

# Patrones alimentarios de los españoles: continuidad y cambio de la comida familiar

CECILIA DÍAZ MÉNDEZ Y RODOLFO GUTIÉRREZ PALACIOS\*

## RESUMEN

Los estudios sobre la globalización alimentaria predicen tendencias muy generales de homogeneización de los hábitos de comida, que supondrían un papel secundario del hogar en la reproducción de la cultura alimentaria. En este artículo se analizan, a partir de los resultados de una nueva encuesta de ámbito nacional, los hábitos alimentarios en España, con el fin de valorar el papel del hogar en la posible transformación de tales hábitos. En concreto, se estudian cuatro aspectos del papel del hogar: la dimensión convivencial de la comida, el origen de los aprendizajes culinarios, las formas de comida fuera del hogar y los cambios recientes en la centralidad del hogar.

## 1. INTRODUCCIÓN

Los estudios sobre la globalización alimentaria han mostrado pautas de cambio que apuntan a una creciente homogeneización. Las principales tendencias van en una doble dirección. Por un lado, las formas globales de producción –lo que Ritzer (1996) ha denominado *Mcdonalización de la sociedad*– han estandarizado la oferta y, por tanto, la comida; los alimentos, venidos de cualquier lugar del mundo, disponibles en cualquier momento y producidos de modo similar, se adaptan bien a una sociedad de consumo de masas. Por otro lado, el comen-

\* Universidad de Oviedo, Departamento de Sociología (cecilia@uniovi.es; rgutier@uniovi.es).

sal moderno es un comensal *anómico*, al que la falta de normas claras sobre lo que es bueno o malo para comer mantiene en una situación permanente de incertidumbre. Esta *gastroanomia* sería el resultado de la pérdida de los criterios tradicionales de elección (Fishler, 1995). A juicio de estos analistas, el papel del hogar queda en un segundo plano y pierde protagonismo en la reproducción de la cultura alimentaria, dando paso a otros agentes que asumen este papel en un mercado agroalimentario globalizado. Se detectan, por tanto, signos de homogeneidad alimentaria que indican una cada vez mayor semejanza de los patrones alimentarios. Es la globalización del sistema agroalimentario lo que determina los comportamientos alimentarios, y no los grupos sociales de origen, ni la cultura nacional, ni el grupo familiar.

Sin embargo, estas tendencias han sido cuestionadas por gran número de estudios empíricos, centrándose, en particular, en la evolución seguida por la comida familiar. Se entiende que el hogar desempeña un papel central en el proceso de cambio alimentario, pues es el espacio en el que se desarrolla la cultura alimentaria de una sociedad, ya no solo porque tradicionalmente se hayan resuelto en su seno las necesidades alimentarias de los individuos, sino porque es en él donde se trata culturalmente la comida a través de su preparación y su consumo colectivo. Pero, además, como agente primario de socialización, la familia y el hogar transmiten las pautas culturales necesarias para la reproducción de estos hábitos, dándoles continuidad.

Por todo ello, la pérdida de la comida familiar se ve con preocupación. Se teme que el abandono de los referentes alimentarios tradicionales conduzca a los individuos hacia conductas inapropiadas y distorsione la continuidad cultural de unos hábitos alimentarios que han dado muestras de ser adecuados. Este es el caso, por ejemplo, de las dietas mediterráneas, que se asocian a la alta esperanza de vida y a la buena salud de la población de los países del sur de Europa. Su debilitamiento podría ir de la mano de un alejamiento del grupo familiar y del origen social del individuo, así como del abandono del carácter convivencial y colectivo que definió a la alimentación en el pasado. La pérdida del referente familiar en la alimentación mostraría, en definitiva, el proceso homogeneizador de los hábitos alimentarios y del dominio de nuevos grupos de referencia para decidir qué y cómo comer (Murcott, 1982; Herpin, 1998).

Para confirmar o rebatir las tendencias a la homogeneidad alimentaria, una parte de los trabajos empíricos sobre este tema estudian períodos de tiempo amplios, con el fin de identificar la evolución de los hábitos; otros comparan sociedades para determinar el peso de los factores de carácter cultural o sociodemográfico y observar si las sociedades difieren en sus cambios; y algunos estudian grupos sociales concretos, en especial grupos previsiblemente más proclives a la transformación, como los jóvenes, los adolescentes o las parejas al inicio de su vida en común.

Comparando varios países y analizando diferentes períodos, varios autores confirman que el tiempo dedicado a comer en el hogar no disminuye significativamente a lo largo de los años, si bien también constatan que la organización temporal de la alimentación difiere entre países, conservando así especificidades nacionales (Warde *et al.*, 2007; Díaz Méndez y García Espejo, 2014; Cheng *et al.*, 2007). Otros trabajos, basados en estudios longitudinales en una misma sociedad, sí muestran una reducción del tiempo dedicado a comer en grupo, aunque en ningún caso un drástico abandono de esta práctica (Mestdag y Glorieux, 2009). Se observa continuidad en las creencias y los valores asociados a la comida familiar y, al estudiar a jóvenes y adolescentes, se confirma que la comida doméstica se asocia a comida sana y apropiada, tanto en diferentes generaciones como entre la población urbana y rural (Lupton, 1996; Kremmer, Anderson y Marshall, 1998; Gallegos *et al.*, 2011).

Los estudios que analizan la comida extradoméstica, por el contrario, llegan a conclusiones menos contundentes respecto a la conservación de la comida familiar y muestran la pérdida de la centralidad del hogar como lugar exclusivo de aprovisionamiento de alimentos. El dato principal que confirma este hecho es el aumento creciente del gasto alimentario fuera de casa, puesto de relieve por las Encuestas de Presupuestos Familiares, observable en todos los países desarrollados, al tiempo que se mantiene constante o se reduce el gasto alimentario doméstico (Frank y Wheelock, 1988; Fonte, 1998). En efecto, las investigaciones recientes confirman este crecimiento de la alimentación extradoméstica en todas las sociedades; aumenta tanto el número de personas que comen fuera del hogar, como el tiempo que dedican a ello, aunque este aumento no siempre se corresponda con el descenso de la comida familiar (Warde *et al.*, 2007; Cheng *et al.*, 2007; Davidson y Gauthier, 2010; López Martín-Lagos, 2011).

En general, se podría decir que los estudios empíricos no indican una drástica desaparición de la comida familiar, ni tampoco una orientación contundente hacia pautas alimentarias más homogéneas y externas. Más bien se aprecia que la estandarización de algunos hábitos convive con pautas alimentarias de origen nacional sobre las que se asientan las tendencias más generales de cambio.

En este trabajo se aportan nuevas evidencias a este debate, analizando los hábitos alimentarios en España y, en particular, el peso del hogar en la alimentación. Se ofrecen datos de la *Encuesta de hábitos alimentarios, seguridad e innovación alimentaria* (ENHALI-2012) (Díaz Méndez, 2013)<sup>1</sup>, prestando especial atención a los diversos aspectos que definen el rol del hogar como centro de la alimentación cotidiana. En primer lugar, se atiende al carácter convivencial de la comida, pues se entiende que compartirla supone no solamente comer en compañía, sino también coordinar horarios para su realización. Pero la continuidad de estos hábitos solo es posible si se transmiten los conocimientos para su repetición; de ahí que se explore, en segundo lugar, si las nuevas generaciones han recibido la informa-

<sup>1</sup> ENHALI-2012 es una encuesta telefónica de ámbito nacional sobre una muestra de 1.504 personas, estratificada por municipios y cuotas de edad y sexo, con un nivel de confianza del 95,5 por ciento y un error muestral de +/- 2,57 por ciento. Ha sido realizada entre los meses de febrero y agosto de 2012.

ción necesaria para cocinar, si estos conocimientos culinarios tienen un origen familiar y de qué modo se actualizan. En tercer lugar, se describen los hábitos de comida fuera de casa, la conducta que mejor refleja el alejamiento del hogar como centro alimentario. Finalmente, se complementa esta información con datos sobre las tendencias esperadas de cambio alimentario, con el fin de averiguar si su evolución intensifica la pérdida de la centralidad del hogar.

Este conjunto de cuestiones ofrece un apropiado triángulo para radiografiar la transformación de los hábitos alimentarios domésticos: la sociabilidad en torno al comer, el ofrecimiento del alimento a otros y la continuidad de aprendizajes entre generaciones. Todo ello sitúa al hogar en el centro de atención del cambio alimentario y permite averiguar hasta qué punto en España la alimentación está regida por pautas tradicionales ligadas al ámbito doméstico, o si, en cambio, predominan hábitos rupturistas y abiertos a nuevas formas de comer y de cocinar.

## 2. COMIDAS EN EL HOGAR Y APRENDIZAJES ALIMENTARIOS

Los datos de la encuesta ENHALI-2012 muestran una permanencia casi universal del hábito de realización de comidas en casa y en familia, y también en horarios relativamente concordantes entre sus miembros. Ponen, por tanto, de manifiesto una alimentación centrada en el

hogar (cuadro 1), aunque no exenta de algunos cambios respecto a la pauta tradicional.

La comida en compañía es la opción preferida por la población, si bien la comida familiar no tiene el mismo peso en todas las ingestas diarias y muestra un perfil de convivencialidad diferente según el momento del día, como se observa en el gráfico 1.

Las comidas con mayor componente relacional son las centrales: la comida y la cena, que se realizan principalmente con la familia; pero también el tentempié de la mañana se hace a menudo con el grupo familiar. Las comidas más solitarias son la merienda y el desayuno: al menos uno de cada tres españoles realiza solo o sola esta ingesta. Comen y cenan solas, con más frecuencia, las mujeres que los hombres y, en general, las comidas secundarias las realiza en soledad la gente que vive sola. Aunque parezca una obviedad, no lo es tanto, pues un 26,5 por ciento de las personas que viven solas comen al mediodía con familiares o amigos, y un 22,9 por ciento también cena acompañado (gráficos 2 y 3). En el resto de hogares, en más del 80 por ciento de los casos se realizan la comida y la cena con familiares. Todo parece indicar que la sociabilidad alimentaria da forma al hábito de la mayoría de los comensales, si bien no es despreciable el porcentaje de personas que comen solas a lo largo del día.

Con respecto a la organización doméstica de las comidas, la actividad de cocinar es la que requiere mayor responsabilidad, y supone disponer de tiempo y tener habilidades para su

CUADRO 1

### COMIDAS SEGÚN LUGAR DONDE SE REALIZAN (PORCENTAJES)

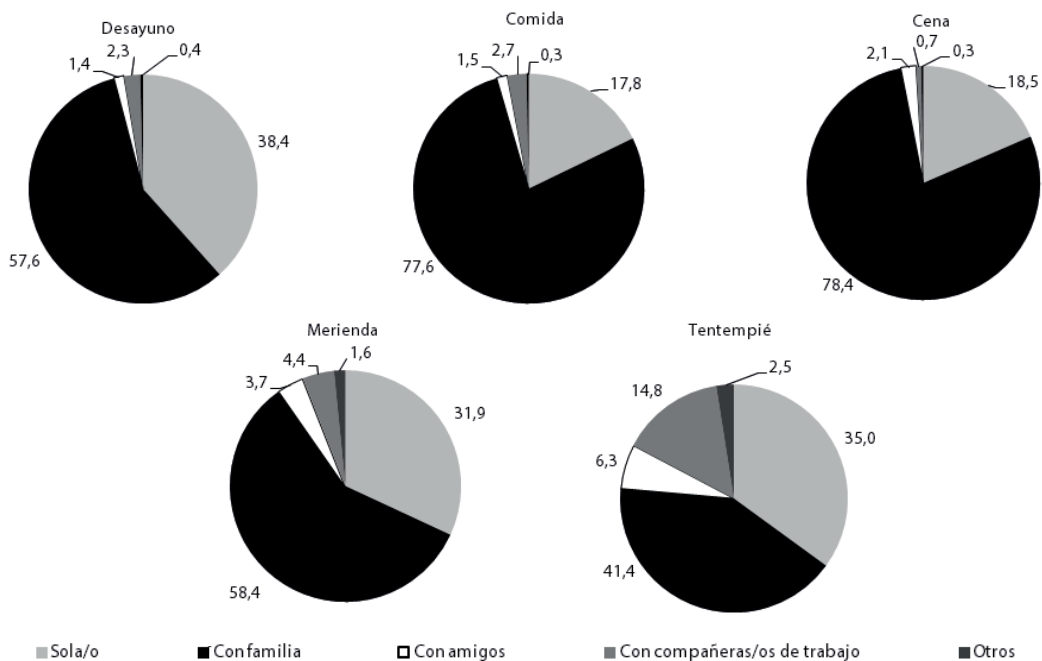
	Casa	Fuera de casa
Desayuno	94,4	5,6
Tentempié de media mañana	67,9	32,1
Comida	92,0	8,0
Merienda	86,6	13,4
Cena	95,0	5,0
Otros	73,7	26,3

Pregunta: "¿La realizó usted en casa o fuera de casa?"

Fuente: ENHALI-2012.

GRÁFICO 1

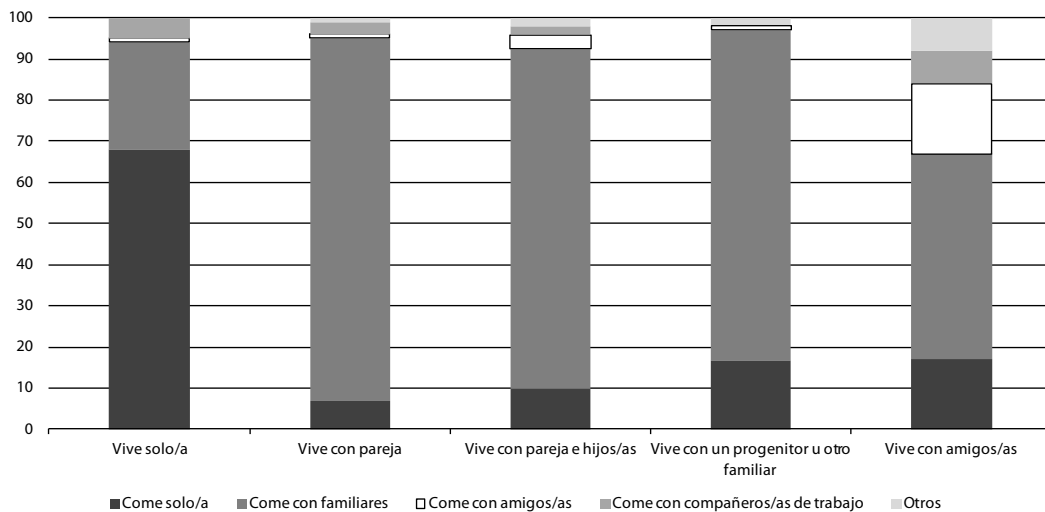
¿CON QUIÉN REALIZÓ LA COMIDA EL DÍA ANTERIOR?  
(PORCENTAJE)



Pregunta: “¿Con quién ha realizado cada una de las comidas mencionadas por usted?”.  
Fuente: ENHALI-2012.

GRÁFICO 2

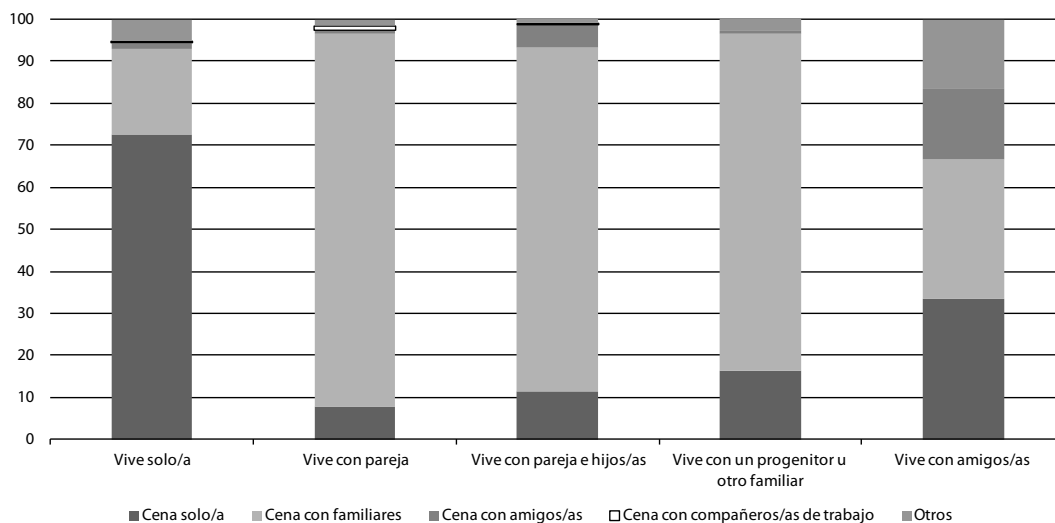
COMPAÑÍA EN LA COMIDA SEGÚN TIPO DE HOGAR  
(PORCENTAJE)



Pregunta: “¿Con quién ha realizado cada una de las comidas mencionadas por usted?”.  
Fuente: ENHALI-2012.

GRÁFICO 3

COMPAÑÍA EN LA CENA SEGÚN TIPO DE HOGAR (PORCENTAJE)



Pregunta: "¿Con quién ha realizado cada una de las comidas mencionadas por usted?".

Fuente: ENHALI-2012.

correcta realización. La mayoría de la población considera que puede afrontar esta tarea, pues un 64,2 por ciento cree que cocina "bien o bastante bien". También un porcentaje elevado de hombres (43,7 por ciento) afirma saber cocinar "bien o bastante bien". No obstante, un 26,4 por ciento de los varones reconoce carecer de conocimientos para realizar esta tarea. En esta misma situación se encuentra solo el 2,6 por ciento de las mujeres (gráfico 4). La destreza culinaria aumenta con la edad y, como intuitivamente cabe anticipar, son las amas de casa las más experimentadas en este campo.

A pesar de la difusión de las capacidades para la realización de la comida diaria, su preparación es una actividad que no se comparte. En concordancia con las desigualdades de género existentes en España en el reparto de las tareas domésticas (INE, 2010), el 76,6 por ciento de las mujeres entrevistadas afirman ser responsables de todo o de la mayoría de lo que se cocina en casa, frente a un 21,8 por ciento de hombres que dicen encontrarse en esta situación.

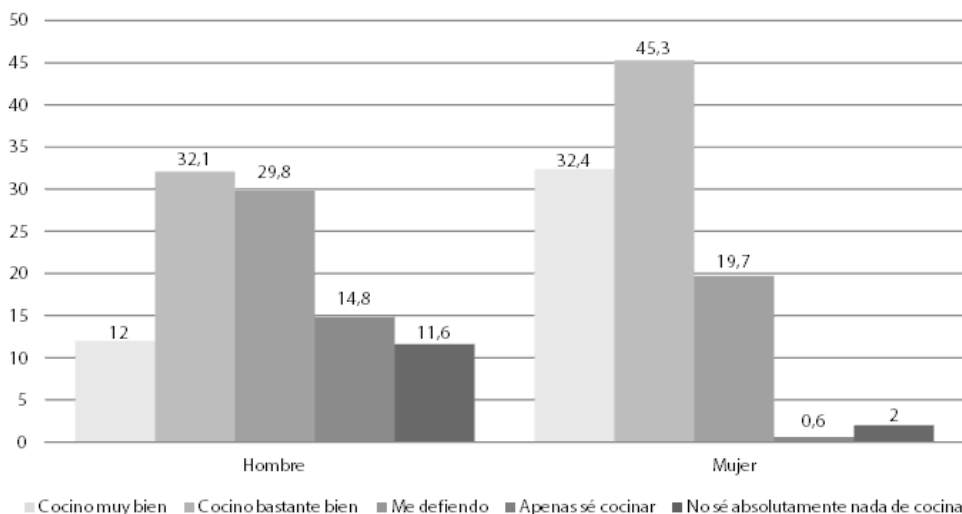
Los hombres responsables de las tareas de cocinar constituyen un grupo minoritario que

responde, además, a un perfil muy específico: tienen entre 31 y 40 años, y poseen estudios superiores. Sin embargo, el perfil de las cocineras es muy distinto; la participación de las mujeres en la cocina crece con la edad, especialmente a partir de los 30 años, cuando ya son responsables de la cocina casi un 70 por ciento de ellas. Superados los 65 años, más del 91 por ciento de las mujeres cocina para otros. Además, el perfil de mujeres dedicadas a la tarea de cocinar en exclusividad lo componen las de menor nivel educativo. El colectivo de los más jóvenes, de 18 a 31 años, es el que menos cocina, aunque un 17,1 por ciento de ellos es responsable de la comida en exclusividad; estos datos indican la reducida responsabilidad alimentaria cuando los jóvenes viven con sus progenitores, aunque luego la asuma una parte del colectivo juvenil cuando se independiza (cuadro 2).

Aun cuando evidentemente los aprendizajes alimentarios han estado orientados más hacia las mujeres que hacia los hombres, el origen de estos conocimientos informales no difiere significativamente en cuestión de género. La mayoría de las personas entrevistadas, tanto hombres como mujeres, afirma haber aprendido

GRÁFICO 4

DESTREZAS CULINARIAS SEGÚN SEXO (PORCENTAJE)



Pregunta: "¿Cómo cree que cocina usted, muy bien, bastante bien, regular o no sabe cocinar?".

Fuente: ENHALI-2012.

CUADRO 2

RESPONSABILIDAD EN LA PREPARACIÓN DE LA COMIDA, SEGÚN SEXO Y EDAD (PORCENTAJES DE CASOS AFIRMATIVOS)

Cocina todo o la mayoría	Varón	Mujer
18 a 30 años	17,1	31,1
31 a 40 años	40,7	68,3
41 a 55 años	24,4	83,3
56 a 65 años	19,8	93,7
65 a 75 años	10,7	91,3
Más de 75 años	14,0	79,8
Total	100	100

Pregunta: "¿Es usted responsable de todo lo que se cocina en casa, o de la mitad, o de menos de la mitad, o no es usted responsable de la preparación de alimentos?".

Fuente: ENHALI-2012.

lo que sabe a través de sus madres y otros familiares (62,0 por ciento) y con la práctica (43,2 por ciento) (cuadro 3).

La formalización de aprendizajes es minoritaria, ya que son pocos los que han aprendido con libros o cursos, y también escasean los que

CUADRO 3

**APRENDIZAJES ALIMENTARIOS  
(PORCENTAJES DE CASOS AFIRMATIVOS)**

<i>Medios para aprender</i>		<i>Orientaciones para cocinar</i>	
Viendo a mi madre o algún familiar	62,0	Familiares	21,4
Me ha enseñado otra persona	3,0	Amigos	5,6
Con libros de cocina	5,4	Libros de cocina	16,0
Con programas de radio	0,5	Programas de TV	4,6
Con revistas de cocina	0,1	Radio	0,2
Buscando en Internet	2,6	Revistas	0,8
Con cursos de cocina	2,1	Etiquetas de los propios productos	0,1
Con la práctica	43,2	Internet	24,5
Otras formas	6,3	Cursos de cocina	0,2
		Expertos en nutrición	0,1
		No necesita información	24,4
		Otros	2,1
		<b>Total</b>	<b>100,0</b>

*Pregunta:* "¿Cómo ha aprendido a cocinar?" "Y hoy, si necesita orientaciones para cocinar ¿cómo se informa?"

*Fuente:* ENHALI-2012.

lo han hecho a través de Internet. Sin embargo, estos referentes extrafamiliares se usan para actualizar los aprendizajes. Cuando se pregunta a quién recurrirían en caso de necesitar orientación para cocinar, aparece la familia (21,4 por ciento), pero es aún más frecuente recurrir a Internet (24,5 por ciento), y también destaca el uso de los libros de cocina como vía para complementar la información culinaria (16,0 por ciento). Por lo tanto, aunque el referente de aprendizaje sigue siendo la familia, irrumpen otras agencias menos tradicionales, especialmente entre la población más joven.

A modo de resumen, cabe destacar, en primer lugar, que la comida en el hogar y en compañía vertebró las ingestas principales y muestra la preferencia de los españoles por los aspectos relacionales de la alimentación y por el hogar como lugar de consumo prioritario. La comida en soledad, no obstante, está presente también de modo especial en algunos colectivos, y es muy relevante en las ingestas secundarias y en el desayuno. En segundo lugar, la preparación de los alimentos refleja el rol femenino en el hogar,

poniendo de manifiesto el perfil de una tarea que las mujeres realizan para ellas mismas y para otras personas. Se ofrece así la cara más colectiva de la alimentación; las mujeres cocinan para el grupo, aunque esta actividad se abre a nuevos perfiles de cocineros, especialmente a varones más jóvenes y menos experimentados. En tercer lugar, los aprendizajes alimentarios tienen como referente principal a la familia, si bien las generaciones más jóvenes introducen formas de aprendizaje nuevas, mientras Internet despunta como referente para la actualización de los conocimientos culinarios.

### 3. LAS COMIDAS FUERA DEL HOGAR

La alimentación fuera del hogar también forma parte de los hábitos alimentarios de los españoles y refleja, mejor que ningún otro hábito, la sustitución del hogar para resolver las necesidades alimentarias. Su uso generalizado

sería una muestra de la externalización de la alimentación, pero, además, cabría plantear si se trata de un hábito menos convivencial que el doméstico. Sin contradecir la generalizada práctica de comer en casa, un 36,4 por ciento de los encuestados afirma comer alguna vez fuera de casa durante la semana, porcentaje que se eleva al 61,9 por ciento cuando se pregunta por el fin de semana. Las respuestas clarifican conceptualmente lo que se entiende por comer fuera del hogar (a los entrevistados se les solicitó una respuesta espontánea a una pregunta abierta): para unos, es comer en un restaurante, para otros es hacerlo con amigos y familiares, e incluso llevar comida preparada de casa y comerla fuera.

En efecto, existen diferentes modalidades de comida extradoméstica. La más habitual consiste en comer en establecimientos comerciales de hostelería: en cafeterías, bares o restaurantes; una práctica que aumenta en fin de semana (60,1 por ciento de quienes comen fuera de casa lo hacen, entre semana, en este tipo de establecimientos, frente al 79,3 por ciento en los fines de semana); pero también se entiende por comer fuera, hacerlo en casa de familiares o amigos, una conducta seguida por el 20,2 por

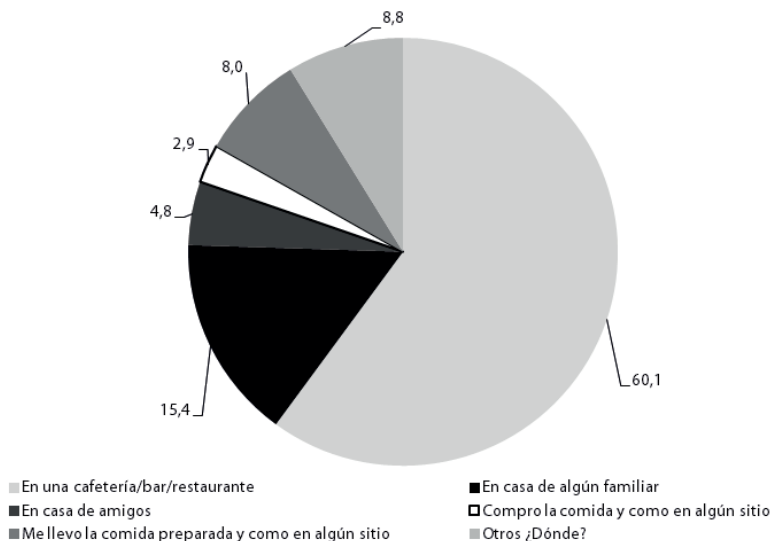
ciento de la población de lunes a viernes, y por el 18,3 por ciento en fin de semana. Para algunos entrevistados, comer fuera de casa es llevar la comida preparada e ingerirla en un lugar distinto al domicilio, la tradicional "fiambarrera", una conducta semanal seguida por casi un 8 por ciento de la población que desaparece en fin de semana, al igual que el reducido 2,9 por ciento que compra la comida y la ingiere fuera de casa durante la semana (gráficos 5 y 6).

Así pues, comer fuera de casa es un hábito mucho más frecuente en fin de semana, en especial en un establecimiento de restauración comercial. De hecho, en este tipo de establecimientos comen cuatro de cada cinco personas que realizan la comida fuera en sábado o domingo. Esta conducta de comer en restaurantes es una práctica más masculina que femenina, tanto en semana como en fin de semana. Sin embargo, comer fuera con la familia es un hábito más común entre las mujeres durante toda la semana.

El perfil del comensal caracteriza este hábito, pues se trata, en su mayoría, de mujeres mayores que comen (presumiblemente) en casa de sus hijos o hijas. Efectivamente, un 54 por

GRÁFICO 5

CUANDO COME FUERA DE CASA ENTRE SEMANA, ¿DÓNDE LO HACE? (PORCENTAJE)



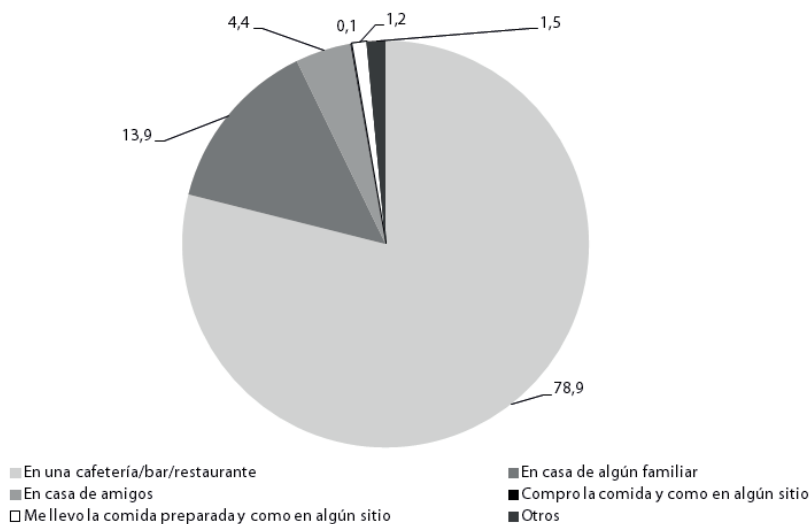
Pregunta: "Habitualmente, cuando come fuera de casa, ¿dónde lo hace?".

Fuente: ENHALI-2012.



GRÁFICO 6

CUANDO COME FUERA DE CASA DURANTE EL FIN DE SEMANA ¿DÓNDE LO HACE?  
(PORCENTAJE)



Pregunta: "Habitualmente, cuando come fuera de casa, ¿dónde lo hace?".

Fuente: ENHALI-2012.

ciento de los encuestados de 75 o más años que comen fuera, lo hacen en casa de familiares, un hábito más frecuente entre jubilados y amas de casa. Además, el porcentaje de quienes comen con la familia durante el fin de semana no varía significativamente con respecto a la semana. Todo parece indicar que se trata de un colectivo de mujeres mayores (también algunos hombres), que viven solas y comen habitualmente con sus familiares, tanto durante la semana como en fin de semana; una rutina muy asentada en este colectivo, que tampoco presenta grandes rupturas semanales en el resto de hábitos.

Hay otros perfiles claros. Llevar comida preparada para comer fuera aparece como un hábito muy asociado a la semana laboral o educativa, claramente femenino y juvenil; es una práctica propia de estudiantes que casi desaparece cuando llega el fin de semana. Aunque se halle poco extendida (4,8 por ciento), muestra una forma diferente de comprender la alimentación extradoméstica. Estamos ante un hábito que vincula las actividades alimentarias dentro del hogar con las de fuera de él, muy distinto de comer fuera lo que no se prepara en casa (2,9 por ciento). La peculiaridad en esta última conducta

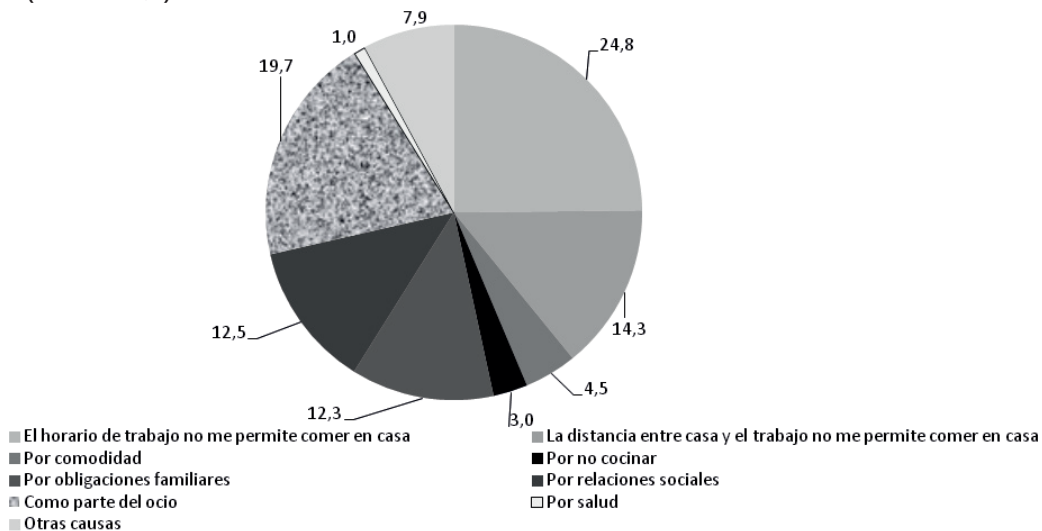
radica en que la realizan sobre todos los varones, principalmente estudiantes que compran la comida y comen fuera, mientras que sus compañeras de estudios prefieren llevarla preparada de casa, en lugar de comprarla.

Los motivos por los que se come fuera varían significativamente entre semana y fin de semana, y aclaran, parcialmente, el sentido de esta práctica. Durante la semana, los condicionantes laborales explican la comida extradoméstica, puesto que un 39,2 por ciento de los que comen fuera de casa lo hacen por motivos de carácter laboral; bien por el horario de trabajo (24,8 por ciento), bien por no poder regresar al hogar (14,3 por ciento) (gráficos 7 y 8).

Pero también en la comida extradoméstica las relaciones sociales son motivadoras de la conducta: al menos uno de cada tres españoles que come fuera de casa durante la semana adopta este hábito por cuestiones relacionadas con la interacción social (por relaciones sociales, un 12,5 por ciento, y por ocio, un 19,7 por ciento). El perfil de estos comensales ayuda a conocer mejor la relación entre la conducta y su motivación. Quienes dan prioridad a los moti-

GRÁFICO 7

MOTIVO POR EL QUE COME FUERA DE CASA POR SEMANA (PORCENTAJE)



Pregunta: ¿Cuál es el motivo por el que usted realiza esta o estas comidas fuera de casa?"

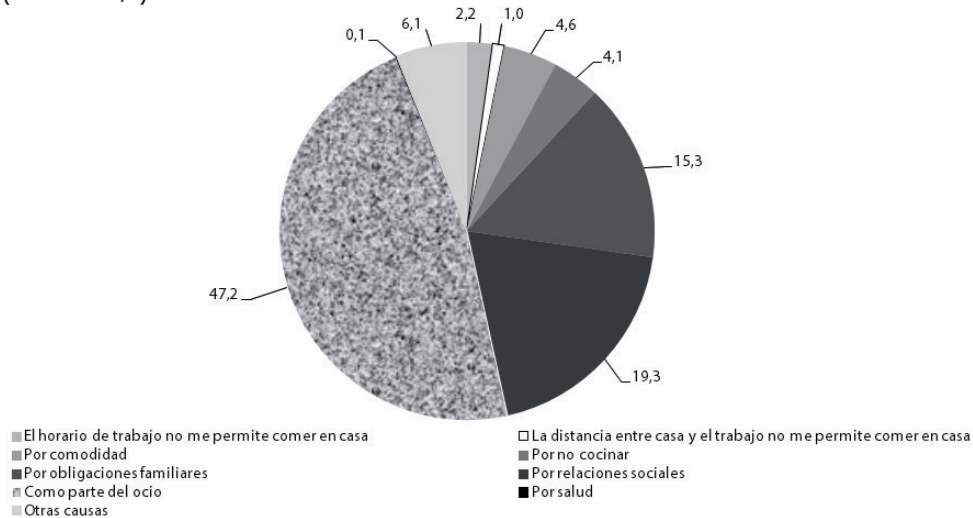
Fuente: ENHALI-2012.

vos de carácter laboral a la hora de comer fuera de casa son, sobre todo, los hombres, las personas de edad intermedia, aquellos que cuentan con estudios superiores y quienes trabajan. Las

personas que priorizan motivos de ocio para comer fuera tienen otro perfil, ya que son, en mayor medida, las mujeres de más de 64 años, jubiladas o amas de casa.

GRÁFICO 8

MOTIVO POR EL QUE COME FUERA DE CASA DURANTE EL FIN DE SEMANA (PORCENTAJE)



Pregunta: "¿Cuál es el motivo por el que usted realiza esta o estas comidas fuera de casa?"

Fuente: ENHALI-2012.

El ocio, por el contrario, es la motivación principal para los que comen fuera de casa en fin de semana (47,3 por ciento), aunque las relaciones sociales (19,3 por ciento) y las obligaciones familiares (15,3 por ciento) indican que no todo es diversión en las comidas del sábado y el domingo. Si a esto se añade que las razones de carácter laboral desaparecen como motivadores de la conducta alimentaria extradoméstica en fin de semana, y también “las fiambreras”, parece evidente que la comida de fin de semana es fundamentalmente relacional, sea por ocio o por familia. Así, la dualidad trabajo/ocio que marca la semana laboral, pasa a ser familiar/ocio en fin de semana.

La comida fuera, sin embargo, no siempre se realiza en compañía, ni siempre en solitario. Cada tipo de ingesta tiene su peculiaridad. El

fuera de casa en función del período del que se trate (Díaz Méndez, 2013). Esos resultados confirman, en lo principal, los perfiles de comensales para cada periodo observado descriptivamente. Durante la semana, esta comida es más habitual en los hombres y las personas más jóvenes (18-30 años). También la franja de población de 56 a 65 años tiene más probabilidades de comer fuera del hogar si la comparamos con las personas que superan esta edad. Pero son el nivel de estudios y la situación laboral las variables más significativas para explicar esta conducta. Así, entre los titulados universitarios de nivel superior es más probable comer fuera de casa entre semana que entre aquellos que solo cuentan con estudios primarios. Asimismo, las personas que trabajan son las que más probabilidades tienen de salir a comer fuera, y las que menos, las amas de casa. En definitiva, no solo es una conducta más masculina

CUADRO 4

**COMPAÑÍA EN LAS COMIDAS CUANDO SE REALIZAN FUERA DE CASA (PORCENTAJES HORIZONTALES)**

	Solo	Con mi familia	Con amigos	Con compañeros de trabajo	Otras personas	No hizo la comida
Desayuno	23,5	24,7	13,6	37,0	0,0	1,2
Tentempié de media mañana	21,0	13,1	17,0	43,8	4,5	0,6
Comida	10,1	47,9	10,9	30,3	0,0	0,8
Merienda	13,3	28,9	20,0	27,8	10,0	0,0
Cena	5,4	55,4	25,7	10,8	1,4	1,4

Pregunta: “¿Con quién ha realizado cada una de las comidas mencionadas por usted?” (se trata de comidas fuera de casa).  
Fuente: ENHALI-2012.

cuadro 4 contiene datos sobre con quién se come cuando se hace fuera de casa. Las comidas más solitarias son el desayuno y el pincho de media mañana, que comen solos alrededor de uno de cada cinco españoles. En el resto de las comidas, muy especialmente las principales, las relaciones sociales son las que parecen dar sentido al alimento también fuera del hogar.

Las diferencias entre semana y fin de semana introducen particularidades que permiten comprender mejor la comida realizada fuera del ámbito doméstico. En otro trabajo, se han proporcionado resultados, a través de un análisis multivariante, sobre las probabilidades de comer

que femenina, sino que es más común entre los varones ocupados con niveles de estudios altos. La alimentación fuera de casa durante la semana está claramente ligada al empleo y alejada de los aspectos recreativos, aunque vinculada fundamentalmente a las ocupaciones más cualificadas, no a todas.

El fin de semana presenta otros perfiles de quienes comen fuera de casa. El sexo no constituye una variable estadísticamente significativa, pero sí la edad. Así, los jóvenes de 18 a 30 años tienen más probabilidades de comer fuera de casa en fin de semana que la población de más edad. La situación laboral pierde protagonismo,

pero sigue pesando el nivel educativo, de nuevo la variable más significativa, pues las personas con niveles de estudios superiores a los primarios muestran mayor probabilidad de comer fuera. Estos resultados sugieren que esta es una práctica ligada principalmente al ocio, seguida, sobre todo, por los jóvenes, y más probable entre las personas de niveles educativos altos.

En resumen, comer fuera de casa es un hábito realizado en alguna ocasión por más de un tercio de la población durante la semana, y que se eleva a seis de cada diez personas en fin de semana. Se come preferiblemente en establecimientos comerciales, y durante la semana lo hacen más los que trabajan en los mejores empleos, pero se amplía a otros colectivos en fin de semana. También forma parte de la alimentación extradoméstica el comer en casa de familiares, un hábito que practican las personas mayores y que forma parte de su rutina diaria tanto entre semana como en fin de semana. Entre los estudiantes, la tradicional fiambrrera, con comida preparada en casa e ingerida en el centro de estudios, da cuenta de un modo de comer diferente que particulariza a este colectivo. Pero durante el fin de semana la importancia de la ocupación desaparece, y es el ocio el

que marca la decisión de comer fuera de casa, mostrando con ello el carácter recreativo que se le otorga a la comida, aunque, de nuevo, el nivel educativo revela que se trata de una conducta más propia de grupos sociales más formados.

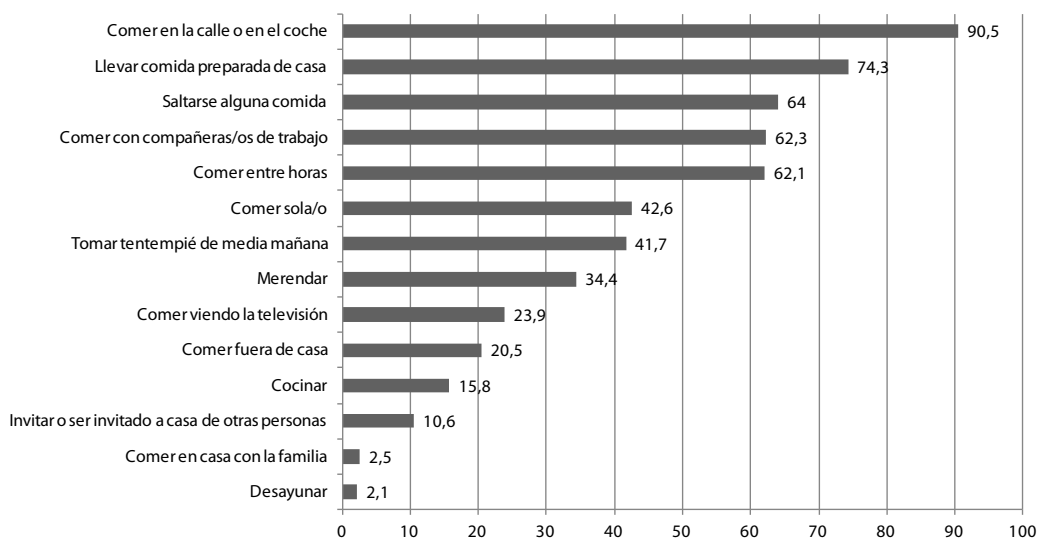
#### 4. LOS NUEVOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos de localización y estructuración de las comidas de la población española combinan interesantes pautas de estabilidad y cambio, aunque su notoria uniformidad no permite vislumbrar con claridad las posibles pautas de transformación. Una forma de aproximación a las tendencias de cambio previsible consiste en analizar las frecuencias de las actividades que han ido en aumento en los últimos años, y también conocer aquellas prácticas que son excepcionales entre los hábitos más afianzados.

En el gráfico 9 se incluyen las frecuencias de quienes responden “no lo hago” cuando se pregunta a los encuestados si siguen ciertos hábitos

GRÁFICO 9

#### PERSONAS QUE HABITUALMENTE SE ABSTIENEN DE CIERTAS PRÁCTICAS DE COMIDA (PORCENTAJE)



Pregunta: “¿Cuáles de las siguientes actividades realiza ahora más a menudo, menos a menudo o igual que hace cinco años?”.

Fuente: ENHALI-2012.

de comidas con mayor o menor intensidad que hace cinco años, lo que estaría indicando aquellas conductas que, aun siendo excepcionales, han disminuido o aumentado su frecuencia en el último quinquenio.

En los extremos de la frecuencia con la que se mantienen o adoptan ciertos hábitos, se observan datos interesantes. Entre las conductas más frecuentes destaca la realización de comidas en casa con la familia, una actividad que es casi universal, de tal modo que solo un 2,5 por ciento de las personas afirma no hacerlo nunca. Entre los hábitos menos frecuentes, se encuentra alguno aún muy poco extendido en la sociedad española: es el caso, sobre todo, de la realización de comidas fuera de los espacios destinados a ello, en el hogar o en los locales públicos, con un 90,5 por ciento de personas que nunca comen en la calle o en el coche.

Entre esos dos extremos hay actividades que no registran una frecuencia mayoritaria, pero alcanzan ya porcentajes apreciables de población, y pueden estar indicando alteraciones significativas de los hábitos más tradicionales y asentados. El hábito nuevo que parece cobrar más fuerza es

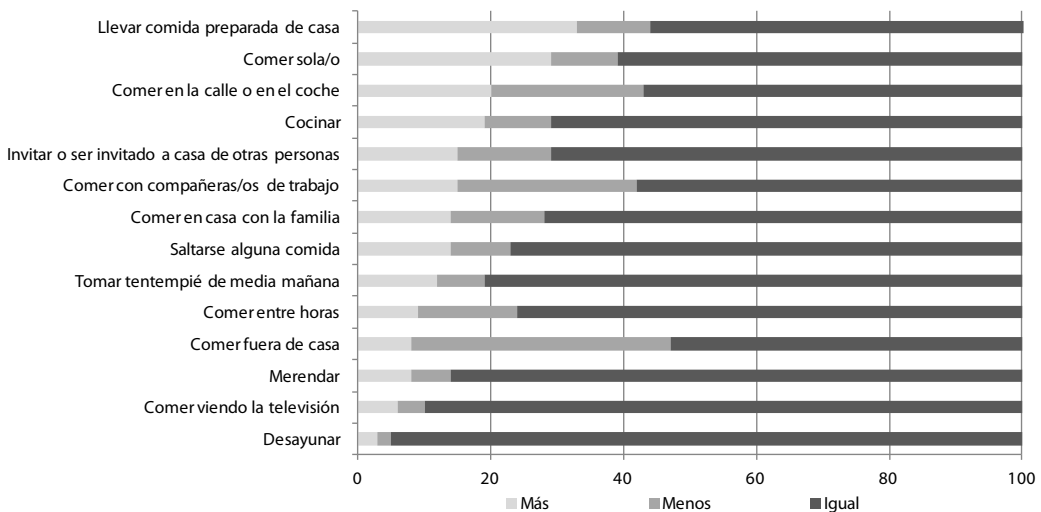
el de comer los alimentos que se llevan preparados de casa. Tradicionalmente, este hábito tuvo una difusión en España restringida a personas de niveles bajos de renta y en contextos laborales singulares, como en el campo o en la construcción. Actualmente, ya una de cada cuatro personas come de esta manera alguna vez.

La frecuencia de otras actividades indica un nivel apreciable de ruptura con el patrón de las tres comidas al día, con un tercio de personas que se saltan alguna comida o que comen entre horas; mucho más frecuente es la toma de un tentempié a media mañana; y aún más frecuente, la merienda. También aumenta la frecuencia con respecto a hace cinco años del hábito de comer viendo la televisión, algo que practican tres de cada cuatro personas. Esto confirma que, para la gran mayoría, la comida no es un acto en el que la interacción se circunscribe a los comensales presentes.

Así pues, la permanencia casi universal del hábito de realización de comidas en casa y en familia se está haciendo compatible con frecuencias altas de comidas en otros espacios sociales. El hábito más extendido de todos, y probable-

GRÁFICO 10

**CAMBIOS EN LA FRECUENCIA CON LA QUE REALIZAN CIERTAS ACTIVIDADES O FORMAS DE COMIDA RESPECTO A HACE CINCO AÑOS (EN PORCENTAJE<sup>1</sup>)**



<sup>1</sup> Total: entrevistados que afirman realizar estas prácticas alguna vez.

Pregunta: "¿Cuáles de las siguientes actividades realiza ahora más a menudo, menos a menudo o igual que hace cinco años?"

Fuente: ENHALI-2012.

mente el más difundido ya en las últimas décadas, es el de realizar comidas como invitado o anfitrión de otras personas, una actividad que solo una de cada diez personas afirma no realizar. También es muy reducida la frecuencia de quienes declaran no realizar comidas fuera de casa, que son dos de cada diez personas. Una cifra algo menor arrojan las respuestas de quienes sostienen que nunca cocinan, lo que indica que la participación en esa actividad está ya muy extendida, aunque no lo sea de forma regular.

Hay otro hábito que merece un comentario por su singularidad: más de la mitad de la población, cerca de seis de cada diez personas, afirma comer sola más ahora que hace cinco años. Es ya una cifra muy apreciable y que responde a uno de los cambios más intensos en hábitos de comida. Cuando se comparan aquellos hábitos que se practican “más que hace cinco años” y los que se practican “menos que hace cinco años”, resulta muy interesante comprobar que son las actividades que rompen con la pauta de comida en casa y en familia las que están cambiando a un ritmo más intenso (gráfico 10). A pesar de su aún escasa difusión, llevar comida preparada de casa es la modalidad de comida que más ha incrementado su frecuencia recientemente, con un tercio de personas que recurren más a ella que hace cinco años. Un aumento similar se aprecia en el hábito de comer solo, y también el de cocinar aumenta de manera apreciable.

Los cambios en la dirección de hábitos que se abandonan parecen concentrarse en las actividades que suponen un coste económico mayor, de lo que puede conjeturarse que son mayoritariamente reacciones a las pérdidas de renta ocasionadas por la crisis económica. La que más se reduce es comer fuera de casa: un 38,7 por ciento de los encuestados afirma haber reducido la frecuencia respecto a cinco años atrás. Le sigue en intensidad de reducción el comer con compañeros de trabajo, algo que ahora hacen menos frecuentemente un 27 por ciento de los encuestados.

Al poner estos cambios de hábitos en relación con la situación de los entrevistados respecto a la actividad económica, se encuentran las mejores claves de su explicación (Díaz Méndez, 2013, capítulo 4). Es la condición de estudiante la que protagoniza el cambio de hábitos que más se difunden, y la de parado u ocupado la responsable del cambio de los que más se abandonan. Los estudiantes llevan comida preparada de casa

y comen solos con mayor frecuencia que cualquiera de los grupos en otras situaciones, y, sobre todo, son ellos quienes están adoptando esas formas de comida de un modo mucho más rápido. Casi la mitad de los estudiantes (nos referimos a los mayores de 18 años), en concreto un 46,5 por ciento, comen solos más habitualmente que hace cinco años, y casi un tercio de ellos, un 29,8 por ciento, llevan en mayor medida que antes comida preparada de casa para comer; las personas ocupadas frecuentan ahora más esos respectivos hábitos en un 19,7 por ciento y un 11,9 por ciento, una cifra algo superior a la del conjunto de la población.

Con respecto a los hábitos que más se abandonan, es el grupo de parados el que explica buena parte de ese cambio. La mitad de los parados, un 49,2 por ciento, come fuera de casa menos que hace cinco años, algo que les ocurre en una proporción alta pero mucho menor, un 33,7 por ciento, a las personas con empleo. En el caso de la comida con compañeros de trabajo, la realizan menos que antes una cuarta parte de los parados y solo uno de cada diez de los ocupados. El abandono de ciertos hábitos se puede atribuir al aumento del número de parados y, seguramente, a las pérdidas de renta y a la inseguridad asociada a esa situación. Las frecuencias con las que parados, ocupados y estudiantes admiten practicar menos los hábitos de comer fuera de casa o con compañeros de trabajo así lo muestran. Sin embargo, la condición de joven y estudiante, que implica compromisos horarios fuera del hogar (y a veces horarios variables), es la que explica el grueso de los cambios en los hábitos que más se difunden, y también una buena parte de los que se abandonan.

## 5. CONCLUSIONES

Los hábitos alimentarios de los españoles que muestran los resultados de la ENHALI-2012 permiten confirmar que el hogar sigue siendo central en la alimentación cotidiana y que comer es una actividad con una clara dimensión social: las necesidades alimentarias se resuelven en el hogar, se busca comer en compañía, se prepara la comida para el grupo y se aprenden y transmiten las destrezas culinarias en familia. Es más, cuando se come fuera de casa, las diferencias no son sustanciales en cuanto a las relaciones socia-

les vinculadas a la alimentación y, aunque una parte de este comportamiento está ligado a la obligación laboral, no se prescinde de la relación social ligada a la comida. Estos rasgos muestran unos hábitos alimentarios continuistas con los patrones alimentarios tradicionales, lo cual no indica que no estén abiertos a nuevas formas de comer y que no se atisben algunas vías de transformación.

En primer lugar, el aumento de la comida en solitario es una pauta que convive con el predominio de la comida familiar, introduciéndose poco a poco en el hábito más general de comer en casa y en familia. Al ser uno de los hábitos que más aumenta, y especialmente entre los más jóvenes, puede constituir un elemento de transformación del hábito más tradicional de comer acompañado.

En segundo lugar, las necesidades alimentarias de los individuos se resuelven en el hogar, y para ello es imprescindible la preparación colectiva de la comida, que se sustenta, muy en particular, en el trabajo doméstico femenino. La creciente participación masculina en la cocina está mostrando una vía de cambio interesante, que puede indicar tanto una modificación del hábito como una reducción de las diferencias de género en las responsabilidades alimentarias. El perfil de estos hombres, jóvenes y formados, muestra la tendencia previsible de transformación.

En tercer lugar, la familia sigue siendo la que enseña a cocinar, a unos y a otras, por lo que la continuidad de los saberes tradicionales parece estar asegurada. Sin embargo, es evidente la distinta orientación de la actualización o renovación de los conocimientos alimentarios, que se sustenta, en buena medida, en agentes externos al hogar. No se puede afirmar que los nuevos medios de aprendizaje vayan a ofrecer necesariamente una ruptura con los conocimientos tradicionales, pero es posible que sean estos nuevos agentes de socialización alimentaria los que sustenten la transformación de los hábitos y, por tanto, su continuidad o su ruptura.

En cuarto lugar, comer fuera es, en cierto modo, una prolongación del hábito doméstico, que no se individualiza por el hecho de resolverse fuera del hogar. Es un acto ligado a las relaciones sociales, y aunque para una parte de

la población constituya una exigencia vinculada al empleo, se efectúa en compañía y principalmente en los locales de restauración comercial. Además, es claramente una actividad recreativa cuando se desliga de la rutina laboral semanal. Ciertamente, aparece vinculada con la situación económica de los hogares, pues se reduce con la crisis más que ninguna otra conducta de las que se han explorado aquí, pero esta cuestión no le confiere un carácter instrumental. Comer fuera muestra, más bien, signos de distinción social, que pueden mantener los grupos menos afectados por la crisis, dado que recurren más a esta forma de comer aquellos mejor situados en la escala social.

En quinto lugar, parece ir en aumento una “vieja” conducta: llevar la comida preparada de casa y comerla fuera. No se puede afirmar que se trate de un comportamiento rupturista, por mucho que parezca un hábito específicamente extendido entre un colectivo nuevo: la población joven estudiantil. Parece un hábito que responde más que a una forma diferente de comer, a una manera nueva de valorar la alimentación: comida sana, barata, casera y adaptada a los compromisos horarios externos al hogar, que permite alimentarse fuera de él, sin prescindir de lo más positivo de la comida doméstica. Falta saber si se come o no con los que optan por esa misma modalidad de comida, o si estamos ante un acto solitario en el que se renuncia al elemento convivencial de la comida familiar.

En definitiva, el ámbito doméstico y no mercantilizado es en el que se resuelve mayoritariamente la alimentación cotidiana. Este es un entorno marcado por el predominio del grupo en las decisiones alimentarias y por la convivencialidad como elemento de unión. Si bien es cierto que algunos hábitos, aún minoritarios, son signos claros de transformación, su orientación no sigue la tendencia prevista por los analistas de la globalización alimentaria, ya que no desaparece la comida familiar, ni cede la relevancia del grupo, ni se mercantiliza la alimentación fuera de casa. Más bien parece que aquellos aspectos que generan diferenciación social, y que en España pudieran haberse intensificado por efecto de la crisis económica, siguen siendo factores decisivos para comprender las diferencias alimentarias.

## BIBLIOGRAFÍA

CHENG, S.L.; OLSEN, W.; SOUTHERTON, D. y A. WARDE (2007), "The changing practice of eating: Evidence from UK time diaries, 1975 and 2000", *British Journal of Sociology*, 58: 39-61.

DAVIDSON, R. y A. H. GAUTHIER (2010), "A cross-national multi-level study of family meals", *International Journal of Comparative Sociology*, 51: 349-365.

DÍAZ MÉNDEZ, C. (coord.) (2013), *Hábitos alimentarios de los españoles*, Madrid, Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

DÍAZ, C. e I. GARCÍA (2012), "Tendencias en la alimentación contemporánea: la homogeneización del gasto alimentario en España y Reino Unido", *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 139: 21-44.

— (2014), "Eating practice models in Spain and the United Kingdom: a comparative time use analysis", *International Journal of Comparative Sociology*, (en prensa).

FISHLER, C. (1995), *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, Barcelona, Anagrama.

FONTE, M. (1998), "Food consumption models: Market time, tradition time", *International Technology Management*, 16: 679-688.

FRANK, J. y V. WHEELOCK (1988), "International trends in food consumption", *British Food Journal*, 90(1): 22-29.

GALLEGOS, D.; DZIURAWIEC, S.; FOZDAR, F. y L. ABERNETHIE (2011), "Adolescent experiences of 'family meals' in Australia", *Journal of Sociology*, 47: 234-260.

HERPIN, N. (1998), "Les répas comme institution, compte rendu d'une enquête exploratoire", *Revue Française de Sociologie*, 29: 503-552.

INE (2010), *Encuesta de Empleo del tiempo*, Instituto Nacional de Estadística.

KREMMER, D.; ANDERSON, A.S. y D.W. MARSHALL (1998), "Living together and eating together:

Changes in food choice and eating habits during the transition from single to married/cohabiting", *The Sociological Review*, 46 (1): 48-72.

LÓPEZ MARTÍN-LAGOS, M.D. (2011), "Consumption and modernization in the European Union", *European Sociological Review*, 27: 124-137.

LUPTON, D. (1996), *Food, the Body and the Self*, Londres, Sage Publications.

MESTDAG, I. e I. GLORIEUX (2009), "Change and stability in commensality patterns: A comparative analysis of Belgian time-use data from 1966, 1999 and 2004", *Sociological Review*, 57: 703-726.

MURCOTT, A. (1982), "On the social significance of the "cooked dinner" in South Wales", *Social Science Information*, 21: 677-696.

RIZTER, G. (1996), *La Mcdonalización de la sociedad: un análisis de la racionalización en la vida cotidiana*, Barcelona, Ariel.

WARDE, A.; CHENG, S.L.; OLSEN, W., y D. SOUTHERTON (2007), "Changes in the practice of eating: A comparative analysis of time-use", *Acta Sociológica*, 50: 365-87.