketak

2003an dietari, nutrizioari eta gaixotasun kronikoen prebentzioari buruz OME eta FAO erakundeentzat egindako txostenak koipe saturatu, azukre eta gatz gutxiago eta fruta, barazki eta jarduera fisiko gehiago gomendatzen zuen gaixotasun kardiobaskularreri, minbiziari, diabetesari eta obesitateari aurre hartzeko.

Txosten horretan, halaber, eguneroko dieta aldatzeko eta energia-gastua areagotzeko iradokizunak agertzen ziren. Hona hemen batzuk:

- koipe saturatu eta azukre asko duten elikagai energetiko gutxiago kontsumitzea;
- dietan gatz kantitatea murriztea;
- fruta eta barazki fresko gehiago kontsumitzea;

#### Cambios realizados en los hábitos alimentarios en el último año

El informe sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas realizado para la OMS y la FAO en 2003 recomendaba el consumo de menos grasas saturadas, azúcar y sal y más frutas, hortalizas y actividad física para prevenir las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y la obesidad.

En el informe figuraban sugerencias para modificar la dieta cotidiana y aumentar el gasto de energía mediante:

- la reducción de los alimentos muy energéticos ricos en grasas saturadas y azúcar;
- la disminución de la cantidad de sal en la dieta;
- el aumento de la ingesta de frutas y hortalizas frescas;

- neurrizko jarduera fisikoa egitea, egunean or-dubetean gutxienez.

Gizonezkoen %14k eta emakumezkoen %16k egin zituen aldaketak elikaduran, azken 12 hilabeteetan. Eta 16-64 urtekoen % 16k eta 65 urtetik gorakoen %10ek egin zituen aldaketak dietan, azken urtean.

Elikaduran izandako aldaketa nagusia koipe gutxiago, fruta gehiago, ur gehiago eta gozoki gutxiago kontsumitu izana da; biztanleen %1,2k baino ez zuen kaloria gehiago hartu. Aldaketa hori emakumezkoengan gertatu zen batez ere, alkoholaren kontsumoaren murrizketan izan ezik. Kasu horretan, gizonezkoek proportzio handiagoan murriztu zuten kontsumoa. Nolanahi ere, kontuan hartu behar da edari alkoholikoen kontsumoa handiagoa dela gizonezkoengan. (2.5.1 taula).

- la práctica de actividad física moderada durante, por lo menos, una hora al día.

El 14% de los hombres y el 16% de las mujeres han realizado cambios en su alimentación en los últimos 12 meses. El 16% de la población de 16 a 64 años y el 10% de la que superaba los 65 años ha realizado cambios en su dieta en el último año.

El consumo de menos grasas, más fruta, más agua y menos dulces fueron los cambios alimentarios más prevalentes, sólo un 1,2% de la población señaló un aumento de las calorías ingeridas. Estos cambios fueron más frecuentes en las mujeres que en los hombres, a excepción de la disminución del consumo de alcohol que fue más frecuente en los hombres. Esta situación se relaciona con el consumo más habitual de bebidas alcohólicas en los hombres. (Tabla 2.5.1).

### 2.5.1. taula / tabla 2.5.1

Azken urtean elikaduran aldaketak egin dituen 16 urteko eta hortik gorako populazioa (%), aldaketa motaren, sexuaren eta adinaren arabera, 2007

Población de 16 y más años (%) que ha realizado cambios en su alimentación en el último año por tipo de cambio, sexo y edad, 2007

		Kaloria gutxiago Menos calorías	Fruta gehiago Más fruta	Koipe gutxiago Menos grasas	Haragi gutxiago Menos carne	Gatz gutxiago Menos sal	Gozoki gutxiago Menos dulce	Alkohol gutxiago Menos alcohol	Ur gehiago Más agua	Populazioa (gutx. gorabehera) Población estimada
Gizona Hombre	16-24	6,3	6,2	5,2	2,1	3,2	6,4	3,3	4,9	101.156
	25-44	6,8	7,7	8,3	4,7	3,7	6,9	5,2	7,0	354.691
	45-64	6,6	7,8	9,4	3,8	7,0	7,0	6,3	7,5	276.947
	>=65	4,4	6,5	6,9	3,0	6,2	4,4	4,7	6,4	156.770
	<b>Guztira / Total</b>	<b>6,3</b>	<b>7,4</b>	<b>8,1</b>	<b>3,8</b>	<b>5,1</b>	<b>6,4</b>	<b>5,3</b>	<b>6,8</b>	<b>889.564</b>
Emakumea Mujer	16-24	9,9	10,6	9,8	3,7	5,7	11,9	4,1	12,5	96.824
	25-44	9,3	10,5	9,9	4,5	3,7	9,0	5,1	10,7	340.854
	45-64	9,7	10,4	11,9	6,3	7,9	9,5	3,5	10,4	286.248
	>=65	3,5	5,4	6	2,8	6,0	5,4	1,4	5,3	222.616
	<b>Guztira / Total</b>	<b>8,1</b>	<b>9,3</b>	<b>9,6</b>	<b>4,6</b>	<b>5,7</b>	<b>8,6</b>	<b>3,6</b>	<b>9,5</b>	<b>946.542</b>
Bi sexuak Ambos sexos	16-24	8,1	8,4	7,5	2,9	4,4	9,1	3,7	8,6	197.980
	25-44	8,1	9,1	9,1	4,6	3,7	7,9	5,2	8,8	695.545
	45-64	8,2	9,1	10,6	5,1	7,5	8,3	4,9	9,0	563.195
	>=65	3,8	5,9	6,4	2,9	6,1	5,0	2,7	5,8	379.386
	<b>Guztira / Total</b>	<b>7,2</b>	<b>8,3</b>	<b>8,9</b>	<b>4,2</b>	<b>5,4</b>	<b>7,6</b>	<b>4,4</b>	<b>8,2</b>	<b>1.836.106</b>

16-24 urteko populazioari dagokionez, azpimarratu beharra dago gozoki gutxiago, ur eta fruta gehiago eta kaloria gutxiago kontsumitu dituela.

25-44 urteko populazioak, berriz, honako aldaketa hauek egin zituen, ordena honetan: fruta gehiago, koipe gutxiago eta ur gehiago.

La población de 16 a 24 años destacaba por la reducción del consumo de dulces, el aumento del consumo de agua y de fruta y la disminución de las calorías.

La población que se encontraba entre los 25 y 44 años ha realizado cambios en este orden de preferencia: más fruta, menos grasa y más agua.

45-64 urteko populazioak koipe gutxiago eta fruta eta ur gehiago kontsumitu zuen.

Azkenik, 65 urtetik gorako populazioaren kasuan, koipearen eta gatzaren kontsumo txikiagoa eta frutaren eta uraren kontsumo handiagoa azpimarratu behar dira. Adin-talde horretan, nabarmena da gatzaren kontsumoaren murrizketa.

### Elikadura-ohituren aldaketak eta osasunaren autobalioespena

Dietan izandako aldaketak populazioak osasuna nola hautematen zuen kontuan hartuta aztertuz gero, adierazi beharra dago osasun ona zutela adierazi zutenen %14k eta osasun txarra zutela adierazi zutenen %18k aldatu zituela elikadura-ohiturak. Azpimarratu beharra dago osasun txarra zutela zioten 16-24 urtekoek elikadura-ohituretan egin zuten aldaketa (2.5.2 taula). Adierazitako bi kasu horietan, koipe gutxiagoren, fruta gehiagoren, ur gehiagoren eta gozoki gutxiagoren kontsumoa izan da nagusi.

La población que tenía entre 45 y 64 años ha hecho un menor consumo de grasas, más fruta y agua.

En la población que superaba los 65 años, destacaba el menor consumo de grasa, sal y mayor consumo de fruta y agua. En este grupo de edad, se incorpora la reducción del consumo de sal.

### Cambios en los hábitos alimentarios y autovaloración de la salud

Si se analizan los cambios en la dieta en función de la salud percibida de la población, el 14% de las personas que declararon tener buena salud y el 18% de las que manifestaron tenerla mala han modificado sus hábitos alimentarios. Destaca el cambio en la alimentación experimentado por las personas pertenecientes al grupo de edad de 16 a 24 años que consideraban tener mala salud (Tabla 2.5.2). En ambas situaciones, ha predominado la elección de menos grasa, más fruta, más agua y menos dulce.

#### 2.5.2. taula / tabla 2.5.2

Azken urtean elikaduran aldaketak egin dituen 16 urteko eta hortik gorako populazioa (%), sexuaren, adinaren eta osasunaren autobalioespenaren arabera, 2007  
Población de 16 y más años (%) que ha realizado cambios en su alimentación en el último año por sexo, edad y autovaloración de la salud, 2007

		Osasun ona Buena salud	Osasun txarra Mala salud
Gizona Hombre	16-24	11,6	31,9
	25-44	13,9	21,1
	45-64	12,9	20,5
	>=65	10,1	12,2
	<b>Guztira / Total</b>	<b>12,8</b>	<b>17,4</b>
Emakumea Mujer	16-24	18,2	38,7
	25-44	16,4	25,5
	45-64	16,3	23,5
	>=65	7,0	11,4
	<b>Guztira / Total</b>	<b>15,0</b>	<b>18,4</b>
Bi sexuak Ambos sexos	16-24	14,8	35,6
	25-44	15,1	23,5
	45-64	14,6	22,2
	>=65	8,3	11,7
	<b>Guztira / Total</b>	<b>13,9</b>	<b>18,0</b>

### Elikadura-ohituren aldaketak eta gorputzaren pisua

Gorputz-masaren indize normala zuten pertsonen %13k egin zituen elikadura-aldaketak azken ur-

### Cambios en los hábitos alimentarios y el peso corporal

El 13% de las personas con índice de masa corporal normal han realizado cambios alimentarios en

tean. Obesitatea zuten pertsonen kasuan, %18k egin zituen elikadura-aldaketak (koipe gutxiago, fruta gehiago, gozoki gutxiago eta kaloria gutxiago). Aldaketa hori oso garrantzitsua izan zen obesitatea zuten pertsonengan, 44 urtetik behar-koen kasuan batez ere (2.5.3 taula).

el último año. En las personas con obesidad, aumentaron los cambios en su alimentación al 18% con un menor consumo de grasas, más fruta, menos dulces y menos calorías. De hecho, este cambio ha sido muy importante en las personas con obesidad, sobre todo en las menores de 44 años (Tabla 2.5.3).

### 2.5.3. taula / tabla 2.5.3

Azken urtean elikaduran aldaketak egin dituen 16 urteko eta hortik gorako populazioa (%), gorputz-masaren indizearen, sexuaren eta adinaren arabera, 2007

Población de 16 y más años (%) que ha realizado cambios en su alimentación en el último año según su índice de masa corporal por sexo y edad, 2007

		Normala Normal	Obesitatea Obesidad
Gizona Hombre	16-24	12,8	21,0
	25-44	12,1	25,4
	45-64	10,3	16,1
	>=65	10,3	11,4
	<b>Guztira / Total</b>	11,7	17,6
Emakumea Mujer	16-24	19,1	51,3
	25-44	14,7	33,1
	45-64	14,1	22,3
	>=65	8,9	6,8
	<b>Guztira / Total</b>	14,1	19,3
Bi sexuak Ambos sexos	16-24	15,7	34,7
	25-44	13,5	28,6
	45-64	12,7	18,8
	>=65	9,4	8,6
	<b>Guztira / Total</b>	13,1	18,4